Giảng giải Kinh Đại Niệm Xứ (Pa-auk Tawya Sayadaw)

Nikaya — bài lẻ & đối chiếu

Lời Tựa

Những lời dạy của Đức Phật thực là uyên áo, thâm sâu và khó hiểu. Chúng ta có thể thấy rõ điều này qua những gì Đức Phật nói trong Kinh Thánh Cầu
(Ariyapariyesanā Sutta) của Trung Bộ kinh (Majjhima
Nikāya):
Sao ta nói Chánh Pháp (Dhamma)
Được chứng ngộ khó khăn?
Những ai còn tham sân
Khó chứng ngộ Pháp này,
Kẻ ái nhiễm vô minh,
Không thấy được pháp này’
Đi ngược dòng, thâm diệu,
Khó thấy, thật tế nhị.
Nói gì đến cả Bốn Thánh Đế, ngay như Thánh Đế thứ hai, pháp duyên khởi, thôi cũng đã rất khó hiểu rồi. Đó là lý do vì sao Đức Phật đã nói với Tôn giả Ānanda trong Kinh Đại Duyên (Mahānidāna) của Trường Bộ Kinh (Dīgha Nikāya) như vầy:

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 2

‘Này Ānanda, pháp duyên khởi này thực là thâm sâu và uyên áo. Do không chứng ngộ duyên khởi với tuỳ giác trí (anubodha ñāṇa) và thông đạt trí (pativedha ñāṇa), các chúng sinh đã bị rối ren trong vòng luân hồi (samsara) giống như một cuộn chỉ rối, giống như một tổ kén, như đám cỏ lau đan bện vào nhau không tìm thấy đâu là đầu đâu là cuối; và do đó họ không thể thoát khỏi các đoạ xứ.’

Pháp (Dhamma) uyên áo và thâm sâu đến nỗi ngay cả một người có trí tuệ giống như đức Độc Giác Phật (Paccekabuddha) cũng không thể đem dạy nó cho những người khác được. Sở dĩ ngày nay chúng tôi có thể giảng dạy Pháp được là nhờ dựa vào những lời dạy của Đức Phật. Quý vị phải luôn luôn nhớ rằng đó là những lời dạy của Đức Phật chứ không phải những lời dạy của tôi, bởi vì tự thân chúng tôi không khám phá ra Pháp, vốn thâm sâu và uyên áo ấy. Có một số người gọi những lời dạy của Đức Phật ghi lại trong Kinh Điển Pāḷi và Chú giải mà tôi đang hành theo và chia sẻ với những người khác là phương pháp Pa-Auk, nhưng gọi như vậy là hoàn toàn sai. Nó không phải là phương pháp của tôi. Là một vị tỳ-kheo, một đệ tử khiêm tốn của Đức Phật, chúng tôi sẽ chỉ dạy những gì Đức Phật dạy. Làm thế nào chúng tôi có thể tự hào về cái phương pháp ngớ ngẩn của mình được chứ? So với Đức Phật và tám mươi vị đại

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 3

đệ tử của Ngài, tôi chỉ là một vị tỳ-kheo tầm thường, không nghĩa lý gì cả. Chúng ta nên học hỏi từ nơi những vị đệ tử lớn của Đức Phật, những con người rất mực khiêm tốn.

Khi được các vị tỳ-kheo khác yêu cầu giải thích một điểm giáo lý nào đó khó hiểu do Đức Phật dạy, nhiều vị đại đệ tử đã nói một cách nhún nhường như thế này: 'Này các hiền giả, cũng như thể một người cần lõi cây, đi tìm lõi cây, lang thang đi tìm lõi cây, nghĩ rằng lõi cây phải được tìm giữa những cành, lá của một cây lớn đứng thẳng có lõi cây, sau khi người ấy đã bỏ qua gốc và thân của nó. Và ở đây cũng vậy, các vị nghĩ tôi là người sẽ được hỏi về ý nghĩa của điều này, nên sau khi đối diện với bậc Đạo Sư quý vị đã bỏ qua Đức Thế Tôn.' Ngay cả tám mươi vị đại đệ tử còn khiêm tốn như vậy; chúng tôi là ai mà lại hãnh diện về bản thân mình? Do đó điều được xem là rất quan trọng đối với chúng ta là phải có thái độ đúng đắn khi học hỏi Pháp (Dhamma). Trong Kinh Ví Dụ Con Rắn (Alagaddūpama Sutta) của Trung Bộ Kinh (Majjhimā Nikāya), Đức Phật mô tả cách học Pháp đúng và cách học pháp sai với ví dụ con rắn như sau: 'Ở đây, này các tỳ-kheo, một số người lầm lạc kia học Pháp - kinh, Ứng tụng, Giải thuyết, Kệ tụng, Cảm hứng ngữ, Như thị ngữ, Bổn sanh, Vị tằng hữu pháp, Phương quảng – nhưng sau khi học các pháp ấy, họ

không quán sát ý nghĩa của lời dạy đó với trí tuệ. Do không quán sát lời dạy đó với trí tuệ, họ không có được sự chấp nhận theo suy tư về Pháp. Thay vào đó họ học pháp chỉ vì lợi ích chỉ trích người khác và để chiến thắng trong các cuộc tranh luận, và họ không đạt được lợi ích nào mà vì mục đích đó họ học pháp. Những pháp họ học, do bị nắm bắt sai lầm, dẫn đến sự tai hại và khổ đau lâu dài cho họ. Ví như một người cần một con rắn, đi tìm rắn, lang thang đi tìm rắn, thấy một con rắn lớn bèn nắm lấy thân hay nắm lấy đuôi của nó. Con rắn sẽ quay trở lại và cắn vào tay hay vào chân của người ấy, và vì lý do đó người ấy sẽ đi đến cái chết hoặc đau khổ gần như chết. Vì sao thế? Vì người ấy nắm lấy con rắn sai cách. Cũng vậy, ở đây (trong giáo pháp này) có một số người lầm lạc học Pháp…Những Pháp ấy, do bị họ nắm bắt sai cách, dẫn đến sự tai hại và khổ đau lâu dài cho họ. Ở đây, này các tỳ-kheo, một số thiện nam tử học Pháp - kinh, Ứng tụng, Giải thuyết, Kệ tụng, Cảm hứng ngữ, Như thị ngữ, Bổn sanh (chuyện tiền thân), Vị tằng

hữu pháp, Phương quảng (vấn và đáp) – và sau khi học các pháp ấy, họ quán sát ý nghĩa của lời dạy đó với trí tuệ. Do quán sát lời dạy đó với trí tuệ, họ có được sự chấp nhận theo suy tư về Pháp. Họ không học pháp vì lợi ích chỉ trích người khác hoặc vì lợi ích chiến thắng trong các cuộc tranh luận, và họ đạt đượclợi ích mà vì mục đích đó họ học pháp. Những pháp họ học, do được nắm bắt đúng cách, dẫn đến sự an vui và hạnh phúc lâu dài cho họ. Ví như một người cần rắn, đi tìm rắn, lang thang đi tìm rắn, thấy một con rắn lớn và nắm lấy nó đúng cách với một cây chĩa hai, sau khi đã đè nó bằng cây chĩa hai, nắm nó đúng cách bằng cổ. Và mặc dù con rắn có thể quấn quanh tay hay quanh chân của người ấy, nhưng người ấy vẫn không đi đến cái chết hoặc đau khổ gần như chết vì lý do đó. Vì sao thế? Vì người ấy nắm lấy con rắn đúng cách. Cũng vậy, ở đây (trong giáo pháp này) có một số thiện nam tử học Pháp…Những Pháp ấy, do được họ nắm bắt đúng cách, dẫn đến sự an vui và hạnh phúc lâu dài cho họ.'

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 6

Khi chúng ta luận bàn Pháp, chúng ta không nên thích chỉ trích, mà nên nói theo những gì đã được ghi lại trong Kinh Điển và Chú giải Pāḷi, với mục đích tự giải thoát mình khỏi sự khổ đau của vòng luân hồi (samsāra). Chúng ta chỉ nên nói sự thực. Cũng giống như khi chúng ta luận bàn về những điểm của Giới Luật (vinaya) chúng ta nên nói theo những gì đã được Đức Phật đề ra, và không bao giờ có ý định chỉ trích những vị tỳ-kheo không giữ giới luật một cách đúng đắn. Nếu bất cứ khi nào chúng ta luận bàn giới luật mà có ý định chỉ trích, thời sẽ không còn một cuộc luận bàn giới luật nào nữa và cũng không ai còn có thể học luật được nữa. Cũng vậy, chúng ta luận bàn Pháp không vì mục đích chỉ trích mà vì muốn tiêu diệt những phiền não của chúng ta và chứng đắc Niết-bàn, như đã được Đức Phật nói rõ trong Kinh Đại Niệm Xứ (Mahasatipatthana Sutta):

‘Này các tỳ-kheo, đây là con đường độc nhất để tịnh hoá các chúng sinh, để vượt qua sầu và bi, để đoạn tận khổ và ưu, để đạt đến chánh đạo và để chứng ngộ Niết-bàn, đó là tứ niệm xứ.’

Tôi hy vọng rằng tất cả chúng ta sẽ luôn luôn ghi nhớ trong tâm mục đích tối hậu của đời mình và bước trên chánh đạo hướng đến mục đích đó không đi trệch đường.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 7

Tôi xin kết luận bài tựa bằng việc nhìn nhận những đóng góp của nhiều người khác giúp cho sự hoàn thành tập sách này. Trong tập sách tôi đã rút rất nhiều tư liệu từ Con Đường Chánh Niệm (The Way of Mindfulnes), một bản dịch tếng Anh của Ngài Soma Thera về bài Kinh Đại Niệm Xứ (Mahasatipatthana Sutta) cùng với chú giải và phụ chú giải của nó. Một số các vị đệ tử của tôi đã giúp hiệu đính lại bản dịch Anh ngữ và dịch nó sang tiếng Trung Hoa. Đại Học Phật Giáo Hong Shih và Hội Phật Giáo Penang đã cung cấp cho chúng tôi những phương tiện, như máy vi-tính, máy in, giấy in, để hoàn thành cuốn sách này. Tôi cũng xin cám ơn các thí chủ giàu lòng hảo tâm sẽ in cuốn sách này vị lợi ích của nhiều người. Cuối cùng, tôi muốn chia phần công đức khiêm tốn nhất của tôi từ việc thuyết giảng và trả lời những câu hỏi được ghi lại trong cuốn sách này đến tất cả chúng sinh đồng đều nhau cả thảy. Cầu mong mọi người sớm chứng đắc Niết-bàn.

Pa –Auk Tawya Sayadaw.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 8

Đại Niệm Xứ
Tường Giải
GIẢNG GIẢI KINH ĐẠI NIỆM XỨ
(Mahāsatipaṭṭhāna Sutta)
Pa Auk Sayadaw
Trong khoá thiền này tôi muốn giải thích thật chi tiết bài Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta) cho quý vị hiểu. Bài kinh này đã được Đức Phật thuyết giảng

khi ngài lưu trú tại một thị tứ gọi là Kammāsadhamma ở xứ Kuru. Chú giải nói rằng thị tứ này không có chỗ nào thích hợp cho Đức Thế Tôn ở lại cả. Tuy nhiên, có một khu rừng già rộng lớn trong vùng khả ái ấy, với nước non đầy đủ, và cách thị tứ không xa. Đức Thế Tôn đã sống trong khu rừng ấy và lấy thị tứ làm nơi đi khất thực. Nhờ phước báu, xứ Kuru có được khí hậu dễ chịu và những điều kiện thoải mái khác, như thức ăn thức uống

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 9

tốt lành thiết yếu cho việc duy trì thân và tâm. Vì thế những cư dân ở đó, về thể xác cũng như tinh thần, luôn luôn khoẻ mạnh, và có được sức mạnh của trí tuệ. Họ có khả năng tiếp thu được những giáo lý thâm sâu. Do đó, Đức Thế Tôn đã dạy cho họ bài kinh vốn rất sâu xa về nghĩa lý này. Ngài đã thiết lập đề mục thiền để đạt đến A- la-hán thánh quả ở hai mươi mốt chỗ (trong bài kinh). Cũng như một người sau khi đã có được một chiếc giỏ bằng vàng sẽ bỏ đầy vào đó với các loại hoa khác nhau hay với bảy loại châu báu quý giá khác nhau (san hô, hổ phách, trân châu, mã não v.v...) như thế nào, ở đây cũng vậy, sau khi đã được những người dân xứ Kuru đi theo (làm đệ tử), Đức Thế Tôn dạy cho họ những giáo lý thâm sâu. Không chỉ bài Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta), mà cả những bài Kinh sâu xa khác như Mahānidāna Sutta, Sāropama Sutta, Rukkhūpama Sutta, Raṭṭhapāla Sutta, Māgandiyasutta và Āneñjasappāya Sutta đã được Đức Thế Tôn thuyết vì lý do này. Hơn nữa, trong lãnh thổ ấy, bốn chúng đệ tử: Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni, cận sự nam và cận sự nữ, về bản chất nói chung, rất nhiệt thành với việc áp dụng chánh niệm trong đời sống hành ngày. Ngay cả những người nô lệ, những người công nhân và tôi tớ cũng đều nói về việc thực hành chánh niệm. Ở những giếng nước hay ở những nhà máy dệt người ta không hề nghe thấy những cuộc nói chuyện vô ích. Nếu một người phụ nữ hỏi một người phụ nữ khác, 'Này bạn thân, bạn thực hành niệm xứ nào?' và nhận được câu trả lời, 'Tôi không hành niệm xứ nào cả,' cô ta sẽ chỉ trích người ấy, nói rằng: 'Cuộc sống của bạn

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 10

thật đáng xấu hổ; dù đang sống bạn cũng như thể người đã chết rồi vậy.' Và cô ta sẽ dạy cho người này một trong những niệm xứ để hành theo. Còn nếu cô ta nhận được câu trả lời rằng họ đang hành niệm xứ như vậy như vậy, cô ta sẽ khen ngợi người này: 'Lành thay, lành thay! Cuộc sống của bạn thật là diễm phúc. Bạn là một con người đích thực. Chính vì những người giống như bạn mà Chư Phật Chánh Đẳng Giác mới xuất hiện trong thế gian này.' Như vậy, sau khi đã có được nhiều người có năng lực trí tuệ lắng nghe, Đức Phật đã dạy cho họ bài Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta) này, một bài Kinh mà nghĩa lý của nó vốn rất thâm sâu. Bài Kinh được bắt đầu như sau: Tôi nghe như vầy. Một thời Đức Thế Tôn sống trong xứ Kuru tại một thị tứ có tên là Kammāsadhamma của những người Kuru. Ở đó Đức Thế Tôn đã gọi các vị Tỳ kheo: 'Này các Tỳ kheo,' Các vị trả lời: 'Bạch Đức Thế Tôn.' Rồi Thế Tôn nói như thế sau: 'Này các Tỳ kheo, đây là con đường độc nhất để thanh tịnh các chúng sinh; để vượt qua sầu, bi; để đoạn tận khổ, ưu; để đạt đến chánh đạo và để chứng đắc Niết-bàn (Nibbāna), đó là tứ niệm xứ.' 'Tôi' ở đây nói đến Trưởng lão Ānanda, một người anh em chú bác của

Đức Phật. Tại cuộc Kết Tập Kinh Điển lần thứ nhất tổ chức ở Động Sattapaṇṇi, Tạng Kinh (Sutta Piṭaka) đã được trùng tuyên bởi Trưởng lão Ānanda.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 11

‘Con đường độc nhất’ có nghĩa rằng, bản chất của nó không phải là con đường đôi. Hay gọi nó là ‘con đường đơn độc’ bởi vì nó phải được đi một mình, không có bạn đồng hành. Có hai loại người không có bạn: (1) người không có bạn, sau khi đã từ bỏ sự tiếp xúc với đám đông, và (2) theo nghĩa của người đã viễn ly khỏi tham ái, nhờ tâm tịnh chỉ. Hay nó được gọi là ‘con đường độc nhất’ vì nó là con đường của một con người toàn hảo nhất. Trong tất cả các hàng chúng sinh, Đức Thế Tôn là toàn hảo nhất. Do đó, nó được gọi là con đường của Đấng Thế Tôn. Mặc dù những người khác cũng có thể đi theo con đường ấy, song nó vẫn được xem là con đường của Đức Phật bởi vì ngài đã tạo ra nó. Bởi lẽ ấy Kinh nói: “Này Bà-la-môn, Đức Thế Tôn là bậc sáng tạo của con đường chưa (ai) sáng tạo.” Con đường đó chỉ có trong Pháp và Luật này chứ không có trong bất cứ Pháp và Luật nào khác. Vì thế, Đức Phật tuyên bố: ‘Này Subhadda, Bát Thánh Đạo chỉ có thể được tìm thấy trong Pháp và Luật này.’ Và hơn nữa, ‘con đường độc nhất’ còn có nghĩa: Nó đi đến một (chỗ) - đó là, nó chỉ đi đến Niết-bàn (Nibbāna). Mặc dù ở những giai đoạn đầu, thiền này tiến hành trên những con đường khác nhau, song ở những giai đoạn sau, nó chỉ đi đến một (chỗ), Niết-bàn (Nibbāna). Đó là lý do vì sao Phạm-thiên Sahampati nói: ‘Đức Phật, bậc đầy lòng bi mẫn, thấy Niết-bàn ở đây không có sanh. Ngài hiểu rõ con đường duy nhất dẫn đến đó. Chư Phật chánh đẳng giác và các bậc thánh trong quá khứ đã vượt bộc lưu bằng con đường này. Chư Phật chánh đẳng giác và các bậc thánh

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 12

trong tương lai cũng sẽ vượt bộc lưu bằng con đường này. Chư Phật chánh đẳng giác và các bậc thánh trong hiện tại cũng vượt bộc lưu chỉ bằng con đường này mà thôi. Con đường này là Bát Thánh Đạo, phải được đi qua bởi những người muốn chứng đắc Niết-bàn.’ Phụ chú giải (sớ giải) giải thích: Vì Niết-bàn không có cái thứ hai, đó là, không có tham ái kể như tính chất kèm theo, nên nó được gọi là một. Vì thế mới nói: ‘Chân lý chỉ có một; chân lý không có hai.’ Tại sao niệm xứ lại được dụng ý bằng từ ‘con đường’? Chẳng phải ngoài niệm còn có nhiều yếu tố khác của đạo, như (chánh) kiến, (chánh) tư duy, (chánh) ngữ, (chánh) nghiệp, (chánh) mạng, (chánh) tinh tấn, và (chánh) định sao? Tất nhiên là có. Nhưng tất cả những yếu tố ấy đã được hàm ý khi niệm xứ được đề cập, bởi vì chúng hiện hữu trong sự hợp nhất với niệm vậy. Chú giải tiếp tục: Niệm xứ là một ‘con đường’ theo nghĩa gì? Chính theo nghĩa của đạo lộ dẫn đến Niết-bàn (Nibbāna), và theo nghĩa của đạo lộ phải được đi qua bởi những người mong muốn đạt đến Niết-bàn (Nibbāna) mà nó được gọi là niệm xứ. Liên quan đến ‘con đường độc nhất’ này ngày xưa đã xảy ra cuộc tranh luận sau. Trưởng lão Tam Tạng Cūḷanāga nói: ‘Con đường niệm xứ là phần mở đầu của Bát Thánh Đạo.’ Ý ngài muốn nói rằng niệm xứ là con đường hiệp thế (hiệp thế ở

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 13

đây cần phải hiểu là còn thuộc về thế gian hay còn nằm trong tam giới). Thầy của ngài, Trưởng lão Cūḷasuma thì nói: 'Con đường ấy là con đường hỗn hợp.' Ý ngài muốn nói đó là con đường vừa hiệp thế lẫn siêu thế. Người học trò nói: 'Bạch ngài, con đường niệm xứ là phần mở đầu đi trước Bát Thánh Đạo (ariyamagga).' Vị thầy vẫn nhất quyết: 'Hiền giả, đó là con đường hỗn hợp.' Vì vị thầy khăng khăng như vậy, nên người học trò đành im lặng. Họ ra đi mà không đưa ra một sự kết luận nào cả. Trên con đường tới bãi tắm người thầy suy xét vấn đề. Ngài đã đọc đi đọc lại bài kinh. Khi ngài đọc đến phần ở đây Đức Phật nói: 'Này các Tỳ kheo, người nào thực hành bốn niệm xứ này trong bảy năm,' ngài kết luận rằng sau khi tâm đạo siêu thế đã khởi lên, sự tiếp tục của trạng thái tâm ấy trong bảy năm là không thể có, bởi vì tâm đạo chỉ kéo dài một sát-na và không bao giờ khởi lên lại. Như vậy người học trò của ngài đúng. Ngay ngày hôm ấy, đó là ngày thứ tám của nửa tháng âm lịch, đến phiên của Trưởng lão Tam Tạng Cūḷanāga giảng Pháp (Dhamma). Khi buổi giảng sắp bắt đầu, Trưởng lão Cūḷasuma đi đến giảng đường và đứng phía sau bục giảng. Sau khi người học trò đã đọc lại những vần kệ mở đầu vị thầy nói với người học trò trong tầm nghe của

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 14

những người khác. Ngài nói, 'Hiền-giả Cūḷanāga.' Người học trò nghe giọng của thầy mình vội trả lời: 'Thưa! có chuyện gì thế, bạch Ngài?' Vị thầy nói: 'Nói rằng con đường niệm xứ là con đường hỗn hợp là không đúng. Hiền giả đã đúng khi gọi nó là phần mở đầu của Bát Thánh Đạo.' Như vậy các vị Trưởng lão thời xưa đã không có sự đố kỵ. Họ không chấp chặt chỉ những gì họ thích như thể đó là một bó mía. Họ chấp nhận những gì được xem là hợp lý và vứt bỏ những gì không hợp lý. Trên cơ sở đó, người học trò nhận ra rằng từ một điểm mà các bậc thông thạo Pháp (Dhamma) như vị thầy đa văn của ngài còn bị lầm lẫn, trong tương lai các bạn đồng phạm hạnh rất có thể sẽ còn thiếu tự tin hơn. Ngài nghĩ: 'Với thẩm quyền của sự trích dẫn từ Kinh Tạng, ta sẽ ổn định vấn đề này.' Do đó, ngài đưa ra và đặt trước thính chúng lời tuyên bố từ Vô Ngại Giải Đạo (Paṭisambhidāmagga) như sau: 'Phần mở đầu của con đường niệm xứ được gọi là con đường độc nhất.' Để giải thích tỉ mỉ hơn và để chỉ ra cho mọi người thấy con đường nào là phần mở đầu được hướng dẫn trong bài kinh (Đại Niệm Xứ), ngài đã trích dẫn thêm đoạn văn sau cũng từ Vô Ngại Giải Đạo (Paṭisambhidāmagga): 'Thù thắng nhất trong các đạo lộ là Bát Thánh Đạo. Thù thắng nhất trong các chân lý là Tứ Thánh Đế. Thù thắng nhất trong các pháp là pháp Vô dục (Niết bàn). Đây là con đường độc nhất. Không còn đường nào khác để tịnh hoá (tri) kiến. Đi theo con đường này bạn có thể làm cho ác ma bối rối, và đoạn tận khổ đau.'

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 15

Có bảy lợi ích tích luỹ được từ việc thực hành con đường độc nhất, đó là, tịnh hoá các chúng sinh, vượt qua sầu và bi, đoạn tận khổ và ưu, đạt đến chánh đạo và chứng đắc Niết-bàn (Nibbāna). 'Để tịnh hoá các chúng sinh' có nghĩa là để làm cho (tâm) các chúng sinh vốn bị ô nhiễm bởi những cấu uế của tham, sân và si được sạch sẽ. Mọi chúng sinh sẽ đạt đến sự thanh tịnh cao nhất sau khi đoạn trừ những cấu uế của tâm này. Tuy nhiên, không có sự làm sạch sẽ những bất tịnh của thân được dạy trong Pháp

(Dhamma).

Bậc Đại Thánh không nói
Do cấu uế của thân con người thành bất tịnh
Hay do tắm gội thân
Họ trở nên thanh tịnh.
Bậc Đại Thánh tuyên bố
Do cấu uế của tâm
Con người thành bất tịnh
Nhờ làm sạch sẽ tâm
Họ trở nên thanh tịnh.
Vì thế điều này đã được nói trong Kinh Dây Trói
Buộc của Tương Ưng Kinh (Samyutta Nikaya)1: 'Những
1
Xem thêm Dây Trói Buộc (Gaddulabaddha Sutta) NXB Tôn Giáo 2009 ,
Tỳ Kheo Pháp Thông dịch.
GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 16

cấu uế của tâm làm ô nhiễm các chúng sinh; sự trong sạch của tâm sẽ tịnh hoá các chúng sinh.' Liên quan đến đoạn 'để vượt qua sầu và bi': Nếu con đường này được tu tập nó sẽ dẫn đến sự trục xuất khỏi sầu muộn giống như Tể tướng Santati đã trải nghiệm, và nó sẽ dẫn đến sự trục xuất khỏi bi ai (than khóc) giống như trường hợp của Paṭācārā. Tôi muốn kể cho quý vị nghe câu chuyện của Tể tướng Santati trước. Một lần nọ Tể tướng Santati sau khi dẹp tan được một cuộc nổi loạn trên vùng biên giới Kosala của đức Vua Pasenadi trở về, đức vua hài lòng đến độ trao vương quốc của mình cho ông cai trị trong vòng bảy ngày và còn ban cho ông một nàng vũ nữ xinh đẹp. Trong bảy ngày đó Santati ngập chìm trong men rượu, và đến ngày thứ bảy, trang hoàng với những vật trang sức, ông leo lên lưng voi quý và khởi hành đi đến bãi tắm. Khi vừa ra khỏi cổng, ông gặp Đức Phật đang đi vào kinh thành để khất thực. Vẫn ngồi trên lưng voi, ông gật đầu chào Đức Phật và đi qua. Đức Phật mỉm cười. Tôn giả Ānanda thấy vậy liền hỏi 'Bạch Đức Thế Tôn, vì sao ngài mỉm cười?' Giải thích lý do mỉm cười của mình, Đức Phật nói, 'Này Ānanda, hãy nhìn vào Tể tướng Santati của đức Vua xem. Ngay trong ngày hôm nay, trang hoàng với tất cả những vật trang sức của mình, ông sẽ đi đến gặp ta, và vào lúc kết thúc bài kệ bốn câu ông sẽ đạt đến A-la-hán thánh quả. Rồi ông sẽ

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 17

ngồi kiết già trên hư không cao cách mặt đất bảy cây thốt nốt và sẽ nhập Niết-bàn (Nibbāna) tại đó.' Quần chúng nghe được những lời qua lại giữa Đức Phật và Trưởng lão Ānanda. Trong số đó những người chấp tà kiến tự nhủ rằng, 'Hãy xem cái cách Sa môn Cồ- đàm (chỉ Đức Phật) hành xử kìa! Nghĩ cái gì trong đầu là ông nói ra bằng miệng! Ngay ngày hôm nay, ông nói như vậy, cái gã nát rượu say mèm đó, trang hoang với những vật trang sức, sẽ đi đến trước mặt ông và nghe Pháp rồi nhập Niết-bàn

(Nibbāna) ở đó! Nhưng chính xác điều đó sẽ không xảy ra; ngay ngày hôm nay chúng ta sẽ bắt quả tang ông ta nói dối cho coi.' Ngược lại, nhóm người chánh kiến lại tự nghĩ, 'Ôi lớn lao và huyền diệu thay là năng lực thần thông của Chư Phật! Hôm nay chúng ta sẽ được chứng kiến sự vinh quang của Đức Phật và sự vinh quang của Tể tướng Santati.' Tể tướng Santati sau khi qua nửa ngày bơi lội ở bãi tắm, bước vào lạc viên (pleasure garden) và ngồi trong tửu phòng của mình. Ngay lập tức nàng vũ nữ đi vào giữa sân khấu và bắt đầu phô bày tài nghệ ca múa của mình. Lúc bấy giờ nàng đã ăn kiêng trong bảy ngày nên nàng có thể phô diễn sự duyên dáng của tấm thân mình hoàn hảo hơn; và kết quả là ngay cái ngày đặc biệt ấy, khi nàng đang biểu diễn tài nghệ ca múa, thì những cơn đau như dao cắt khởi lên trong bụng nàng, những cơn đau như thể đang cắt trái tim nàng rời ra từng mảnh. Và rồi tại đó nàng ngã lăn ra chết miệng mắt mở trừng trừng.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 18

Tể tướng Santati nói, 'Hãy chăm sóc cô gái xem!', người hầu trả lời 'Nàng đã chết rồi, thưa ngài,'. Ngay khi nghe những lời ấy, Tể tướng Santati lòng tràn ngập sầu khổ; và trong phút chốc, rượu mà ông đã uống suốt cả tuần lễ trước bỗng tiêu tan giống như giọt nước rớt trên mẻ chén sành nóng đỏ. Ông tự nhủ, 'Ngoại trừ Đức Phật ra, ai là người có thể dập tắt nỗi sầu khổ này của ta đây?' Thế rồi chiều hôm đó, cùng với lực lượng của mình, ông đi đến Đức Phật; và sau khi đã đảnh lễ ngài, ông nói như sau: 'Bạch Đức Thế Tôn, nỗi sầu khổ như thế như thế đã đến với con. Con tìm đến ngài bởi vì con biết rằng ngài có thể dập tắt nỗi sầu khổ của con. Xin Đức Thế Tôn hãy là nơi nương nhờ của con.' Khi ấy Đức Phật nói với ông: 'Quả thực ông đã đến gặp đúng người có thể dập tắt được nỗi sầu khổ của ông. Biết bao lần trong quá khứ người đàn bà này đã chết theo cách như vậy và ông đã từng khóc cho cô ta, nước mắt ông đổ ra cho người đàn bà này tính ra còn nhiều hơn cả nước chứa đựng trong bốn đại dương.' Nói như vậy xong, Đức Phật tuyên bố bài kệ sau: 'Hãy thanh lọc quá khứ; Đừng tính chuyện tương lai. Nắm bắt ngay hiện tại Ông sẽ sống bình yên.'

Ở đây, 'nắm bắt' có nghĩa là xem các đối tượng như 'Cái này là Tôi, cái này là của tôi, cái này là tự ngã của tôi.' Như vậy bài kệ này dạy chúng ta không nên có

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 19

tham ái, tà kiến và ngã mạn. Nếu quý vị nắm bắt một đối tượng và xem đó như 'cái này là tôi', thì đó là ngã mạn; nếu quý vị nắm bắt một đối tượng và xem đó như 'cái này là của tôi', là tham ái; nếu quý vị nắm bắt một đối tượng và xem đó như 'cái này là tự ngã của tôi', là tà kiến. Quý vị phải thanh lọc tâm khỏi ba loại chấp thủ này. Quý vị sẽ thực hành như thế nào? Quý vị phải phân biệt năm thủ uẩn quá khứ, hiện tại và vị lai như là vô thường, khổ và vô ngã. Đây là những gì Santati đã làm trong lúc lắng nghe bài kệ mà Đức Phật thuyết. Vào lúc kết thúc bài kệ, Santati đắc A-la-hán thánh quả cùng với tứ tuệ phân tích (paṭisambhidāñāṇa) và các năng lực thần thông. Dựa vào những năng lực ấy ông quán xét thọ mạng của mình, và nhận ra rằng ông chỉ còn chút ít (thọ mạng) để sống, nên ông bạch Phật, 'Bạch Đức Thế Tôn, hãy cho phép con nhập Niết-bàn.' Đức

Phật, dù bản thân ngài biết rõ nghiệp công đức của Santati đã làm trong một tiền kiếp trước là gì, vẫn tự nhủ, những kẻ ngoại đạo tập trung ở đây hôm nay vì mục đích muốn bắt quả tang ta nói dối sẽ không đạt được mục đích ấy; và những người có chánh kiến cũng tụ tập ở đây với ý nghĩ, 'Chúng ta sẽ được chứng kiến sự vinh quang của Đức Phật và sự vinh quang của Tể tướng Santati,' khi họ được nghe về những thiện nghiệp ông đã thực hiện trong tiền kiếp, chắc chắn lòng kính trọng của họ đối với những việc làm phước thiện sẽ gia tăng.' Do đó Đức Phật nói với Tể tướng Santati, 'Lành thay, vậy ông hãy thuật lại cho mọi người biết những nghiệp công đức mà ông đã làm trong tiền kiếp trước đi.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 20

Tuy nhiên đừng thuật lại điều đó khi đứng trên mặt đất, mà hãy ngồi xếp bằng trên hư không cách đất bảy cây thốt nốt mà thuật lại cho mọi người nghe.' — 'Thưa vâng' Tể tướng Santati trả lời. Rồi ông đảnh lễ Đức Phật và bay lên hư không cao đến bảy cây thốt nốt (khoảng 50 mét) và hạ xuống đất trở lại. Sau đó ông đảnh lễ Đức Phật thêm một lần nữa, và từ từ nâng người lên cao cách mặt đất bảy cây thốt nốt, rồi ngồi kiết già trên hư không, ông nói, 'Xin hãy nghe, bạch Đức Thế Tôn, nghiệp công đức mà con đã làm trong một tiền kiếp trước.' Nói như vậy xong, ông liên hệ lại câu chuyện sau: 'Chín mươi mốt đại kiếp trước, trong thời kỳ giáo pháp của Đức Phật Vipassī (Tỳ-bà-thi), con được sinh ra trong một gia đình ở một thành phố có tên là Bandhumatī. Rồi ý nghĩ sau đây khởi lên trong con, 'Công việc gì sẽ loại trừ được sự thiếu thốn và khổ đau của những người khác?' Trong khi con đang ngẫm nghĩ về điều này, con nhận xét thấy rằng chỉ có công việc của những người đi khắp nơi công bố Giáo Pháp là cao quý, và từ đó trở đi con đã khổ công đi làm công việc này. Con khích lệ mọi người làm các việc công đức, và bản thân con cũng làm những việc công đức ấy. Vào những ngày trai giới con tự mình thọ trì những bổn phận của ngày trai giới; con để bát cúng dường (chư Tăng); con lắng nghe Pháp. Và con đi đây đó công bố, 'Không có châu báu nào có thể sánh bằng Tam Bảo, đó là Phật Bảo, Pháp Bảo và Tăng Bảo; do đó hãy tôn kính Tam Bảo.' Lúc bấy giờ Đức Vua Bandhumatī, cha của Đức Phật, nghe giọng rao của con, cho người gọi con lại và hỏi,

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 21

'Này khanh, khanh đang đi làm công việc gì đó?' Con trả lời, 'Tâu Đại Vương, thần đang đi làm công việc công bố những ân đức của Tam Bảo, và khích lệ mọi người làm các việc công đức.' 'Thế khanh dùng phương tiện gì để đi?' đức Vua hỏi. Con trả lời, 'Tâu đại Vương, thần đi bằng đôi chân của thần.' Nghe như vậy đức Vua nói, 'Này khanh, khanh đi công bố Giáo Pháp theo kiểu đó là không hợp. Hãy trang hoàng cho mình bằng vòng hoa này và ngồi trên lưng ngựa để đi làm công việc ấy.' Nói như vậy xong, đức vua đưa cho con một vòng hoa đẹp tựa chuỗi ngọc trai, đồng thời còn cho con một con ngựa. Sau khi được đức vua thi ân, con đi đây đi đó công bố Giáo Pháp như trước. Sau một thời gian đức vua lại cho vời con đến và hỏi, 'Này khanh, khanh đi làm công việc gì thế?' 'Tâu đại vương, thần làm công việc như trước,' con trả lời. 'Này khanh,' đức vua nói, 'một con ngựa không xứng cho công việc của khanh; hãy ngồi vào đây khi

khanh đi.’ Nói thế xong, đức vua tặng cho con một cỗ xe tứ mã. Lần thứ ba đức vua nghe giọng rao của con, ngài lại cho gọi con đến và hỏi, ‘Này khanh, khanh đi làm công việc gì thế?’ ‘Cũng như trước, tâu đại vương,’ con trả lời. ‘Này khanh,’ đức vua nói, ‘một cỗ xe như vậy vẫn chưa xứng với khanh.’ Và lập tức ngài tặng cho con nhiều của cải và châu báu rực rỡ, đồng thời ngài còn ban cho con một thớt tượng. Do đó lần này con trang hoàng với tất cả các loại châu báu và ngồi trên lưng voi để đi công bố Giáo Pháp. Theo cách này, trong tám mươi ngàn năm con đã đi làm công đức công bố Giáo Pháp. Và trong suốt thời gian đó thân mình con thấm đẫm mùi trầm hương và từ miệng

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 22

con toả ra mùi hương sen ngọt ngào. Đây là thiện sự của con trong một tiền kiếp trước.’ Trong khi Tể tướng Santati liên hệ lại câu chuyện như vậy về thiện sự của ông trong một tiền kiếp trước, vẫn ngồi trong tư thế kiết già, ông dán tâm vào đề mục thiền Kasina lửa; và sau khi đắc thiền (Jhāna), từ đây ông nhập thẳng vào Niết-bàn (Nibbāna). Lập tức những ngọn lửa bốc lên từ thân ông thiêu đốt sạch thịt và máu, và xá-lợi của ông rơi xuống giống như những bông hoa lài. Đức Phật chìa tấm vải sạch ra, những viên xá-lợi rơi trên đó, và Đức Phật an vị chúng tại ngã tư đường, truyền dạy mọi người dựng một ngôi tháp trên đó, ngài nói, ‘Nhờ tôn kính những viên xá-lợi này công chúng sẽ có được nhiều phước báu.’ Kế tiếp tôi sẽ kể cho quý vị nghe câu chuyện của Paṭācārā. Cô là con gái của một thương gia giàu có của kinh thành Sāvatthī. Tài sản của cha cô đáng giá bốn trăm triệu đồng tiền vàng, và cô cực kỳ xinh đẹp. Khi Paṭācārā được mười sáu tuổi, cha mẹ cô chia các khu cho cô ở trong một toà nhà cao bảy tầng, ở đó họ giữ cô cẩn thận trên tầng lầu cao nhất, có những vệ sĩ vây quanh. Nhưng cho dù có những sự phòng ngừa này cô vẫn lăng nhăng, và làm chuyện đó với người hầu của cô. Bấy giờ tình cờ cha mẹ cô đã hứa gả cô cho một người thanh niên nọ ngang hàng về địa vị xã hội với cô, và cuối cùng họ ấn định ngày cưới. Khi ngày cưới sắp đến, cô nói với người hầu, ‘Cha mẹ em nói với em rằng họ có ý định gả em cho một người thanh niên thuộc gia đình như

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 23

vậy như vậy. Anh biết rất rõ rằng một khi em đã về nhà chồng rồi, anh có thể mang quà và đến thăm em theo như anh thích, nhưng anh sẽ không bao giờ bước vào đó được đâu. Do đó, nếu anh thực lòng thương em, đừng trì hoãn một phút nào nữa, hãy tìm cách này hay cách khác mang em ra khỏi nơi này đi.’ ‘Được rồi, em thân yêu; đây là những gì anh sẽ làm: ngày mai, vào lúc sáng sớm, anh sẽ đi đến cổng thành và chờ em tại chỗ đó chỗ đó; em hãy khéo léo, bằng bất cứ cách nào, ra khỏi nơi này và gặp anh ở đó nhá.’ Ngày hôm sau anh ta đi đến nơi đã chọn và chờ đợi. Paṭācārā thức dậy rất sớm, mặc vào bộ quần áo nhếch nhác, làm cho đầu tóc rối tung lên, và lấy bột đỏ bôi bẩn khắp người. Rồi, để đánh lừa những người canh giữ, cô cầm một vò nước trong tay, cùng với những nữ nô lệ, cô làm như thể người đi lấy nước. Thoát ra khỏi cấm cung, cô đi đến nơi đã hẹn và gặp người yêu ở đó. Họ cùng nhau trốn đi rất xa và định cư trong một ngôi làng nọ. Người chồng canh tác đất, và đi mót củi trong rừng. Người vợ hàng ngày đi lấy nước, giã gạo, nấu nướng, và thực hiện những bổn phận trong gia đình

khác. Như vậy, Paṭācārā đã gặt hái quả báo của tội lỗi mà cô đã làm ngay trong hiện tại. Dần dần cô có thai, và khi gần đến ngày sanh nở, cô yêu cầu chồng như sau, 'Ở đây em không có ai giúp đỡ. Nhưng trong lòng của người cha người mẹ nào cũng luôn luôn có một tình yêu thương đối với con cái của họ. Vì thế hãy đưa em về nhà với cha mẹ, ở đó em có thể sanh con với sự chăm sóc của họ.' Nhưng người chồng từ chối lời

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 24

yêu cầu này, anh nói với cô, 'Này hiền thê, em nói cái gì vậy? Nếu cha mẹ em mà thấy mặt anh, thì anh sẽ phải chịu đủ mọi cách hành hạ của họ. Yêu cầu anh đưa về nhà là không hợp lẽ đâu.' Cứ thế cô van xin chồng nhiều lần, và mỗi lần như vậy người chồng lại từ chối cô. Một hôm, khi người chồng đi vào rừng, cô sang bên nhà hàng xóm và nói, 'Nếu khi chồng tôi về, anh ấy có hỏi tôi đi đâu, làm ơn nói rằng tôi đã đi về nhà cha mẹ tôi rồi.' Sau khi dặn người hàng xóm xong, cô đóng cửa nhà và ra đi. Khi người chồng trở về và thấy rằng vợ mình không có nhà, anh hỏi thăm những người hàng xóm, và họ kể cho anh biết những gì đã xảy ra. 'Mình phải đi thuyết phục cô ta trở về mới được,' anh nghĩ, và lên đường đuổi theo cô. Cuối cùng anh bắt kịp cô và van xin cô quay trở về với anh. Nhưng dù có cố gắng cách mấy, anh cũng không thể thuyết phục được cô quay về. Khi họ đi đến một nơi nọ, những cơn đau (do sắp lâm bồn) xuất hiện nơi cô. Cô nói với chồng, 'Này phu quân, những cơn đau đã xuất hiện nơi em.' Nói xong, cô lách mình vào những lùm cây, nằm xuống trên mặt đất, trăn trở và đau đớn cùng cực mới sinh ra một đứa con trai. Xong cô tự nhủ, 'Điều ta muốn trở về nhà cha mẹ để làm đã qua rồi.' Vì thế cô lại theo chồng trở về nhà của mình, và một lần nữa họ lại sống với nhau. Sau một thời gian cô có thai trở lại. Khi ngày lâm bồn sắp đến, cô cũng xin chồng trở về nhà cha mẹ và nhận được cùng một câu trả lời như trước. Vì thế cô bồng con lên đường như cô đã làm trước đây. Người chồng vội đuổi

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 25

theo và bắt kịp cô, anh cũng van nài cô trở về với anh. Nhưng cô từ chối không chịu quay về. Lúc bấy giờ, khi họ đang đi trên đường, một cơn bão trái mùa nổi lên thật khủng khiếp. Bầu trời loé sáng với những tia chớp, và những tiếng sấm ầm ầm như thể xé nát không gian ra từng mảnh, đồng thời một trận mưa trút xuống không ngớt. Ngay lúc đó những cơn đau xuất hiện. Cô nói với chồng, 'Này phu quân, những cơn đau đã xuất hiện nơi em; em không thể chịu đựng được nữa; hãy tìm cho em một chỗ tránh mưa.' Chồng cô cầm búa đi chỗ này chỗ kia, kiếm những vật liệu để làm chỗ che mưa. Nhìn thấy một bụi cây mọc trên gò mối, anh chuẩn bị để chặt nó xuống. Ngay khi anh vừa mới bắt đầu chặt, một con rắn độc trườn ra khỏi gò mối và mổ vào anh ta. Lập tức người anh nóng bừng lên như thể bị những ngọn lửa bắn vào, da thịt anh tím bầm lại, và ngay tại chỗ ấy anh ngã lăn ra chết. Paṭācārā vừa chịu đựng sự đau đớn cực độ, vừa ngóng trông chồng trở lại, nhưng vô vọng. Cuối cùng cô cũng sanh được đứa con trai thứ hai. Hai đứa con, không thể chịu đựng được sự nghiệt ngã của mưa gió, khóc gào thảm thiết. Người mẹ ôm con vào lòng, và chống hai chân hai tay quỳ trên đất để che chở cho chúng suốt cả đêm. Toàn thân cô như thể không còn một giọt máu nào cả, trông cô chẳng khác một chiếc lá khô vàng úa. Khi bình minh vừa ló dạng, cô bồng đứa

con trai mới sinh, còn đỏ tươi như một miếng thịt, bên hông mình. Rồi chìa một ngón tay cho đứa con lớn nắm lấy, cô nói,

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 26

‘Này con cưng, cha con đã bỏ chúng ta rồi,’ và cô dẫn con đi theo con đường mà người chồng đã đi. Khi cô đi đến gần gò mối, cô thấy chồng mình nằm chết trên đó, da thịt tím bầm và thân thể đã cứng đơ. ‘Tất cả cũng vì ta,’ cô nói, ‘mà chồng ta đã chết thê thảm trên đường đi như thế này,’ và gào lên khóc lóc thảm thiết, xong cô lại tiếp tục cuộc hành trình của mình. Khi đi đến con sông Aciravatī, cô quan sát thấy rằng do trời mưa suốt đêm qua mà nước sông đã ngập lên tới đầu gối, có những chỗ ngập đến hông. Cô đã quá yếu không thể lội qua sông với hai đứa nhỏ, vì thế cô để đứa con trai lớn ở bờ bên này và mang đứa nhỏ lội qua bờ bên kia. Bẻ một cành cây trải trên đất, cô đặt đứa bé trên đó. Rồi cô tự nhủ, ‘Ta phải quay trở lại với đứa con lớn,’ thế là cô bỏ đứa nhỏ ở đó và lội qua sông. Nhưng cô khó có thể đành lòng bỏ đứa nhỏ một mình, vì thế cô cứ luôn phải quay đầu lại để trông chừng nó. Hầu như cô chỉ vừa ra tới giữa dòng thì một con diều hâu nhìn thấy đứa bé, và lầm nó với một miếng thịt, từ trên hư không sà xuống cắp lấy nó. Thấy vậy người mẹ giơ hai tay lên trời và hét lớn, ‘Suỵt, suỵt!’ Cô hét ba lần, nhưng con diều hâu ở xa đến nỗi nó chẳng nghe được tiếng hét, nên nó cắp lấy đứa bé và bay lên hư không. Khi đứa con lớn, ở bờ bên này, thấy mẹ nó đứng giữa sông dơ hai tay lên vẫy, và còn nghe tiếng hét lớn của mẹ nó, nên tự nghĩ, ‘Chắc mẹ đang gọi ta.’ Và trong lúc vội vàng nó rơi ùm xuống nước. Đứng giữa dòng, cô thấy đứa con trai nhỏ thì bị diều hâu cắp đi, và đứa lớn thì bị

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 27

nước cuốn trôi. Cô gào la, than khóc thảm thiết, ‘Con ta, đứa bị diều hâu cắp, đứa bị nước cuốn trôi, chồng ta thì nằm chết bên đường mất rồi.’ Và cứ gào la than khóc như vậy, cô tìm đường về nhà. Khi cô đang trên đường về nhà, cô gặp một người đàn ông từ hướng Sāvatthi đi tới. Cô hỏi anh ta, ‘Này anh, anh sống ở đâu thế?’ ‘Ở Sāvatthi, thưa cô.’ ‘Trong thành Sāvatthi, ở đường này đường này, có một gia đình như thế như thế. Anh có biết họ không?’ ‘Ồ có đấy, thưa cô, tôi biết gia đình ấy mà. Những xin cô đừng có hỏi tôi về gia đình ấy nữa. Hãy hỏi tôi về bất kỳ gia đình nào khác mà cô biết đi.’ ‘À thưa anh, tôi không có thời gian để hỏi về gia đình khác. Đây là gia đình duy nhất mà tôi muốn hỏi thôi.’ ‘Này cô, cô đã không cho tôi cơ hội để tránh nói về chuyện ấy. Cô có thấy suốt đêm qua trời mưa tầm tã không? ‘Quả thực tôi có thấy, thưa anh. Có lẽ tôi là người duy nhất bị mưa dầm suốt đêm qua. Thôi, chuyện mưa đổ xuống trên tôi như thế nào, từ từ rồi tôi sẽ kể cho anh rõ. Còn bây giờ hãy kể cho tôi nghe những gì đã xảy ra về gia đình người thương gia giàu có này đi, tôi sẽ không hỏi anh thêm những câu hỏi khác đâu.’ ‘Thưa cô, đêm qua bão đã thổi sập căn nhà đó, và nó đổ đè lên trên người thương gia, vợ và đứa con trai của ông ta, mọi người đã chết hết rồi, những người láng giềng và thân quyến của họ hiện đang thiêu xác họ trên giàn thiêu đấy. Hãy nhìn kìa, này cô thân! Cô có thể thấy khói còn đang bốc lên ở chỗ đó đó.’ Ngay lập tức cô trở nên điên loạn. Áo quần rơi rớt khỏi thân, nhưng cô không biết rằng mình đã trần truồng.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 28

Và trần truồng như cái ngày cô sinh ra, cô đã đi hết khắp mọi nơi, gào la than khóc rất thảm thiết:

Cả hai con đã chết;

Chồng vùi lấp bên đường;

Trên giàn lửa hoả thiêu;

Là xác mẹ cha ta!

Những người đi đường nhìn thấy cô đều la lên, 'Con điên! Con điên!' Có người ném rác vào người cô, có người vãi bụi lên đầu cô, và có người ném vào người cô với những cục đất. Thật tình cờ là lúc bấy giờ Đức Phật đang ở tại Kỳ Viên Tinh Xá (Jetavana). Khi ngài đang ngồi giảng Pháp giữa các chúng đệ tử, ngài thấy Paṭācārā từ đằng xa đi đến, và nhận ra ở cô một con người đã hoàn thành các pháp ba la mật (paramī) (paramī) trong một trăm ngàn đại kiếp, một con người đã phát đại nguyện và đã đúng thời để đạt đến nó. Chúng ta được nghe nói rằng trong thời kỳ giáo pháp của Đức Phật Padumuttara cô đã được chứng kiến Đức Phật Padumuttara chỉ định một vị Tỳ kheo Ni nọ là đệ nhất trong số những vị tinh thông Giới Luật (Vinaya). Vì thế cô đã hình thành quyết định của mình và đọc lời cầu nguyện như vầy: 'Cầu mong cho con cũng được một vị Phật chỉ định địa vị tối thắng trong số những vị ni tinh thông giới luật như vị Tỳ kheo ni này.' Đức Phật Padumuttara mở rộng tâm thức vào tương lai và thấy rằng

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 29

lời cầu nguyện của cô sẽ được thành tựu, nên ngài tiên đoán như sau, 'Trong giáo pháp của Đức Phật có tên là Gotama, người nữ này sẽ mang tên Paṭācārā, và sẽ được địa vị tối thắng trong số những vị ni tinh thông giới luật.' Vì thế khi Đức Phật thấy Paṭācārā từ xa đi lại, ngài nói với đại chúng, 'Không ai khác có thể làm nơi nương nhờ cho người phụ nữ này, ngoài Như Lai.' Và ngài khiến cho cô đến gần tịnh xá. Ngay lúc đại chúng thấy nàng, mọi người đồng la lớn, 'Không ai chịu nổi bà điên này đến gần đâu.' Nhưng Đức Phật nói với mọi người, 'Các người hãy tránh xa Như lai ra, đừng ngăn cản cô ấy.' Và khi cô đến gần, ngài nói với cô, 'Này chị, hãy trở lại chánh tâm của chị đi.' Ngay tức thì, do năng lực thần thông của Đức Phật, cô trở lại với tâm chân chánh của mình. Cùng lúc đó cô cũng nhận ra rằng áo quần của mình đã rơi rớt tự bao giờ, và ý thức hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi lập tức khởi lên, cô thu mình lại ngồi khép nép trên đất. Một người thiện nam ném cho cô ta chiếc áo choàng của mình. Cô mặc chiếc áo vào, và tiến đến gần Đức Phật, gieo năm vóc phủ phục trước bàn chân vàng của ngài. Sau khi đảnh lễ xong, cô nói, 'Bạch Đức Thế Tôn, xin ngài hãy là nơi nương nhờ của con, xin ngài hãy hộ trì cho con. Một đứa con của con đã bị diều hâu tha mất, đứa khác thì bị nước cuốn trôi; chồng con nằm chết bên vệ đường; nhà cửa của cha mẹ con thì bão thổi sập, và trong căn nhà đó mẹ, cha, và em con đã chết, bây giờ xác của họ còn đang đốt trên giàn thiêu.'

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 30

Đức Phật lắng nghe những gì cô nói và rồi trả lời, 'Này Paṭācārā, chớ có đau buồn nữa. Con đã đến đúng người có thể là nơi che chở cho con, là nơi bảo vệ cho con và là nơi nương nhờ cho con. Những điều con nói là sự thực. Một đứa con của con đã bị diều hâu tha mất, đứa khác bị nước cuốn trôi; chồng con nằm chết bên vệ đường; nhà cửa của cha mẹ con thì bão thổi sập, và trong căn nhà đó mẹ, cha, và em con đã chết. Nhưng trong vòng luân hồi này, con cũng đã từng khóc cái chết của con cái và những người thân yêu khác của con như ngày hôm nay vậy, nước mắt mà con đã đổ ra cho họ còn nhiều hơn nước trong bốn đại dương.' Và ngài ngâm vần kệ sau:

Nước bốn bể còn ít,
So với nước mắt rơi,
Bởi sầu khổ lụy phiền.
Sao còn mãi dễ duôi?

Theo cách này Đức Phật đã thuyết về vòng tử sanh luân hồi mà điểm khởi đầu không thể nào quan niệm được. Trong khi ngài nói, ưu sầu trong cô tan biến dần. Nhận ra điều này, Đức Phật tiếp tục thuyết như sau, 'Này Paṭācārā, đối với người đang trên đường đi qua bên kia thế giới (sắp chết), không có con cái, bạn bè hay thân quyến nào có thể làm nơi che chở hay nương nhờ cho người ấy được. Huống nữa con có thể trông đợi họ làm nơi nương nhờ cho con trong đời này như thế nào được.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 31

Người có trí sẽ cố gắng trong sạch giới hạnh của mình, và khai quang con đường dẫn đến Niết-bàn (Nibbāna) cho chính mình.' Nói như vậy xong, ngài hướng dẫn cô thực hành Pháp bằng cách công bố những vần kệ sau:

Khi thần chết tấn công,
Dù con cái, mẹ cha,
Hay bà con thân quyến
Đều không nương nhờ được.
Biết rõ sức mạnh này,
Bậc trí, giới thu thúc,
Dọn sạch sẽ con đường
Dẫn đến chứng Niết-bàn (Nibbāna).

Vào lúc kết thúc bài pháp, Paṭācārā đắc Nhập Lưu Thánh Quả, và những phiền não trong cô, như vô số những hạt bụi trên khắp địa cầu, bị thiêu đốt sạch. Không thiền nào không bắt lấy một đối tượng dù đó là ở thân, thọ, tâm hay pháp. Do đó, Tể-tướng Santati cũng như Paṭācārā đã vượt qua được sầu muộn và bi ai chính là nhờ con đường chánh niệm này. Đó là, họ đã thực hành để hiểu rõ thân (kāya), thọ (vedanā), tâm (citta) và pháp (dhamma). Thân là sắc. Thọ và tâm là danh. Còn các pháp gồm cả danh lẫn sắc. Như vậy thân, thọ, tâm và pháp chỉ là danh và sắc, hay nói cách khác, chỉ là năm uẩn. Họ đã

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 32

hành để nhận ra được bản chất vô thường, khổ và vô ngã của năm uẩn và các nhân của chúng. Bằng con đường chánh niệm này họ đã chứng đắc Niết-bàn (Nibbāna) và vượt qua sầu muộn và bi ai của họ. Santati đắc A-la-hán Thánh Quả cùng với tứ tuệ phân tích. Còn Paṭācārā, sau khi đắc Nhập Lưu Thánh Quả, đã được Đức Phật cho xuất gia. Sau đó cô tiếp tục hành Minh-sát (Vipassanā) và cũng đạt đến A-la-hán Thánh Quả cùng với tứ tuệ phân tích. Những vị đạt đến thánh quả cùng với tứ tuệ phân tích phải có đầy đủ ba la mật (paramī). Tức là các vị đã phải hành Minh-sát (vipassanā) cho đến hành xả trí (saṅkhārūpekkhañāṇa) ít nhất cũng trong giáo giáo pháp của một vị Phật trước. Như vậy, do các vị đã phân biệt được thân, thọ, tâm và pháp, hay phân biệt năm uẩn, kể như vô thường, khổ và vô ngã trong kiếp trước, các vị có thể nhanh chóng chứng ngộ Niết-bàn (Nibbāna) trong kiếp này. Vì thế có đủ ba la mật (paramī) là điều hết sức quan trọng. 'Để đoạn trừ khổ và ưu', đoạn trừ ở đây có nghĩa là sự chấm dứt của khổ thân và khổ tâm. Cách quán này sẽ dẫn đến sự đoạn trừ khổ giống như trường hợp của Trưởng lão Tissa, và sự đoạn trừ ưu như trường hợp của vua trời Đế Thích (Sakka). Tissa là chủ của một gia đình ở Sāvatthī. Sau khi đã từ bỏ số vàng đáng giá bốn trăm triệu, ngài trở thành một vị Tỳ kheo và sống trong một khu rừng tách biệt với những người khác. Người em dâu của ngài (sợ ngài trở về

lấy lại số vàng) đã sai một băng đảng gồm năm trăm tên cướp đi lùng sục trong rừng để tìm và giết ngài. Khi những tên cướp bao vây ngài, vị Trưởng lão nói với chúng: 'Này các cư sĩ, sao các người tìm đến đây?' Họ trả lời: 'Để giết ông.' Nghe vậy vị Trưởng lão nói: 'Để bảo đảm, hãy cho tôi sống chỉ một đêm nay nữa thôi.' Bọn cướp nói: 'Ồ, này ông Sa môn, ai sẽ đứng ra bảo đảm cho ông ở cái nơi vắng vẻ như thế này chứ? Nghe vậy, vị Trưởng lão cầm một hòn đá lớn và đập bể xương chân của mình, rồi nói: 'Này các cư sĩ, như thế có đủ để bảo đảm không?' Biết rằng bây giờ thì vị trưởng lão không thể nào trốn thoát được nữa, bọn chúng bỏ ngài ở đó và ra đi, vị trưởng lão đi đến cuối con đường kinh hành, đốt một đống lửa và nằm xuống trên đất. Vị Trưởng lão đã hành thiền như thế nào? Phụ chú giải nói rằng vị Trưởng lão không quán cái đau ở thân do xương chân bị gãy. Mà đè nén cái đau, ngài quán giới hạnh của mình. Khi ngài biết rằng giới của ngài hoàn toàn trong sạch, hỷ và lạc phát sanh. Do hỷ và lạc sanh, cái đau của ngài biến mất. Rồi ngài thực hành thiền chỉ (samatha) để phát triển định làm nền tảng cho thiền minh sát (vipassanā). Và phát triển minh sát theo tuần tự, ngài hoàn thành những phận sự của một vị Sa môn trong đêm đó. Lúc rạng đông, ngài đạt đến A-la-hán Thánh Quả và nói lên những lời trang nghiêm này:

'Hai chân đập vỡ để làm tin;

Ta đây sợ chết với dục tham.' Nghĩ xong, ta thấy đúng như thực, Thánh vức, hừng đông đạt đến nơi.

(Nhờ đập vỡ hai chân ta cho bọn cướp một sự bảo đảm; Ta ghê tởm và sợ phải chết với một cái tâm còn đầy tham dục.' Sau khi suy nghĩ như vậy ta thấy các pháp đúng như

thực, Và khi bình minh ló dạng ta đạt tới lĩnh vực của bậc thánh.)

Đây là câu chuyện của Trưởng lão Tissa người đã đoạn trừ được cái đau ở thân hay đoạn trừ được khổ thân. Trong câu chuyện trên, chúng ta thấy ngài không quán cái đau ở thân của ngài. Hiện nay trong khoá thiền này, nhiều thiền sinh than phiền rằng họ bị đau chỗ này chỗ nọ trên thân. Liệu cái đau ấy có đau hơn cái đau của đôi chân bị đập vỡ với một cục đá lớn không? Quý vị phải làm sao được giống như ngài trưởng lão, không chú trọng đến cái đau ở thân, chỉ nên tập trung vào đề mục thiền ban đầu (mūḷakamaṭṭhāna) của mình, và đề mục đó phải nằm trong bốn mươi đề mục thiền chỉ đã được liệt kê trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga). Quý vị có thể chọn bất kỳ một

đề mục nào đó trong bốn mươi đề mục thiền này theo sở thích của mình. Ở đây, rất nhiều hành giả chọn niệm hơi thở. Một số chọn thiền tứ đại. Nhờ tập trung trên đề mục thiền của mình và khi định của quý vị cải thiện, quý vị có thể sẽ đè nén được cái đau ở thân một cách dễ dàng. Để thành công trong thiền yếu tố kiên trì là cần thiết. Thực sự ra đối với mỗi người hành thiền việc thoát khỏi cái khổ của bốn ác đạo (apāya) - địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và Atula, những cái khổ được xem là ác hại hơn cái khổ thân mà quý vị nếm trải khi hành thiền rất nhiều, là hết sức quan trọng. Nếu quý vị không sẵn lòng chịu đựng cái đau lúc này, thì rất có thể quý vị sẽ phải nếm trải cái khổ địa ngục trong tương lai. Tôi sẽ kể cho quý vị nghe một câu chuyện khác về một vị Tỳ kheo đè nén được cái đau ở thân hay khổ thân. Có ba mươi vị Tỳ kheo, sau khi đã nhận một đề tài thiền từ Đức Thế Tôn, đi vào một khu rừng nọ để an cư mùa mưa. Họ thoả thuận với nhau là sẽ thực hành phận sự của một vị Sa môn suốt ba canh của đêm và tránh gặp mặt nhau. Phận sự của một vị Sa môn (samaṇadhamma) là thực hành tam học - giới (sīla), định (samādhi), và tuệ (paññā). Là một vị Tỳ kheo, chúng ta phải thực hành ba bổn phận này cả ngày lẫn đêm. Ba mươi vị Tỳ kheo trên đã chuyên cần thực hành để hoàn thành Sa môn pháp này. Sau khi làm bổn phận của người Sa môn suốt đêm, vào lúc sáng sớm những vị Tỳ kheo ngủ quên đã bị một con cọp tha đi hết người này đến người khác. Khi bị tha đi như vậy thậm chí không có ai trong số những vị đó thốt lên một lời: ‘Cọp đã vồ tôi.’ Vì thế mười lăm vị Tỳ kheo

đã bị cọp nuốt. Vào ngày bố-tát (uposatha), ngày mà chư Tăng hội họp để tụng giới bổn, vị trưởng lão hỏi: ‘Chư hiền, các vị khác đâu?’ Và rồi họ biết được rằng những vị khác đã bị cọp vồ chết rồi. Từ đó họ thoả thuận với nhau rằng bất cứ ai bị cọp vồ phải la lên: ‘Cọp đã vồ tôi.’ Hôm sau, con cọp đến và vồ một vị Tỳ kheo trẻ y như cách nó đã vồ những vị khác trước đây. Vị Tỳ kheo trẻ la lên: ‘Cọp, thưa các ngài!’ các vị khác vội cầm gậy và đuốc đuổi theo con cọp. Con cọp tha vị Tỳ kheo trẻ tít lên một tảng đá lớn, mép đá vắt ngang qua một trũng sâu nên các vị Tỳ kheo không thể tiến tới được. Và ở đó nó bắt đầu nuốt con mồi của nó từ chân đi lên. Các vị Tỳ kheo thấy vậy nói: ‘Này hiền giả, bây giờ thì chúng tôi không thể làm được gì cho hiền giả nữa rồi. Sự chứng đắc tâm linh kỳ diệu của các vị Tỳ kheo được thấy nơi tình huống giống như tình huống của

hiền giả hiện nay đấy.' Cho dù đang nằm trong miệng cọp, vị Tỳ kheo trẻ vẫn đè nén sự đau đớn của mình và phát triển minh sát trí. Ngài đắc bốn thánh đạo và bốn thánh quả cùng với tứ tuệ phân tích. Rồi ngài nói lên những lời nghiêm trang này: 'Ta là bậc giới đức nhờ giữ gìn giới. Ta đã thành tựu Sa môn pháp. Tâm ta an tịnh với cận định và an chỉ định. Dựa trên hai loại định này ta phát triển tuệ Minh-sát (Vipassanā). Ta có minh sát trí đủ mạnh để chứng đắc Niết-bàn (Nibbāna). Tuy nhiên, do chỉ một phút lơi lỏng, một con cọp đã cắn vào ngực ta và tha ta lên một tảng đá lớn, nhưng tâm ta đã được chế ngự. Hỡi cọp ơi! hãy nuốt ta đi cho thoả thích. Hãy ăn hết thân này của ta cùng với

gân và xương. Với tâm giữ vững đề mục thiền này, ta tích cực thực hành để diệt trừ hoàn toàn mọi phiền não. Ta đã tận mặt thấy Niết-bàn (Nibbāna), sự giải thoát tối hậu, cùng với A-la-hán Thánh Quả Tuệ.' Tại sao ngài lại có thể trở thành một vị A-la-hán nhanh như vậy? Đó là vì các ba la mật (paramī) mạnh mẽ của ngài. Có hai loại ba la mật (paramī), ba la mật quá khứ và ba la mật hiện tại. Những ai đắc tứ tuệ phân tích chắc chắn đã phải tích luỹ đủ ba la mật trong giáo pháp của ít nhất một vị Phật trước. Các vị phải nghiên cứu thấu đáo kinh điển, gồm Tam Tạng và các bản chú giải. Các vị đã lắng nghe pháp một cách cung kính. Các vị đã hành thiền chỉ (samatha) và Minh-sát (Vipassanā) cho đến hành xả trí (saṅkhārūpekkhañāṇa). Đây là những ba la mật quá khứ. Vị Tỳ kheo trẻ trên đã có những ba la mật ấy. Trong kiếp ngài trở thành một bậc A-la-hán ngài đã thực hành minh sát rất tinh tấn, sau khi nhận một đề tài thiền nơi Đức Phật. Ngài phân biệt mười một loại của năm uẩn - quá khứ, hiện tại, và vị lai, bên trong và bên ngoài, thô và tế, hạ liệt và cao thượng, xa và gần - là vô thường, khổ và vô ngã. Nhờ thực hành như vậy, ngài đã đắc bốn thánh đạo và bốn thánh quả cùng với tứ tuệ phân tích ngay cả khi đang nằm trong miệng cọp. Trong câu chuyện này, vị Tỳ kheo trẻ cũng không chú ý đến cái đau ở thân của mình, mà chỉ chú tâm vào đề tài thiền ban đầu và phát triển Minh-sát trí. Một lần nọ, Tỳ kheo Rādha đã hỏi Đức Phật: 'Bạch Đức Thế Tôn, thế nào là bệnh?' Đức Phật trả lời: 'Này Tỳ

kheo năm uẩn là bệnh.' Khi chúng ta phân tích thân của chúng ta, chúng ta chỉ có thể tìm thấy năm uẩn. Chúng luôn luôn có mặt trong thân của chúng ta. Bao lâu còn có năm uẩn chừng đó sẽ còn có những bệnh hoạn. Chúng ta không thể nào tránh được chúng. Vì sao? Nếu nóng, hoả đại, là một loại bệnh, chúng ta sẽ luôn luôn có bệnh này. Nếu cứng, địa đại, là một loại bệnh, chúng ta sẽ luôn luôn có bệnh này. Nếu đẩy, phong đại, là một loại bệnh, chúng ta sẽ luôn luôn có bệnh này. Nếu sự kết dính hay lưu chảy, thuỷ đại, là một loại bệnh, chúng ta sẽ luôn luôn có bệnh này. Nói chung, tứ đại giống như bệnh hoạn này luôn luôn có mặt trong cơ thể của chúng ta; chúng ta không thể nào tránh được chúng. Vì thế chúng ta không nên lo lắng về chuyện bệnh hoạn, kể cả cái đau ở thân. Trong khi quý vị đang hành thiền, hoài bảo mãnh liệt muốn đạt đến A-la-hán thánh quả là cần thiết. Nếu quý vị có hoài bảo mãnh liệt này, sức tinh tấn của quý vị sẽ gia tăng và quý vị có thể chịu đựng được bất kỳ sự không thoải mái nào ở thân. Hãy nhớ là, chúng ta có thể chết bất cứ lúc nào. Chúng ta phải chịu khó thực hành

để đạt đến A-la-hán thánh quả trước khi cái chết xảy ra. Sau khi chết rồi chúng ta không chắc là mình có thể tiếp tục hành thiền được nữa hay không. Vì thế hoài bảo mãnh liệt và tinh tấn hành thiền ngay bây giờ là việc hết sức cần thiết. Quý vị cũng nên ghi nhớ và học hỏi từ hai tấm gương mà hai vị tỳ kheo trên đã nêu, một vị với đôi chân bị đập gãy và vị kia thì bị cọp ăn thịt. Tôi muốn kể cho quý vị nghe một câu chuyện khác về một vị tỳ kheo đã đạt

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 39

đến A-la-hán thánh quả trong khi trải nghiệm một sự đau đớn nghiệt ngã. Khi trưởng lão Pītamalla vẫn còn là một người tại gia cư sĩ, ngài từng đoạt cờ (chiến thắng) về đô vật ở ba quốc gia. Ngài đi đến Đảo Tambapaṇṇī, Tích Lan, nơi đây ngài có một số khán giả cùng với đức Vua kể như những người trợ giúp trung thành. Một lần nọ, khi đi ngang qua Giảng Đường ngài nghe đoạn kinh sau từ chương 'Không Phải Của Các Ông' trong Kinh Tạng: 'Này các Tỳ kheo, sắc không phải của các ông; hãy từ bỏ sắc. Sự từ bỏ đó sẽ đem lại an lạc và hạnh phúc lâu dài cho các ông.' Và ngài suy nghĩ: 'Quả thực, cả sắc lẫn thọ đều không phải của ta.' Chỉ với suy nghĩ đó như một sự khuyến khích, ngài từ bỏ thế gian. Ngài thọ sa di và cụ túc giới tại ngôi Đại Tự, Mahāvihāra, ở Anurādhapura. Sau khi đã tinh thông hai Mātikās, ngài đi đến Điện Thờ Gavaravāliya cùng với ba mươi vị Tỳ kheo khác. Ở đó các vị làm phận sự của một Sa môn. Khi chân của ngài không còn có thể mang nổi ngài nữa, ngài đã đi kinh hành trên hai đầu gối của mình. Đêm nọ, một người thợ săn đã nhầm ngài với một con nai và phóng vào ngài một ngọn lao. Vị trưởng lão rút mũi lao cắm sâu trong thân ngài ra, lấy một nắm cỏ đậy vết thương lại và ngồi xuống trên một tảng đá bằng. Biến bất hạnh của mình thành một cơ hội để đề khởi tinh tấn, ngài phát triển tuệ giác và đạt đến A-la-hán thánh quả cùng với tứ tuệ phân tích. Để các vị Tỳ kheo đồng phạm hạnh biết sự chứng đắc của mình, Trưởng lão Pītamalla ra dấu bằng cách

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 40

đằng hắng giọng và nói lên bài kệ hoan hỷ với sự giải thoát tối hậu khỏi khổ của mình:
Lời của Bậc Toàn Giác,
Bậc công bố Chánh Kiến
Trên toàn cõi thế gian,
Lời ấy như thế này:
Tỳ kheo, hãy bỏ sắc;
Nó không phải của (các) ông.
Thực sự,
Các hành vốn vô thường;
Phải chịu sanh và diệt;
Cái gì sanh, phải diệt;
Sự diệt của các hành
Là hạnh phúc chơn thực.

Ở đây lời chỉ dẫn của Đức Phật là: 'Hãy từ bỏ sắc, này các Tỳ kheo; nó không phải của các ông.' Điều ấy có nghĩa là gì? Chúng ta phải từ bỏ thái độ chấp trước của chúng ta đối với sắc, cũng như đối với thọ, tưởng, các hành và thức. Chúng ta từ bỏ sự chấp trước đối với năm uẩn như thế nào? Trước tiên chúng ta phải làm sao để có thể thấy được chúng (năm uẩn) và các nhân của chúng đã. Sau đó chúng ta phải quán chúng kể như vô thường vì ngay khi chúng sanh lên chúng liền diệt, quán chúng kể như khổ vì chúng luôn luôn bị bức bách bởi sự sanh và diệt, và quán chúng kể như vô ngã vì không có cái ngã ổn định trong chúng. Nếu chúng ta quán sắc, thọ, tưởng hành và thức theo cách này, sự chấp trước sẽ biến mất. Sắc

không phải của quý vị. Thọ cũng không phải của quý vị. Cả khổ thân lẫn khổ tâm cũng không phải của quý vị. Nếu thọ là của quý vị, nó sẽ luôn luôn hiện diện và quý vị có thể kiểm soát được thọ của mình. Sở dĩ thọ sanh và diệt là vì các nhân và duyên của thọ cũng sanh và diệt. Vì thế chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Nếu quý vị có thể quán được chúng theo cách này, quý vị có thể sẽ dứt bỏ được sự chấp trước của mình vào các cảm thọ. Nếu quý vị đang hành thiền chỉ (samatha) và vẫn chưa thể phân biệt được năm uẩn, quý vị phải đè nén thọ khổ bằng cách chú tâm vào đề mục thiền của quý vị, chẳng hạn như niệm hơi thở hay thiền tứ đại. Rồi các vị Tỳ kheo bạn của Trưởng lão Pītamalla đi đến và nói: 'Kính bạch trưởng lão, nếu Đức Phật còn tại thế ắt hẳn ngài đã vươn cánh tay2 của ngài qua đại dương để vuốt đầu tán dương sự tinh tấn của trưởng lão rồi đấy.' Như vậy, theo cách này, con đường chánh niệm dẫn đến sự đoạn trừ khổ thân giống như cái khổ của Trưởng lão Tissa và Trưởng lão Pītamalla. Tôi sẽ kể cho quý vị nghe một câu chuyện về sự đoạn trừ khổ tâm hay ưu tâm. Sau khi thấy năm điềm báo về cái chết đang đến gần, vua trời Đế Thích (Sakka) cảm thấy sợ hãi và rất đau buồn. Thiên chủ Đế Thích đi đến Đức Phật và hỏi mười bốn câu hỏi. Vào lúc chấm dứt câu trả lời của Đức Phật cho câu hỏi về thọ xả (upekkhā

2 Ý ở đây muốn nói Đức Phật từ Ấn Độ sẽ vươn bàn tay của ngài qua xứ Tích Lan, cách một đại dương, để vuốt đầu khen ngợi trưởng lão. ND

vedanā), thiên chủ Đế Thích được an lập trong thánh quả thứ nhất (Nhập lưu thánh quả). Ngoài ra tám mươi ngàn vị chư thiên khác cũng được an lập trong thánh quả thứ nhất này. Và tuổi thọ của Đế Thích được phục hồi lại trạng thái ban đầu của nó bằng sự tái sinh của ngài thêm một lần nữa như vua của các vị chư thiên (thiên vương). Như vậy, nhờ thực hành quán cảm thọ (vedanānupassanā satipaṭṭhāna) đức trời Đế Thích đã vượt qua được khổ tâm hay ưu tâm của mình. Câu chuyện khác nói về một vị chư thiên tên Subrahmā. Một hôm ông đang thọ hưởng những lạc thú cõi trời cùng với một ngàn thiên nữ. Tại cuộc vui đó, khi đang hái những bông hoa trên một cây thiên hoa nọ, năm trăm nàng thiên nữ đã chết và bị tái sanh vào địa ngục. Thiên tử Subrahmā sau khi nhìn thấy sự tái sanh địa ngục của họ đã sợ hãi tột độ, ông hiểu ra rằng sự chấm dứt thọ mạng của ông sắp đến gần và rằng ông cũng sẽ bị tái sanh vào chính địa

ngục ấy. Tại sao? Bởi vì ông và các nàng thiên nữ của ông đã đắm chìm quá mức trong sự thụ hưởng dục lạc nơi khu vườn ấy. Sự hưởng dục này là một nghiệp bất thiện và nó có thể dẫn đến sự tái sanh trong địa ngục vậy. Do đó ông vội vã đi đến Đức Phật cùng với năm trăm nàng thiên nữ còn lại của mình và nói điều này với ngài: Tâm luôn luôn sợ hãi, Luôn đầy với lo âu, Về chuyện vừa xảy ra,

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 43

Và những gì sắp tới,
Nơi nào thoát sợ hãi,
Xin ngài hãy chỉ con.
(Tâm con luôn luôn ở trong tình trạng sợ hãi,
Nó luôn luôn đầy ắp những lo âu,
Về những vấn đề vừa mới xảy ra,
Và những chuyện không lâu nữa con sẽ phải đương đầu.
Nếu có một nơi nào đó thoát khỏi mọi sợ hãi,
Ngài nói cho con biết được không?)
Đức Thế Tôn đã trả lời ông như sau:

Ngoại trừ hành nhiệt tâm, Các chi phần giác ngộ, Ngoại trừ sống thu thúc, Từ bỏ hết mọi thứ, Ta thấy không chỗ nào An toàn cho chúng sinh. Vào lúc chấm dứt lời dạy, Thiên tử Subrahmā và năm trăm thiên nữ của ông đã được an lập trong nhập lưu thánh quả. Sau khi chứng đắc thánh quả ông sung sướng trở về thiên giới của mình. Như vậy, cần phải hiểu rằng con đường tu tập theo cách này sẽ dẫn đến sự đoạn trừ khổ tâm hay ưu tâm như Đế Thích Thiên Vương và Thiên tử Subrahmā.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 44

Liên quan đến đoạn ‘để đạt đến chánh đạo’, chữ đạo ở đây muốn nói tới Bát Thánh Đạo. Khi niệm xứ thuộc bát thánh đạo hiệp thế này được tu tập, nó sẽ dẫn đến sự chứng đắc Siêu Thế Đạo hay Bát Thánh Đạo Siêu Thế. Đối với đoạn ‘để chứng ngộ Niết-bàn (Nibbāna)’, được giải thích là để chứng đắc, để tự mình kinh nghiệm trực tiếp trạng thái bất tử, Niết-bàn (Nibbāna). Sở dĩ Niết bàn được gọi như vậy là vì ở đó không có tham ái. Nếu con đường này được tu tập nó sẽ làm cho sự chứng ngộ Niết bàn dần dần xảy ra. Mặc dù bằng câu nói ‘để tịnh hoá các chúng sinh’, những gì hàm ý bởi các cụm từ sau đó kể như đã được đạt đến, song ý nghĩa của những cụm từ sau sẽ không dễ hiểu ngoại trừ đối với một người đã quen thuộc với cách dùng (thuật ngữ) của Giáo Pháp. Lúc đầu Đức Thế Tôn không bắt mọi người phải quen thuộc với cách dùng (thuật ngữ) của Giáo Pháp mà sau đó mới dạy Giáo Lý cho họ. Ngài thích làm sáng tỏ những ý nghĩa bằng (văn) Kinh (Sutta) hơn. Bởi thế, ngài đã giải thích những điều mà ‘con đường độc nhất’ đem lại với những từ ‘để vượt qua sầu và bi,’ ‘để đoạn tận khổ, ưu’ và v.v… Hay cũng có thể nói rằng Đức Phật đã giải thích theo cách này để chỉ cho thấy mọi pháp dẫn đến sự thanh tịnh của các chúng sinh bằng ‘con đường độc nhất’ tuỳ thuộc vào sự vượt qua sầu, bi. Và việc vượt qua sầu bi này tuỳ thuộc vào sự đoạn trừ khổ, ưu. Và việc đoạn trừ khổ,

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 45

ưu tuỳ thuộc vào sự đạt đến thánh đạo. Và việc đạt đến thánh đạo lại tuỳ thuộc vào sự chứng ngộ Niết-bàn (Nibbāna). Đó là lời tuyên bố của phương pháp giải thoát bằng 'con đường độc nhất'. Thêm nữa, đây là một cách biểu lộ sự tán dương đối với 'con đường độc nhất'. Chẳng hạn như Đức Thế Tôn đã biểu lộ sự tán dương bằng tám đặc tính trong Cha Chakka Sutta, và bằng chín đặc tính trong Kinh Ariyavaṁsa (Ariyavaṁsa Sutta), ở đây cũng vậy ngài biểu lộ sự tán dương đối với 'con đường độc nhất' qua bảy đặc tính chứa đựng trong những từ: 'để thanh tịnh các chúng sinh', 'để vượt qua sầu và bi', ... Tại sao ngài lại biểu lộ sự tán dương như vậy? Chính là vì mục đích muốn tạo ra sự quan tâm nơi các vị Tỳ kheo. Đức Thế Tôn nghĩ: 'Khi được nghe những lời tán dương như thế, các vị Tỳ kheo ấy sẽ tin rằng con đường này sẽ trục xuất bốn sự bức bách, đó là, sầu muộn do nỗi đau đớn trong lòng tạo ra, bi ai biểu thị bằng sự nói nhảm nhí, lung tung, cái khổ do những cảm thọ ở thân không vừa ý tạo ra, ưu tâm do ý nghĩ khó chịu tạo ra. Và họ cũng tin rằng thực hành con đường này sẽ đem lại ba chứng đắc tâm linh kỳ diệu: thanh tịnh, thắng trí và Niết-bàn. Từ đó họ vững tin rằng sự chỉ dẫn này của Đức Phật cần phải được học hỏi, quán triệt, ghi nhớ và thuộc nằm lòng, và trên hết con đường này phải được tu tập.' 'Bốn Niệm Xứ' có bốn (phạm trù) liên quan đến những đối tượng của chánh niệm, đó là, thân, thọ, tâm, và pháp.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 46

Tại sao Đức Thế Tôn chỉ dạy bốn chỗ thiết lập niệm (bốn niệm xứ), không hơn không kém? Bởi vì nó được dạy theo những gì được xem là thích hợp đối với những người có khả năng tu tập (nó). Liên quan đến cặp người học chậm và người học nhanh trong số những người có thể tu tập thuộc tánh tham và tánh [tà] kiến3, đang thực hành thiền chỉ (samatha) và thiền minh sát (vipassana), lời này được tuyên bố; Với người học chậm thuộc tánh tham việc thiết lập niệm qua quán thân thô là con đường để thanh tịnh. Theo Vô Ngại Giải Đạo (Paṭisambhidāmagga) có ba loại thân (kāya), chữ thân ở đây chỉ có nghĩa là 'một nhóm': thân hơi thở vô - và hơi thở ra (assāsapassāsa kāya), thân nghiệp sanh (karaja kāya-nghiệp sanh thân) và danh thân (nāma kāya). Hai loại thân đầu là sắc thân (rūpa kāya). Vì thế chúng ta có thể nói rằng chỉ có hai loại thân, đó là sắc thân và danh thân.

3 *Trong thiền định, căn tánh (carita, cariyā), hay khuynh hướng nội tâm của mỗi chúng sinh, được phân ra sáu loại: 1. Tánh tham (rāgacarita); 2. Tánh sân (dosacarita); 3. Tánh si (mohacarita); 4. Tánh tín (saddhācarita); 5. Tánh trí (buddhacarita, ñāṇacarita); và 6. Tánh tầm (vitakkacārita). *Trong thiền minh sát (vipassana) chỉ có bốn: 1. Tánh tham ái + tuệ mạnh (ở đây dùng người học nhanh-fast learner); 2. Tánh tham ái + tuệ yếu (người học chậm-slow learner); 3. Tánh [tà] kiến (diṭṭhicarita) + tuệ mạnh; 4. Tánh [tà] kiến (diṭṭhicarita) + tuệ yếu.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 47

Nếu quý vị phân biệt hay quán tứ đại trong hơi thở của quý vị một cách hệ thống, quý vị sẽ thấy những phân tử (kalāpa - tổng hợp sắc) rất nhỏ. Nếu quý vị phân tích chúng

thêm, quý vị sẽ thấy ít nhất chín loại sắc trong mỗi kalāpa. Chín loại sắc đó là: địa đại, thuỷ đại, hoả đại, phong đại, màu, mùi, vị, dưỡng chất, và âm thanh. Sự tập hợp của chúng được gọi là thân hơi thở vô-và-ra. Có bốn loại sắc (thân): sắc do nghiệp sanh (kammaja rūpa), sắc do tâm sanh (cittaja rūpa), sắc do thời tiết sanh (utuja rūpa), và sắc do vật thực sanh (āhāraja rūpa). Danh cũng khởi sanh như các nhóm. Tâm và các tâm sở sanh cùng nhau như một nhóm trong một sát-na tâm. Có một loại thân khác, đó là ba mươi hai hay bốn mươi phần (bộ phận) của thân, như tóc, lông, móng, răng…Sở dĩ chúng cũng được gọi là thân là vì chúng là một nhóm các sắc tối hậu. Trong Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna), thân nói đến các nhóm danh và sắc. Với người học chậm thuộc tánh tham thiết lập niệm qua quán thân vật lý thô là con đường để thanh tịnh. Với người học nhanh thuộc tánh tham đề mục thiền vi tế trên cảm thọ là con đường để thanh tịnh. Và đối với người học chậm thuộc tánh kiến con đường để thanh tịnh là thiết lập niệm qua một đề mục thiền không quá nhiều sự phân biệt, đó là quán tâm. Với người học nhanh thuộc tánh này, đề

mục thiền có nhiều sự phân biệt, đó là quán pháp là con đường để thanh tịnh. Với người học chậm, tánh tham hành thiền chỉ (samatha), quán thân là con đường để thanh tịnh, bởi vì người ấy có thể có được nimitta (tướng hay ấn chứng thiền chỉ) dễ dàng. Với người học nhanh thuộc tánh này quán thọ là con đường để thanh tịnh, bởi vì người ấy không thể an trú với một đề mục thô. Với người học chậm thuộc tánh kiến đang hành minh sát (vipassana), đề mục thiền không có nhiều sự phân biệt, như quán tâm chẳng hạn, là con đường để thanh tịnh. Với người học nhanh thuộc tánh này, đề mục thiền nhiều phân biệt, như quán pháp là con đường để thanh tịnh. Hay cũng có thể nói rằng bốn niệm xứ (bốn chỗ thiết lập niệm) này được dạy để trục xuất những ảo tưởng liên quan đến thường, lạc, ngã và tịnh (đẹp). Có bốn loại quán (anupassanā) được dạy trong Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta): quán thân (kāyānupassanā); quán thọ (vedanānuāssanā), quán tâm (cittānuāssanā), và quán pháp (dhammānupassanā). Thân của chúng ta đầy những bất tịnh. Quý vị có nghĩ như vậy không? Trong thân của chúng ta có ba mươi hai phần, đều là bất tịnh, như tóc và lông… Đây là lý do vì sao thân lại được xem là xấu xí. Có những người bị ảo tưởng cho rằng thân là một vật đẹp đẽ dẫn đi lầm lạc. Để chỉ cho những người như vậy thấy sự xấu xa của thân và

để làm cho họ từ bỏ quan niệm sai lầm của mình đi, quán thân (kāyānupassanā) đã được Đức Phật dạy. Thọ là khổ. Có những người bị ảo tưởng cho rằng nó đem lại sự vui thú hay lạc. Để chỉ cho những người như vậy thấy cái khổ của cảm thọ và để làm cho họ từ bỏ ý niệm sai lầm của mình đi, quán thọ (vedanānuāssanā) được dạy. Tâm là vô thường. Có những người tin rằng nó là thường do một ảo tưởng nào đó. Để chỉ cho những người như vậy thấy tính chất vô thường của tâm và để làm cho họ từ bỏ niềm tin sai lầm của mình đi, quán tâm (cittānuāssanā) được dạy. Các pháp là không bền, vô ngã, và không có thực thể. Do một ảo tưởng nào đó, có những người tin rằng các pháp

là bền vững, có một cốt lõi thường trú, một cái ngã trú, hay chúng tạo thành một phần của cái ngã, một cái tôi hay có một sự chắc chắn nào đó ở bên trong nó. Để những người như vậy nhận ra sự thật về vô ngã hay thấy ra tính chất không bền của các pháp và để huỷ diệt ảo tưởng vốn che đậy tâm họ, quán pháp (dhammānupassanā) được dạy. Sớ giải (phụ chú giải) giải thích: thân và thọ là nguyên nhân của sự hưởng thụ. Để loại trừ sự hưởng thụ đó của thân, đối với những người học chậm tánh tham, thấy tính chất bất tịnh, xấu xí của thân được Đức Phật chỉ dẫn. Thân là một đối tượng thô vốn là căn bản cho tham ái. Cho nên loại người trên quán thân, niệm xứ thứ nhất, là con đường để thanh tịnh. Đối với người học nhanh tánh tham, để đoạn trừ sự hưởng thụ đó, thấy cái khổ trong cảm

thọ được chỉ dẫn. Thọ là một đề mục vi tế vốn là căn bản cho tham ái, nên quán thọ, niệm xứ thứ hai, là con đường để thanh tịnh, đối với loại người học nhanh tánh tham. Với người học chậm tánh [tà] kiến, quán tâm theo cách tương đối đơn giản được đưa ra trong kinh là tiện nhất. Ở đây tâm được quán qua tính chất vô thường và qua cách phân chia như tâm có tham, tâm không tham, v.v... để loại trừ quan niệm về thường đối với tâm. Tâm là một duyên đặc biệt cho tà kiến nảy sanh do sẵn có một niềm tin căn bản nơi sự thường hằng. Như vậy quán tâm (cittānuāssanā), niệm xứ thứ ba, là con đường để thanh tịnh đối với một người thuộc tánh này. Với người học nhanh thuộc tánh kiến được hướng dẫn để thấy các pháp theo cách đa dạng đã được đưa ra trong kinh này. Ở đây các pháp phải được thấy qua tưởng, xúc và v.v..., và qua các triền cái v.v..., để loại trừ khái niệm về tự ngã đối với các pháp. Các pháp là những duyên hay điều kiện đặc biệt cho tà kiến do sẵn có một niềm tin căn bản nơi tự ngã. Với người tánh này quán pháp, niệm xứ thứ tư, là con đường để thanh tịnh. Tâm và pháp tạo thành các duyên nổi bật cho kiến. Sở dĩ tâm được xem là một duyên nổi bật bởi vì nó là yếu tố quyết định cho niềm tin nơi sự thường hằng. Các pháp cũng là những duyên nổi bật như vậy bởi vì chúng là những yếu tố quyết định cho sự tin tưởng nơi một cái ngã. Tâm và pháp là những yếu tố quyết định của tham ái cũng như tà kiến. Thân và thọ là những yếu tố quyết định của tà kiến cũng như tham ái. Tuy nhiên để chỉ ra cái

nào là mạnh hơn trong thân và thọ, đó là tham ái, và cái nào là mạnh hơn trong tâm và pháp, đó là tà kiến, mà những phân biệt đã được đưa ra. Chú giải tiếp tục: Bốn niệm xứ được Đức Phật dạy không chỉ nhằm mục đích trục xuất bốn ảo tưởng (thường, lạc, ngã và tịnh) thôi, mà cũng còn để loại trừ bốn bộc lưu, bốn ách phược, bốn lậu hoặc, bốn kết, bốn thủ, bốn tà đạo, và sự xâm nhập của bốn loại thức ăn4. Liên quan đến sự nhớ lại và gặp gỡ trong một pháp, Niết-bàn (Nibbāna), chú giải nói rằng các niệm xứ chỉ là một pháp. Do nhân hay do tính chất giống nhau của sự nhập vào một, Niết-bàn (Nibbāna), các niệm xứ cũng được nói là chỉ có một pháp. Nhưng khi được xem như một đề mục thiền thì nó có bốn loại (thân, thọ, tâm và pháp). Để đến một đô thị có bốn cổng thành, người từ hướng đông với những hàng hoá sản xuất từ phương đông đi vào (đô thị) bằng cổng đông...người đến từ hướng nam...người đến từ hướng tây...người

đến từ hướng bắc với những hàng hoá sản xuất từ phương bắc đi vào từ cổng

4 Bốn bộc lưu (cattāro oghā): Dục bộc lưu, hữu bộc lưu, kiến bộc lưu và vô minh bộc lưu. Bốn phược (Cattāro ganthā): tham ái thân phược, sân độc thân phược, giới thủ thân phược, ngã kiến thân phược. Bốn lậu hoặc (cattāro āsava): Dục lậu, hữu lậu, kiến lậu, vô minh lậu. Bốn kết (cattāro yogā): Dục kết, hữu kết, kiến kết và vô minh kết. Bốn thủ (cattāro upādāna): dục thủ, kiến thủ, giới cấm thủ và ngã chấp thủ. Bốn loại thức ăn: đoàn thực, xúc thực, thức thực, tư niệm thực (xem thêm trong Dây Trói Buộc, câu hỏi 59 tr 141. tỳ-kheo Pháp Thông 2009).

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 52

bắc. Niết-bàn cũng giống như đô thị. Bát Thánh Đạo siêu thế giống như cổng thành. Thân, thọ, tâm và pháp giống như bốn hướng chính trong không gian. Những vị nhập vào Niết-bàn bằng quán thân đã hành theo mười bốn cách giống như những người đến từ hướng đông với những hàng hoá sản xuất từ phương đông. Những vị nhập vào Niết-bàn bằng quán thọ đã hành theo chín cách giống như những người đến từ hướng nam với những hàng hoá sản xuất từ phương nam. Những vị nhập vào Niết-bàn bằng quán tâm đã hành theo mười sáu cách giống như những người đến từ hướng tây với những hàng hoá sản xuất từ phương tây. Những vị nhập vào Niết-bàn bằng quán pháp đã hành theo năm cách giống như những người đến từ hướng bắc với những hàng hoá sản xuất từ phương bắc vậy. Phụ chú giải nói rằng bởi vì tất cả chúng đều nhập vào một, đó là nhập vào Niết-bàn, vì vậy bốn niệm xứ chỉ là một. Và vì lẽ các niệm xứ có khác nhau nhưng cuối cùng chỉ dẫn đến Niết-bàn, nên chúng được nói là 'gặp nhau trong một'. Quý vị không nên hiểu lầm về sự giải thích vừa đưa ra. Ở đây tôi muốn giải thích thêm một chút cho dễ hiểu. Trong Tương Ưng Kinh (Samyutta Nikaya) có hai bài kinh Aparijānana (Aparijānana Sutta). Trong hai kinh đó, Đức Phật nói: 'Này các Tỳ kheo, nếu các vị không tuệ tri tất cả danh và sắc với ba loại đạt tri, các vị không thể thoát khỏi khổ.' Ba loại đạt tri (pariññā) là trí đạt tri (ñāta pariññā), thẩm đạt tri (tīraṇa pariññā) và trừ đạt tri (pahāna pariññā). Trí đạt tri bao gồm Danh Sắc Phân Tích

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 53

Trí (nāmarūpa-paricchedañāṇa) và Phân Biệt Nhân Duyên Trí (paccaya-pariggaha-ñāṇa). Thẩm đạt tri bao gồm Thẩm Sát Tam Tướng Trí (sammasana ñāṇa), và Sanh Diệt Trí (udayabbā ñāṇa). Hai loại minh-sát trí này phân biệt sự sanh và diệt của danh-sắc cũng như các nhân của chúng, vì thế chúng được gọi là thẩm đạt trí (tīraṇa pariññā). Trừ đạt tri bao gồm các minh sát trí cao hơn từ Hoại Diệt Trí (bhaṅgañāṇa) đến Đạo Trí (maggañāṇa). Ngoại trừ Đạo Trí, trí đoạn trừ các phiền não một cách hoàn toàn, các minh sát trí còn lại đoạn trừ phiền não chỉ tạm thời mà thôi. Vì thế theo kinh Aparijānana, nếu chúng ta muốn chứng ngộ Niết-bàn (Nibbāna), để thoát khỏi vòng tử sanh luân hồi và khổ đau, chúng ta phải biết rõ năm uẩn, các nhân của chúng và quán tất cả như vô thường, khổ và vô ngã với ba loại đạt tri. Hơn nữa, chú giải Abhidhamma (Vi-diệu-Pháp) còn giải thích: Do quán chỉ một mình sắc hay chỉ một mình danh người ta không thể nào chứng đắc Niết-bàn

(Nibbāna). Vì thế, người hành thiền có lúc phải quán sắc và có lúc phải quán danh. Trong khi quán sắc và danh, nếu người ấy quán chúng chỉ bên trong hoặc chỉ bên ngoài thôi thì cũng không đủ để chứng ngộ Niết-bàn (Nibbāna). Vì thế người hành thiền đôi khi phải quán danh-sắc bên trong, và đôi khi phải quán danh-sắc bên ngoài nữa. Trong Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta), Đức Phật dạy bốn niệm xứ hay bốn chỗ thiết lập quán niệm: quán thân (kāyānupassanā), quán thọ (vedanānuāssanā), quán tâm (cittānupassanā) và quán pháp (dhammānupassanā). Trong quán thân hành giả phải nhấn

mạnh sắc. Tuy nhiên, quán một mình sắc thôi không đủ. Hành giả cũng phải quán danh nữa. Trong quán thọ Đức Phật nhấn mạnh cảm thọ. Cảm thọ là một loại danh. Trong trường hợp này cũng vậy, quán một mình thọ thôi không đủ. Hành giả phải quán sắc và các danh khác nữa. Trong quán tâm Đức Phật nhấn mạnh tâm. Tuy nhiên, quán một mình tâm không đủ. Hành giả cũng phải quán sắc và các danh khác nữa. Trong quán pháp Đức Phật dạy quán năm uẩn theo những cách khác nhau. Vì thế quý vị không nên hiểu lầm rằng chỉ cần thực hành một trong bốn niệm xứ này là đủ để chứng ngộ Niết-bàn (Nibbāna). Trong bài kinh ấy Đức Phật nói như sau: 'Thế nào là bốn? Ở đây, này các Tỳ kheo, vị Tỳ kheo sống quán thân là (trên) thân với nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm, vượt qua tham và ưu đối với thế gian. Vị ấy quán các cảm thọ là các cảm thọ với nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm, vượt qua tham và ưu đối với thế gian. Vị ấy quán tâm là tâm với nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm, vượt qua tham và ưu đối với thế gian. Vị ấy quán các pháp là các pháp với nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm, vượt qua tham và ưu đối với thế gian.5

5 Thông thường trong các Bài Kinh Đại Niệm xứ khác câu này được dịch là: 'Quán thân trên thân …quán thọ trên thọ…quán tâm trên tâm… và quán các pháp trên các pháp. Nhưng ở đây ngài Pa Auk dịch, 'quán thân là thân (contemplating the body as the body), thọ là

Trong số những người nghe pháp, Đức Phật chỉ nhấn mạnh đến các vị Tỳ kheo. Thế nào là một vị Tỳ kheo? Ở đây, 'bhikkhu' hay Tỳ kheo là từ để chỉ một người đang nhiệt tâm cố gắng hoàn tất việc thực hành những lời dạy của Đức Phật. Tất nhiên có những chúng sanh khác như chư thiên và con người chắc chắn cũng đang nỗ lực để hoàn tất công việc này. Nhưng bởi vì làm một vị Tỳ kheo là lý tưởng nhất cho việc thực hành, nên Đức Phật chỉ nói 'này các Tỳ kheo'. Trong số những người chấp nhận lời dạy của Đức Phật, Tỳ kheo là cao nhất vì họ thích hợp để tiếp nhận những lời giáo huấn trên nhiều phương diện. Hơn nữa, khi loại người cao nhất, ở đây là các vị Tỳ kheo, được đề cập, số còn lại kể như đã được đề cập. Cũng giống như trong một nhóm người thuộc hoàng tộc hay trong một buổi lâm triều; khi đức vua được đề cập thì những tuỳ tùng khác đã được đề cập vậy. Trong kinh, Đức Phật nói 'vị Tỳ kheo sống quán thân là thân.' Thế nào là thân? Ở đây, thân muốn nói đến sắc thân (rūpa-kāya), đó là, một nhóm sắc.

Như tôi vừa nói, quán một mình sắc thôi thì không đủ để chứng ngộ Niết-bàn (Nibbāna). Hành giả cũng còn phải quán danh là vô thường, khổ và vô ngã để chứng ngộ Niết-bàn nữa. Nhưng trong quán thân đức Phật nhấn mạnh chỉ thân hay

thọ, tâm là tâm, và pháp là pháp' với những giải thích đặc biệt, mà quý vị sẽ thấy ở sau. ND

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 56

chỉ một nhóm sắc thôi, bởi vì ngài muốn dạy danh riêng trong quán thọ, quán tâm và quán pháp. Thân là một nhóm các thành phần vật chất lớn và nhỏ, như tóc, lông, móng, răng, da...Trong nghĩa của một tập hợp thân giống như một nhóm các con voi, một nhóm các cỗ xe ngựa. Trong nghĩa tập trung vào những gì bất tịnh, chính thân được xem là đáng ghê tởm. Thân là nơi sanh ra sự ghê tởm, những thứ cực kỳ gớm ghiếc. Nơi sanh tức là nơi xuất phát ra. Xuất phát ra cái gì? Những vật gớm ghiếc như tóc, lông... Do đó, thân là nơi xuất phát của những thứ đáng ghê tởm hay những thứ đê tiện. Tại sao chữ 'thân' được dùng hai lần trong đoạn này: 'quán thân là thân'? Chính là để xác định đối tượng và cô lập nó lại (với các đối tượng khác – thọ, tâm và pháp). Và chính để xem xét kỹ tính chất kết hợp rõ ràng của những thứ giống như tính liên tục. Có ba loại khối tưởng về sắc: khối tưởng về tính tương tục (santati ghana), khối tưởng về nhóm (samūha ghana) và khối tưởng về phận sự (kicca ghana). Nếu một người không thể thấy các tổng hợp sắc (rūpa kalāpa), họ không thể phá vỡ được khối tưởng về tính tương tục. Chỉ khi người ấy thấy các kalāpas của sắc (tổng hợp sắc) khối tưởng về tính tương tục này mới biến mất. Mặc dù quý vị có thể thấy các kalāpas, song nếu quý vị không phân tích được các kalāpas ấy, quý vị cũng không thể phá vỡ được khối tưởng về nhóm. Điều đó có nghĩa rằng quý vị không nhận ra được sắc chơn đế. Chỉ khi quý vị phân tích chúng

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 57

để thấy tất cả các loại sắc chơn đế trong từng mỗi kalāpa, như địa đại, thuỷ đại, hoả đại và phong đại,...thì khối tưởng về nhóm sẽ biến mất. Mặc dù quý vị có thể phân tích được nhiều kalāpa và thấy các sắc chơn đế trong chúng, song nếu quý vị không phân biệt được phận sự của mỗi loại sắc chơn đế trong từng kalāpa, quý vị cũng không thể chứng đắc Niết-bàn (Nibbāna). Mỗi loại sắc có phận sự khác nhau. Quý vị phải cố gắng phân biệt mỗi loại sắc một cách hệ thống bằng cách phân biệt đặc tính, nhiệm vụ, sự thể hiện và nhân gần của nó. Chính vì điều này mà Đức Phật dạy chúng ta quán thân chỉ là thân thôi. Chữ 'thân' đã được Đức Phật dùng hai lần ở đây để xác định điều đó. Không quán thọ, tâm và pháp trong thân, mà chỉ có quán thân. Bởi lẽ ấy, sự xác định qua lối cô lập đã được nêu ra bằng cách chỉ cho các vị Tỳ kheo thấy cách quán thân chỉ trong những thuộc tính gọi là thân mà thôi. Tôi sẽ giải thích điểm này với một ví dụ. Trong khi quý vị đang hành thiền, có thể có sự cứng hay nóng ở một phần nào đó trên thân của quý vị. Do sự cứng hay nóng này quý vị cảm thấy đau. Nếu quý vị quán sự cứng hay nóng, vốn là sắc như một cảm thọ, thì đó là sai. Theo lời dạy của Đức Phật, quý vị phải quán sắc là sắc. Quý vị không nên quán sự cứng hay nóng, vốn là sắc kể

như cảm thọ, nhưng là danh. Bởi lẽ này, Đức Phật dạy rằng hành giả phải quán thân chỉ là thân. Quý vị không nên quán thân như là cảm thọ, hay tâm hay pháp. Trong thân, ngoài những phần lớn và nhỏ của nó ra, không có sự quán một vật đồng nhất nào hết. Ngoài những

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 58

vật như tóc, lông, móng..ra không có sự quán về một người đàn ông hay một người đàn bà ở đây. Không có gì ngoài sắc tứ đại và các sắc do tứ đại sanh (sắc y đại sinh hay sở tạo sắc) trong thân. Nếu quý vị hành thiền niệm hơi thở một cách hệ thống cho đến tứ thiền, ánh sáng trí tuệ của quý vị sẽ rất mạnh và đầy năng lực. Với sự trợ giúp của ánh sáng, nếu quý vị nhìn vào trong thân của mình, quý vị sẽ thấy ba mươi hai bộ phận của thân một cách rõ ràng. Ngoài những thân phần ấy không còn gì khác nữa cả. Sự tập hợp của ba mươi hai bộ phận này được gọi là một người đàn ông hay một người đàn bà. Còn nếu quý vị hành thiền tứ đại một cách hệ thống, quý vị sẽ thấy rất nhiều các kalāpas (tổng hợp sắc). Nếu quý vị phân tích các kalāpas này thêm nữa, quý vị sẽ thấy bốn loại sắc chính, đó là, địa đại, thuỷ đại, hoả đại và phong đại (các yếu tố đất, nước, lửa và gió), và các sắc y đại sanh như màu, mùi, vị và dưỡng chất. Không có gì ngoài sắc tứ đại và sắc y đại sanh trong thân. Có ba loại thấy: (1) Tính cách quán sự tập hợp của những bộ phận chính và phụ, như đầu, hai tay và hai chân, giống như thấy các bộ phận cấu thành của một chiếc xe; (2) Tính cách quán sự tập hợp của tóc, lông và v.v... giống như thấy các thành phần của một đô thị; (3) Tính cách quán sự tập hợp của các sắc chính và sắc phụ giống như bóc các lớp vỏ của một thân cây chuối, hay giống như mở một nắm tay trống không. Vì sao? Bởi vì ngay khi sắc chính (tứ đại) và sắc phụ (sắc y đại sanh) sanh lên chúng

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 59

liền diệt; không có bản chất thường hằng nào trong chúng. Do đó, việc xem xét kỹ tính chất kết hợp rõ ràng của thân đã được hướng dẫn bằng cách chỉ cho thấy thân trong hình thức của một sự tập hợp trên nhiều phương diện. Trong thân, ngoài sự kết hợp đã đề cập, không có thân, không có đàn ông, đàn bà hay bất cứ thứ gì khác được thấy. Từ các nhóm vật chất (sắc) thuần tuý đã nói ở trên người ta đã sinh ra đủ loại tà kiến. Bởi thế mà các bậc thầy chú giải cổ xưa đã nói: Cái họ thấy không phải thấy đúng; Cái được thấy họ không thấy đúng; Không thấy đúng họ bị trói chặt; Và kẻ ngu, khi đã bị trói chặt, Không thể nào thoát khỏi trầm luân.

Tôi sẽ giải thích bài kệ trên cho quý vị hiểu. Tất cả những ai hành thiền đều phải thấy danh và sắc tối hậu hay danh và sắc chơn đế. Nhưng nếu họ thấy rằng ‘đây là một người đàn ông,’ ‘đây là một người đàn bà,’ ‘đây là con trai của tôi,’ ‘đây là con gái của tôi,’ ‘đây là cha tôi,’ ‘đây là mẹ tôi,’ ... những loại thấy này là những gì họ không nên thấy. Đây là những gì bậc thầy chú giải muốn ám chỉ qua câu ‘cái họ thấy không phải thấy đúng; cái được thấy họ không thấy đúng’. Đây không phải là một cách thấy đúng. Tại sao? Cái thấy ấy sẽ làm gia tăng thêm tham, sân và những phiền não khác. Nói chung nó là nhân cơ bản tạo

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 60

ra rất nhiều phiền não. Trong Pāḷi cái thấy này được gọi là micchābhinivesa (ngã chấp tà kiến); từ các nhóm vật chất (sắc) nó sanh ra tà kiến theo nhiều cách. 'Họ không thấy đúng' có nghĩa là họ không thể thâm nhập vào danh và sắc chơn đế, và do đó đã bị trói chặt. "Trói chặt' có nghĩa là họ không thể thoát khỏi những tà kiến. Nếu người ấy thấy rằng 'đây là một người đàn ông,' 'đây là một người đàn bà,' v.v..., cái thấy đó là vô minh (avijjā). Nếu có vô minh mạnh mẽ tham ái (taṇhā) sẽ nảy sanh. Tham ái lặp đi lặp lại nhiều lần gọi là thủ (upādāna). Một khi đã có vô minh, ái và thủ, thì cũng sẽ có các hành nghiệp (saṅkhāra). Hành nghiệp này có thể là những thiện pháp (kusaladhamma) hoặc bất thiện pháp (akusaladhamma). Chúng sẽ tạo ra một sự tái sanh mới hay một ngũ uẩn mới. Theo cách này vòng luân hồi (saṁsāra) sẽ xảy ra không ngừng. Vì thế kẻ ngu không thể nào thoát khỏi trầm luân. Chúng ta phải thực hành như thế nào để loại trừ vô minh, tham ái và chấp thủ? Chúng ta phải thực hành để biết rõ sự thực, đó là biết rõ danh và sắc chơn đế. Và ở đây, đối với đoạn 'Để xác định đối tượng và cô lập nó,' và 'để xem xét kỹ tính chất kết hợp rõ ràng của những vật giống như tính tương tục,' cũng cần phải được hiểu như sau: Người (hành thiền) này quán thân chỉ như thân. Tại sao? Người ấy thấy các kalāpas và phân tích chúng để thấy sắc chơn đế. Người ấy quán nó chỉ là thân, chứ không là gì khác. Điều này có nghĩa là gì? Trong cái thân vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh rõ ràng này, người ấy không thấy thường, lạc, ngã hay tịnh (đẹp). Quán thân chính là quán sự tập hợp của những tính chất vô thường,

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 61

khổ, vô ngã và bất tịnh này. Người ấy thấy rằng sắc chơn đế diệt ngay khi vừa sanh lên, nên nó là vô thường; nó luôn luôn bị bức bách bởi sự sanh và diệt , nên nó là khổ; không có một cái ngã thường hằng trong đó, nên nó là vô ngã; và nó luôn luôn được đi kèm với màu sắc xấu xí, mùi hôi hám, nên nó là bất tịnh. Vì thế người ấy luôn luôn thấy sắc chơn đế như vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh. Không có việc quán thân liên hệ đến một cái ngã hay lên hệ đến bất cứ cái gì thuộc về tự ngã. Do quán sự tập hợp của những vật giống như tóc, nên gọi là tính cách quán thân (chỉ) như thân. Ý nghĩa câu trên nên hiểu như sau: 'Quán thân (chỉ) là thân' là thấy theo tuần tự thân như một nhóm sắc vô thường, khổ, và ..., như những gì đã được dạy trong đoạn giải thích của Vô Ngại Giải Đạo (Paṭisambhidāmagga) bắt đầu với: 'Trong thân này, vị ấy quán theo tính chất vô thường, chứ không phải thường.' Tất cả có bảy cách quán: 1. Vị ấy quán (để thấy rằng) thân là vô thường, không phải thường. Đây là vô thường tuỳ quán (aniccānupassanā). 2. Vị ấy quán (để thấy rằng) thân phải chịu khổ, không phải lạc. Đây là khổ tuỳ quán (dukkhānupassanā). 3. Vị ấy quán (để thấy rằng) thân là vô ngã, không phải tự ngã. Đây là vô ngã tuỳ quán. 4. Nếu vị ấy quán theo các cách vô thường, khổ và vô ngã như vậy, thời sự quay đi sẽ khởi lên trong tâm

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 62

vị ấy bằng cách không thích thú với nó (thân). Đây gọi là yểm ly tuỳ quán (nibbidānupassanā). Cách quán này và ba cách quán sau không phải là những cách quán riêng biệt, mà chỉ là kết quả của những cách quán vô thường, khổ và vô ngã mà thôi. 5. Vị ấy quán thân không phải để chấp thủ với tham ái. Mà vị ấy quán nó như vô thường, khổ và vô ngã nhiều lần để loại trừ tham ái. Đây gọi là ly tham tuỳ quán (virāganupassanā). 6. Vị ấy quán thân là vô thường, khổ và vô ngã nhiều lần với ý nghĩ dẫn đến sự diệt chứ không dẫn đến sự sanh. Đây gọi là diệt tuỳ quán (nirodhānupassanā). 7. Vị ấy quán thân là vô thường, khổ và vô ngã không phải để nắm giữ nó, mà để từ bỏ nó. Đây gọi là xả ly tuỳ quán (paṭinissaggānupassanā).

Khi vị ấy thực hành theo bảy cách quán trên, minh sát trí của vị ấy sẽ đoạn trừ các phiền não một cách tạm thời. Như thế nào? Khi vị ấy thấy tính chất vô thường, thì thường tưởng (tưởng về sự thường hằng) sẽ biến mất. Vì (ngã) mạn sanh do thường tưởng, nên khi vị ấy thấy tính chất vô thường, mạn cũng biến mất. Khi vị ấy quán sắc thân và danh là khổ, lạc tưởng (tưởng về lạc) và tham ái sẽ biến mất. Khi vị ấy quán danh và sắc là vô ngã, minh sát trí của vị ấy sẽ đoạn trừ ngã tưởng và ngã tà kiến. Theo cách này quán vô thường, khổ và vô ngã đoạn trừ được

các phiền não một cách tạm thời. Khi minh sát trí của vị ấy thành thục vị ấy sẽ thấy Niết-bàn (Nibbāna). Trong Niết- bàn không có danh, sắc, không có vô thường, khổ và ngã, mà chỉ có chơn an lạc trong Niết-bàn. Đức Phật dạy rằng ‘vị Tỳ kheo sống quán thân (chỉ) là thân với nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm.’ Nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm rất là quan trọng đối với những người hành thiền. Nhiệt tâm, vốn là tinh tấn, có thể thiêu đốt những phiền não của tam giới. Tỉnh giác là phân biệt một cách đúng đắn, toàn diện, và bình đẳng. ‘Toàn diện’ có nghĩa là biết trên mọi phương diện. Nếu một vị Tỳ kheo quán hay phân biệt tóc, lông, móng, … sự phân biệt này là sự phân biệt đúng. Nếu vị ấy phân biệt sắc chơn đế, sự phân biệt này cũng là sự phân biệt đúng. Nhưng phân biệt một phần thì không đủ. Vị ấy phải phân biệt một cách đầy đủ, chẳng hạn, từ tóc cho đến nước tiểu cả bên trong lẫn bên ngoài. Tại sao? Con người ta có sự luyến ái không chỉ đối với ba mươi hai thân phần bên trong mà còn cả ba mươi hai thân phần bên ngoài nữa. Chính vì điều này mà họ mới lấy vợ lấy chồng, họ có sự luyến ái lẫn nhau rất nhiều vậy. Vì thế mà phải thực hành để phân biệt không chỉ bên trong mà cả bên ngoài nữa. Nếu quý vị thực hành như vậy là quý vị đang phân biệt một cách toàn diện, tức thực hành trên mọi cách, mọi phương diện. Chúng ta cũng còn phải phân biệt tứ đại trong tóc, v.v… một cách hệ thống để thấy các kalāpas. Rồi chúng ta còn phải phân tích các kalāpas ấy để thấy tất

cả các sắc chơn đế ở mỗi phần trong ba mươi hai thân phần. Nếu quý vị thực hành như vậy là quý vị cũng đang phân biệt một cách toàn diện, trên mọi phương diện. ‘Bình đẳng’ có nghĩa là tiến hành qua những chứng đắc càng lúc càng cao hơn. Chúng ta sẽ phân biệt một cách bình đẳng như thế nào? Trước đây tôi đã giải thích rằng phân biệt

chỉ một mình sắc thì không đủ để chứng đắc Niết-bàn; quý vị cũng cần phải phân biệt danh. Nhưng chỉ phân biệt một mình danh và sắc thôi cũng không đủ để chứng đắc Niết-bàn; quý vị cần phải phân biệt các nhân của chúng nữa, có nghĩa là quý vị phải phân biệt duyên khởi một cách hệ thống để thấy mối tương quan nhân quả giữa các nhân và quả. Nhưng cho dù quý vị thực hành được như vậy thì vẫn chưa đủ để cho quý vị chứng đắc Niết-bàn; quý vị cũng còn phải phân biệt danh sắc chơn đế và các nhân của chúng là vô thường, khổ và vô ngã qua những tuệ minh sát (vipassana) càng lúc càng cao hơn để chứng đắc Niết-bàn. 'Quán với chánh niệm' nghĩa là với đầy đủ sự ghi nhớ bắt lấy thân kể như đối tượng thiền. Người hành thiền quán với (trí tuệ) tỉnh giác sau khi đã bắt lấy đối tượng bằng chánh niệm. Điểm này rất quan trọng. Tôi sẽ giải thích nó với một ví dụ. Giả sử có một viên ngọc ở đây. Quý vị lấy một tay cầm nó lên và nhìn vào nó. Tương tự, người hành thiền, với chánh niệm bắt lấy đối tượng, và nhìn nó với trí tuệ tỉnh giác. Sau khi đã bắt lấy sắc với chánh niệm, người hành thiền quán nó với trí tuệ tỉnh giác như vầy: 'đây là sắc,' 'đây là (đặc tính) cứng,' 'đây là địa đại,' 'đây là phong đại,' 'đây là hoả đại,' ...

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 65

Bây giờ, nếu quý vị đang hành niệm hơi thở trước tiên quý vị phải bắt lấy hơi thở, đối tượng của niệm hơi thở, với chánh niệm. Rồi quý vị phải thấy nó một cách rõ ràng với trí tuệ tỉnh giác. Chánh niệm ghi nhớ hay lưu tâm tới hơi thở. Trí tuệ tỉnh giác biết rõ hơi thở. Quý vị phải thực hành với sức tinh tấn mãnh liệt nhưng quân bình. Với một cái tâm lười biếng quý vị không thể thấy đối tượng một cách rõ ràng được. Theo cách tương tự, nếu quý vị đang hành thiền tứ đại, quý vị phải nhớ mười hai đặc tính theo tuần tự: cứng, thô, nặng, mềm, trơn mịn, nhẹ, lưu chảy, kết dính, nóng, lạnh, hỗ trợ (nâng đỡ), và đẩy. Nhớ mười hai đặc tính này là chánh niệm, biết chúng là trí tuệ tỉnh giác, và cố gắng hết sức để biết chúng là nhiệt tâm tinh tấn. Khi quý vị đã có thể phân biệt được chúng một cách nhanh chóng từ đầu đến chân tới lui nhiều lần, thời quý vị phải nhìn xuống toàn thân mình từ trên đỉnh đầu (xuống) như một tổng thể. Trong khi nhìn xuống như vậy, nếu quý vị có thể thấy được mười hai đặc tính gần như cùng một lúc, quý vị nên chuyển sang phân biệt chỉ bốn nhóm: cứng, thô, nặng, mềm, trơn mịn, nhẹ là địa đại; lưu chảy, kết dính là thuỷ đại; nóng và lạnh là hoả đại; hỗ trợ và đẩy là phong đại. Nếu quý vị nhớ đi nhớ lại bốn đại này một cách hệ thống, cái nhớ này là chánh niệm. Nếu quý vị thấy chúng một cách rõ ràng, cái thấy rõ ấy là trí tuệ tỉnh giác. Cố gắng để biết và tập trung trên đối tượng thiền là tinh tấn. Vì thế ba yếu tố tinh tấn, chánh niệm, và tỉnh giác này được xem là rất quan trọng đối với người hành thiền dù họ hành bất cứ đề mục thiền nào.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 66

Thực vậy, không thể gọi là quán nếu không có niệm. Vì không có niệm người ta không thể nhớ bất cứ đối tượng nào. Nếu không nhớ, thời họ có thể quán 'cái này là vô thường', 'cái này là khổ', và 'cái này là vô ngã' như thế nào? Do đó Đức Phật mới nói: 'Này các Tỳ kheo, niệm là hữu ích trong mọi trường hợp, ta tuyên bố như vậy.' Phụ chú giải giải thích lý do tại sao niệm lại được xem là hữu ích trong mọi trường hợp như sau:

nó (niệm) đáng được mong muốn ở mọi nơi, trong trạng thái trở thành, trong mọi trạng thái tâm trì trệ và không quân bình. Hay 'hữu ích trong mọi trường hợp' có nghĩa là nhờ sự giúp đỡ của nó (niệm) sáu giác chi khác có thể được phát triển. Ở đây, quán xảy ra nhờ trí tuệ tỉnh giác (yếu tố) vốn được trợ giúp bởi chánh niệm. Tôi muốn giải thích ngắn gọn bảy chi phần giác ngộ hay Thất-giác-chi (bojjhaṅga) cho quý vị hiểu: (1) niệm giác chi (sati-sambojjhaṅga), (2) trạch pháp giác chi (dhammavicaya-sambojjhaṅga), (3) tinh tấn giác chi (viriya-sambojjhaṅga), (4) hỷ giác chi (pīti-sambojjhaṅga), (5) tịnh giác chi (passaddhi-sambojjhaṅga), (6) định giác chi (samādhi-sambojjhaṅga), và (7) xả giác chi (upekkhā- sambojjhaṅga). Ngoài niệm, sáu giác chi khác có thể được chia thành hai nhóm. Trạch pháp giác chi, tinh tấn giác chi và hỷ giác chi là một nhóm. Tịnh giác chi, định giác chi và xả giác chi là một nhóm khác. Niệm giác chi nằm ở giữa để quân bình hai nhóm này. Có hai loại giác chi, hiệp thế và siêu thế. Các giác chi siêu thế kết hợp với đạo tuệ, lấy

Niết-bàn (Nibbāna) làm đối tượng. Các giác chi hiệp thế lấy thân, thọ, tâm và pháp làm đối tượng. Ở đây, tôi muốn giải thích một chút về các giác chi hiệp thế với ví dụ về niệm hơi thở. Khi quý vị đang hành niệm hơi thở, bảy giác chi có mặt. Với trạch pháp6 giác chi, hơi thở là pháp. Nếu quý vị thẩm sát quá nhiều, rất có thể nó sẽ gây ra vấn đề, trong khi chỉ hay biết hơi thở là đủ cho quý vị. Tôi thường dạy là quý vị phải làm sao biết được toàn hơi thở, bất kể nó là dài hay ngắn. Nhưng một số hành giả lại thẩm sát quá nhiều: tức là họ nghiên cứu tỷ mỉ xem hơi thở là dài hay ngắn? Dài bao nhiêu? Ngắn bao nhiêu? Thẩm sát như vậy là quá mức! Nếu quý vị thẩm sát quá nhiều như vậy, trách pháp giác chi và tinh tấn giác chi sẽ trở nên thái quá. Do quý vị thích thẩm sát, nên đôi khi hỷ giác chi cũng sẽ bị thái quá. Nếu ba giác chi này thái quá, định của quý vị sẽ giảm. Vào lúc đó, niệm rất là quan trọng để quân bình lại các giác chi khác. Quý vị quân bình chúng như thế nào? Quý vị phải nhấn mạnh và khơi dậy ba giác chi yếu hơn, đó là tịnh giác chi, định giác chi và xả giác chi. Như thế nào? Quý vị phải tập trung duy nhất vào hơi thở. Nếu quý vị tập trung trên hơi thở với chánh niệm và tỉnh giác mạnh và đầy năng lực, dần dần định sẽ được cải thiện. Khi định cải thiện, tịnh và xả cũng sẽ cải thiện. Khi ấy các chi phần giác ngộ của tịnh, định và xả sẽ trở nên quân bình với các chi phần giác ngộ trạch pháp, tinh

6 Trạch pháp (dhammavicaya) có nghĩa là thẩm sát (investigate) hay nghiên cứu các hiện tượng (pháp) khi chúng xuất hiện.

tấn và hỷ. Khi các giác chi này quân bình, định sẽ cải thiện thêm. Hiện nay hầu hết quý vị đang tu tập định, và một số đang hành minh sát (vipassanā). Trường hợp quý vị đang tu tập định và nếu định giác chi hơi thái quá, điều đó không sao. Nhưng nếu nó quá thái quá thì không tốt. Còn trường hợp quý vị đang hành minh sát (vipassanā), và nếu trạch pháp giác chi hơi thái quá, điều đó không sao. Lý do vì sao? Bởi vì trạch pháp rất quan trọng trong việc hành minh sát. Quý vị phải thẩm sát danh, sắc, mối tương

quan nhân quả, và các đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của chúng. Trong cả hai, thiền chỉ và minh sát (vipassanā), yếu tố chánh niệm rất quan trọng, bởi vì việc quán xảy ra nhờ trí tuệ tỉnh giác, yếu tố vốn được trợ giúp bởi chánh niệm. Chú giải tiếp tục: Chỉ ra cho thấy các pháp ảnh hưởng đến tiến bộ trong thiền của hành giả là mục đích của các từ, 'với nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm.' Đối với trạng thái tâm lười nhác, đó là chướng ngại thuộc về sự mập mờ, không rõ ràng của tâm. Trạng thái tâm không hiểu rõ đối tượng, phán đoán sai trong việc chọn phương cách đúng và tránh phương cách sai. Chẳng hạn, trong lúc đang hành thiền, nếu quý vị không nắm bắt hơi thở một cách rõ ràng, quý vị thực sự không đang hành niệm hơi thở, không đi theo chánh đạo.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 69

Trạng thái tâm không chú ý — trạng thái tâm hay quên — không có khả năng chọn phương cách đúng và loại bỏ phương cách sai. Chẳng hạn, nếu quý vị không thích thú trong việc tập trung trên hơi thở, quý vị sẽ quên nó, bởi vì quý vị chỉ thích chú ý đến những đối tượng khác, như những sự việc đã xảy ra trong quá khứ, những dự định trong tương lai, cảm giác trên thân, và những âm thanh bên ngoài. Chánh niệm của quý vị lúc đó sẽ rất yếu. Tinh tấn của quý vị để biết rõ hơi thở cũng yếu. Sự hiểu biết về hơi thở cũng yếu. Tâm quý vị lúc đó không có khả năng chọn lựa những phương cách đúng và loại trừ những phương cách sai. Vì thế tinh tấn, tỉnh giác và chánh niệm mạnh mẽ được xem là rất quan trọng trong lúc quý vị đang hành thiền. Khi một người hành thiền không nhiệt tâm, không tỉnh giác và không chánh niệm, họ sẽ không thể thành tựu được mục đích của mình. Vì vậy, hãy cố gắng để là một người hành thiền có nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm. Sau khi chỉ ra các pháp tạo thành những điều kiện căn bản liên quan đến việc quán thân, liền theo đó các pháp tạo thành những điều kiện phải được đoạn trừ cũng được chỉ ra trong câu 'như vậy vị ấy vượt qua tham và ưu đối với thế gian (ở đời).' Nếu quý vị không thể đoạn trừ hai phiền não (tham, ưu) này, quý vị sẽ không cách nào đạt đến sự tập trung cao hơn được. Tóm lại, trong khi quý vị đang quán thân chỉ là thân, quý vị phải phát triển ba yếu tố, nhiệt tâm tinh tấn,

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 70

tỉnh giác và chánh niệm, để vượt qua hai pháp, tham và ưu. 'Vượt qua' muốn nói tới việc giới luật đánh văng một ác pháp bằng chính thiện pháp đối nghịch của nó. Hay muốn nói tới việc vượt qua ác pháp theo tuần tự nhờ giới luật hay vượt qua tham dục nhờ đè nén trong an chỉ (định). 'Đối với thế gian': thân là thế gian trong nghĩa của một vật vỡ vụn. Vì tham và ưu cũng được đoạn trừ trong thọ, tâm và pháp, nên Vibhaṅga (Bộ Phân Tích) nói: 'Chính năm thủ uẩn tạo thành thế gian.' Tham đại diện cho tham dục, và ưu cho sân hận. Vì tham dục và sân hận là những triền cái chính, do đó bằng việc vượt qua tham và ưu, sự đoạn trừ các triền cái khác đã được hàm ý. Như vậy theo sự chỉ dẫn của Đức Phật, trong khi quý vị đang hành thiền, quý vị phải loại trừ tất cả các triền cái. Có sáu triền cái (lục cái): 1. Tham dục, 2. Sân hận, 3. Hôn trầm và thuỵ miên, 4. Trạo cử và hối quá, 5. Hoài nghi, 6. Vô minh.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 71

Sở dĩ gọi là các triền cái bởi vì chúng cản trở con đường tái sanh thiên giới hoặc tái sanh trong một cõi an vui cũng như việc đắc thiền hoặc Niết-bàn. Theo Vi-diệu Pháp (Abhidhamma), nếu tốc hành tâm cận tử (maraṇāsanna javana) của một người là một tốc hành bất thiện, sau khi chết người ấy sẽ đi đến một trong bốn cõi ác (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, hoặc A-tu-la). Như vậy các triền cái cản trở con đường tái sanh thiên giới hay tái sanh trong một cõi an vui. Nếu quý vị có bất kỳ một triền cái nào trong các triền cái kể trên, quý vị không thể đắc thiền hoặc chứng ngộ Niết-bàn. Chẳng hạn trong khi quý vị đang hành thiền, nếu quý vị thèm một món ăn ngon đã bị ám ảnh nào đó, sức tập trung của quý vị sẽ bắt đầu giảm. Các triền cái là những tâm sở ngăn cản những thiện pháp chưa sanh không cho khởi sanh và không để cho những thiện pháp đã sanh được kéo dài. Triền cái đầu, tham dục, là chướng ngại chính đối với việc đắc thiền (jhāna), và triền cái thứ sáu, vô minh, là chướng ngại chính đối với sự khởi sanh của trí tuệ. Cả thảy có tám tâm sở (cetasika) được kể trong sáu triền cái. Tuy nhiên, có hai trường hợp một cặp tâm sở chỉ được tính như một triền cái mà thôi. Các bản chú giải Abhidhamma (Vi-diệu-Pháp) giải thích rằng hôn trầm và thuỵ miên, cũng như trạo cử và hối quá, kết hợp với nhau thành những từ kép bởi vì sự giống nhau trong những nhiệm vụ, điều kiện và cách đối trị của chúng. Hôn trầm và thuỵ miên có cùng nhiệm vụ là gây ra sự uể oải của

tâm. Chúng được tạo điều kiện bởi tình trạng lười biếng và buồn ngủ, và đề khởi tinh tấn là cách đối trị. Trạo cử và hối quá có cùng nhiệm vụ là gây ra sự lo lắng, bồn chồn. Chúng được tạo điều kiện bởi những ý nghĩ lung tung, và phát triển sự tập trung (tu tập định) là cách đối trị của chúng. (1) Về dục tham triền cái: Nếu quý vị có nhiều tham dục trong lúc hành thiền, định của quý vị sẽ giảm. Tham dục thuộc về nhóm tham. Thời Đức Phật có một vị Tỳ kheo tên là Upananda. Ông là một người bà con của Đức Phật và rất thiện xảo trong việc dạy Pháp. Nhưng ông rất tham đối với bốn món vật dụng.7 Do lòng tham này, ông cố hết sức để có được bốn món vật dụng bằng những cách phi pháp. Tôi sẽ kể cho quý vị nghe câu chuyện của vị Trưởng lão này được ghi lại trong chú giải Pháp Cú (Dhammapāda). Một lần khi mùa mưa sắp đến gần, trưởng lão Upananda đi vào thị trấn. Ông dừng lại tại một ngôi chùa nọ để dạy Pháp, các vị sa di và tân Tỳ kheo ở đó thích cách nói chuyện của ông đến nỗi họ liền thỉnh ông, 'Bạch ngài, xin hãy an cư mùa mưa (nhập hạ) ở đây với chúng con.' 'Người nhập hạ ở chùa này được phân phát cho cái gì?' vị trưởng lão hỏi. Mọi người trả lời: 'Một lá y'. Vị trưởng lão để lại đôi giày của mình ở đó và đi đến ngôi

7 Bốn món vật dụng (tứ vật dụng): là những nhu cầu thiết yếu của người tu — thực phẩm, y áo, thuốc men, và chỗ trú ngụ.

chùa kế. Khi đến ngôi chùa thứ hai, ông cũng hỏi câu hỏi như vậy, 'Ở đây được chia cái gì?' 'Hai lá y,' là câu trả lời. Tại đây ông để lại cây gậy chống của mình. Rồi ông tiếp tục đi đến ngôi chùa thứ ba và hỏi câu hỏi như trước, 'Được chia cái gì ở đây?' 'Ba lá y,' là

câu trả lời. Tại đó ông để lại bình nước của mình. Ông tiếp tục đi đến ngôi chùa thứ tư và cũng hỏi như thế, 'Ở đây được chia cái gì?' 'Bốn lá y,' 'Rất tốt,' trưởng lão nói, 'Ta sẽ an cư ở đây.' Và ông nhập hạ tại ngôi chùa ấy. Ông đã dạy Pháp cho các thiện tín và chư tăng cư trú ở đó hay đến mức họ dâng cúng cho ông rất nhiều y áo. Khi hết mùa an cư, ông nhắn tin đến các ngôi chùa khác rằng 'Khi ra đi tôi có để lại những đồ dùng của tôi tại đó, và vì thế tôi cũng phải có những gì người nhập hạ nhận được; xin hãy gởi những thứ đó đến cho tôi.' Khi ông đã gôm hết tất cả những tài sản của ông lại, ông chất chúng lên một chiếc xe bò và tiếp tục cuộc hành trình của mình. Lúc bấy giờ ở một ngôi chùa nọ, hai vị Tỳ kheo trẻ nhận được hai lá y và một chiếc mền, cảm thấy khó có thể chia sao để thoả mãn được cả hai người, và do không giải quyết được nên bắt đầu cãi nhau bên vệ đường, một người nói, 'Ông hãy lấy hai lá y, còn cái mền thuộc về tôi.' Ngay khi ấy họ thấy vị Trưởng lão đi đến, họ bèn nhờ, 'Bạch ngài, ngài hãy chia cho công bằng và cho chúng con những gì ngài nghĩ là hợp lẽ.' 'Liệu các ông có theo đúng quyết định của tôi không?' 'Có bạch ngài, chúng con sẽ theo đúng quyết định của ngài.' 'Vậy thì tốt lắm.' Thế là vị trưởng lão chia hai lá y cho hai vị Tỳ kheo; rồi ông nói,

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 74

'Chiếc mền này chỉ có ta, người dạy Pháp, mới nên đắp.' Nói như vậy xong, ông vắt chiếc mền đắt giá lên vai và bỏ đi. Tức tối và thất vọng, hai vị Tỳ kheo trẻ đi đến Đức Phật và trình bày toàn bộ sự việc xảy ra cho ngài hay. Đức Phật nói, 'Đây không phải lần đầu ông ta lấy những gì thuộc về các con, khiến cho các con tức tối thất vọng đâu; trong một tiền kiếp trước ông ta cũng đã làm như vậy rồi.' Và ngài liên hệ lại câu chuyện sau: Thuở xưa, lâu lắm rồi, có hai con rái cá, một con tên Anutīracārī còn con kia tên tên Gambhīracārī, bắt được một con cá hồng rất lớn và sinh sự với nhau về việc chia con cá ấy, một con nói, 'Khúc đầu phần tôi; còn bạn hãy lấy khúc đuôi.' Đang lúc không thể thực hiện được một sự phân chia thoả mãn cho cả hai, thì chúng thấy một con dã can đi đến, chúng liền khẩn khoản yêu cầu con này chia giùm, chúng nói, 'Thưa chú, chú hãy chia con cá này theo chú nghĩ là thích hợp và nhận lấy một phần thưởng.' Con dã can nói, 'Tao được đức Vua chỉ định làm thẩm phán, và mỗi ngày buộc phải ngồi hàng giờ trong công đường; tao đi ra ngoài này chỉ là để duỗi chân duỗi tay cho đỡ mỏi thôi; có thì giờ đâu cho công việc như thế này.' 'Chớ có nói vậy, thưa chú, chú cứ chia đi và nhận lấy một phần thưởng.' 'Liệu chúng mày có theo đúng phán quyết của tao không? 'Có, thưa chú, chúng cháu sẽ theo đúng phán quyết của chú mà.' 'Vậy thì tốt,' dã can nói. Rồi nó cắt khúc đầu để qua một bên, và cắt khúc đuôi để qua một bên. Xong xuôi, nó nói với hai con rái cá, 'Này các bạn, trong hai đứa, đứa nào chạy dọc bờ sông sẽ lấy khúc đuôi,

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 75

đứa nào lặn xuống nước sẽ lấy khúc đầu; còn về phần giữa này, vì tao là thẩm phán, nên nó sẽ là của tao.' Và để làm cho hai con rái cá thấy được vấn đề trong ánh sáng rõ ràng hơn, nó công bố bài kệ sau:

Anutīracārī khúc đuôi,

Và Gambhīracārī khúc đầu;
Còn lại phần giữa này,
Sẽ thuộc về phán quan (người xử kiện).
Sau khi công bố bài kệ này, dã can cầm lấy khúc giữa của con cá và bỏ đi. Về phần hai con rái cá, với tâm tràn đầy tức tối và thất vọng, chúng đứng nhìn con dã can khi nó bỏ đi. Sau khi Đức Phật chấm dứt câu chuyện quá khứ, Ngài nói, 'Sự tình là vậy, trong thời quá khứ Trưởng lão này cũng đã từng làm cho các con tức tối và thất vọng rồi.' Chúng ta thấy, trưởng lão Upananda trong quá khứ là một người rất tham. Do thói quen xấu này, ông không thể hành thiền tiến bộ. Mặc dù ông được nghe rất nhiều pháp nơi Đức Phật, nhưng ông không thể đắc được một bậc thiền nào hay chứng ngộ Niết-bàn (Nibbāna). Trong khi quý vị đang hành thiền, sự tri túc (biết đủ) rất quan trọng. 'Santuṭṭhī paramaṁ dhanaṁ' - 'Tri túc là giàu sang bậc nhất.' Nếu quý vị không biết tri túc, mà

lúc nào cũng chỉ nghĩ, 'Ôi, món ăn ngày hôm nay không ngon. Tôi không thích món ăn ấy.' Nếu quý vị trông đợi một món ăn khác mình thích, đó là một chướng ngại. Sự tập trung của quý vị sẽ giảm đi. Và quý vị sẽ là một Upananda thứ hai. Vì thế, quý vị không nên phàn nàn về bất cứ điều gì. Nếu chân quý vị mang một đôi giày da, dù quý vị có đi chỗ nào, thế gian này nhìn cũng như thể được lót bằng da. Cũng vậy, nếu quý vị biết tri túc, mọi vật đều thích hợp với quý vị. Sẽ không có gì để phàn nàn cả. Chỉ lúc đó quý vị mới có thể hành thiền tốt được. Nằm dưới nhóm tham này còn có một triền cái khác, kiêu mạn, vốn cũng là một chướng ngại cho sự đạt đến định cao hơn và chứng ngộ Niết-bàn (Nibbāna). Thời Đức Phật, có năm trăm vị bà-la-môn rất thông minh. Họ đã nghiên cứu hết ba tập Vệ-đà (Vedas), nhưng không tìm được chút tinh yếu nào trong đó. Do điều này, họ gia nhập Giáo Pháp của Đức Phật và được thọ giới làm Tỳ kheo. Bởi vì họ là những người rất thông minh nên họ có thể nghiên cứu và tụng đọc làu làu Tam Tạng Kinh Điển (Piṭakas). Chính vì thế, họ tự nghĩ: 'Phật Pháp đối với chúng ta quá dễ. Những gì Đức Phật dạy chúng ta có thể học thuộc lòng một cách dễ dàng. Phật Pháp chẳng có gì khó cả.' Vì thế họ trở nên tự phụ và thậm chí còn không đảnh lễ Đức Phật. Một hôm Đức Phật thấy rằng mặc dù những vị Tỳ kheo này có đủ ba la mật (paramī) để trở thành các bậc A- la-hán trong kiếp đó, nhưng nếu họ không loại trừ được tâm kiêu mạn họ sẽ thất bại. Vì sao? Bởi vì một cái tâm kiêu mạn rất kiên cứng, và như vậy không thể nào đi vào

định sâu và đạt đến các tuệ minh sát (vipassanā) được. Do đó Đức Phật đã giúp họ loại trừ tâm kiêu mạn này. Đức Phật đã loại trừ sự kiêu mạn của họ như thế nào? Ngài dạy cho họ bài Kinh Mūḷapariyāya (Pháp Môn Căn Bản Kinh). Trong bài Kinh đó, Đức Phật giải thích chi tiết bốn loại người. Loại người thứ nhất là một phàm nhân vốn thấy mỗi đại trong tứ đại như 'cái này là tôi', 'cái này là của tôi' và 'cái này là tự ngã của tôi'. Chẳng hạn, một số hành giả ở đây có thể nói: 'Thưa Sayadaw, lưng con rất cứng.'Vào lúc ấy, họ đã thấy tính chất cứng như 'cái (cứng) này là của tôi'. Có phải như vậy

không? Theo cách này một kẻ phàm phu thấy với tham ái (taṇhā) địa đại này như 'cái này là của tôi.' Một số có thể nghĩ: 'Tôi là một người rất cứng.' Vậy là họ đã thấy với kiêu mạn (māna) địa đại này như là 'Tôi'. Hoặc một số có thể có quan niệm rằng tính chất cứng này thuộc về một tự ngã; đây là thấy với tà kiến (diṭṭhi) địa đại kể như 'cái này là tự ngã của tôi'. Như vậy một kẻ vô văn phàm phu thấy tứ đại theo cách của tham ái, ngã mạn và tà kiến. Sau đó Đức Phật dạy cho họ biết về cái thấy của một bậc nhập lưu (sotāpanna), một bậc nhất lai (sakadāgāmī) và một bậc bất lai (anāgāmī). Ba loại thánh nhân này cũng thấy tứ đại, song các ngài không thấy chúng như 'cái này là của tôi, cái này là tôi, hay cái này là tự ngã của tôi.' Mặc dù các ngài vẫn chưa loại trừ hoàn toàn được sự tham chấp vào tứ đại và những danh sắc khác, nhưng các ngài không quán chúng như 'cái này là của tôi, cái này là tôi, hay cái này là tự ngã của tôi.' Tại sao? Bởi vì các ngài là những bậc thánh hữu học (sekha).

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 78

Các ngài đã thực hành thiền chỉ và thiền quán một cách hệ thống. Các ngài đã thấy và phân tích được các kalāpas. Các ngài đã phân biệt được danh và sắc tối hậu (chơn đế) và các nhân của chúng, và còn phân biệt thêm chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Nhờ những năng lực này mà các ngài có rất ít sự dính mắc đối với danh và sắc. Các ngài không còn những tà kiến, như xem 'cái này là sắc của tôi' hay 'cái này là danh của tôi'. Tuy nhiên, chỉ khi các ngài đang hành thiền các ngài mới thấy danh và sắc là vô thường, khổ và vô ngã. Còn khi các ngài không thiền, các ngài vẫn thấy những khái niệm về đàn ông, đàn bà, cha, mẹ v.v...như thường. Vì thế các ngài chỉ đoạn trừ phiền não một phần nào đó mà thôi. Kế tiếp, Đức Phật dạy chánh kiến của các bậc A-la- hán. Các vị A-la-hán luôn luôn thấy danh và sắc là vô thường, khổ và vô ngã. Chỉ khi các ngài quán những khái niệm, như con người, kasiṇa đất và kasiṇa nước, các ngài mới biết khái niệm ấy như 'đây là Ānada,' 'đây là Xá-lợi- phất (Sāriputta),' ... Kế tiếp Đức Phật giải thích chánh kiến của các bậc Toàn Giác hay Chánh Đẳng Giác (Sammāsambuddhas). Chư Phật Chánh Đẳng Giác cũng luôn luôn thấy danh và sắc là vô thường, khổ và vô ngã. Nhưng chánh kiến của các vị A-la-hán và chánh kiến của chư Phật không giống nhau. Các vị A-la-hán chỉ thấy tính chất vô thường, khổ và vô ngã của danh và sắc phần nào đó, trong khi chư Phật thấy chúng một cách toàn diện. Trong thân của chúng ta, có vô số các kalāpas. Các vị A-la-hán không thể phân tích từng mỗi kalāpa ấy. Các vị chỉ có thể phân tích một số nào

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 79

trong đó mà thôi. Khi các vị phân biệt các kalāpa bên ngoài cũng vậy. Nhưng chư Phật Chánh Đẳng Giác có thể phân tích tất cả các kalāpas trong một tỷ thế gian không ngoại trừ. Trong khi Đức Phật đang giảng giải Pháp này, năm trăm vị Tỳ kheo không làm sao thấu hiểu được.Vì sao? Vì kiến thức của các vị chỉ là kiến thức kinh điển, không phải kiến thức do tu tập hay thực hành. Lúc ấy ngã mạn của các vị từ từ giảm xuống. Khi tâm ngã mạn của các vị đã hạ bớt, Đức Phật cho mỗi vị một đề tài thiền. Sau đó các vị thực hành và đắc được các bậc thiền (jhānas). Dựa trên thiền này, các vị phân biệt danh sắc và các nhân của chúng. Và rồi các vị quán danh sắc cùng với các nhân của

chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Khi Minh-sát (Vipassanā) trí của các vị đã đủ để đạt đến A-la-hán thánh quả, Đức Phật dạy cho các vị một bài Kinh ngắn gọi là Abhiññā Sutta, tại cāpālacetiya thuộc xứ Vesālī. Sau khi nghe xong bài Kinh ấy, tất cả các vị đều đạt đến A-la-hán Thánh quả. Tôi sẽ dẫn một vài câu từ bài Kinh đó cho các vị biết: 'Này các Tỳ kheo, ta dạy Pháp chỉ sau khi đã biết (pháp ấy) với thắng trí của ta. Ta không bao giờ dạy Pháp mà ta không biết. Ta dạy Pháp có các Nhân của nó. Ta không bao giờ dạy Pháp không có các nhân.' Đây là lí do vì sao quý vị nên kính trọng giáo Pháp của Đức Phật, bởi vì chỉ sau khi biết với thắng trí của mình ngài mới đem dạy nó. Như vậy, bao lâu các vị Tỳ kheo ấy chưa loại bỏ được tâm ngã mạn của mình, họ không thể chứng đắc Niết-bàn (Nibbāna). Và sau khi đã loại trừ được ngã mạn, các vị hành thiền với lòng tôn kính và chứng đắc

Niết-bàn (Nibbāna). Vì thế quý vị cũng nên noi theo tấm gương của họ, từ bỏ ngã mạn và hành thiền với lòng kính trọng pháp. (2) Sân triền cái: Bao lâu quý vị chưa bỏ được sân hận hay ác ý, quý vị sẽ không thể nào tu tập định. Một ví dụ điển hình trong trường hợp này là: Dạ- xoa Āḷāvaka, người có tâm sân hận mãnh liệt đối với Đức Phật. Một tối nọ trong khi Dạ-xoa Āḷāvaka đang tham dự một cuộc họp của các Dạ-xoa trong vùng Himavanta Đức Phật đã đi đến và ngồi trong toà lâu đài của ông ta ở Āḷavī. Khi Dạ-xoa Āḷāvaka được người giữ cổng và hai Dạ-xoa bạn thông báo rằng Đức Phật đang ngồi trong toà lâu đài của ông ta, ông đã nổi cơn thịnh nộ. Ông liền quay về toà lâu đài của mình và tấn công Đức Phật bằng chín loại vũ khí, nhưng vô ích. Tiếp đó ông dẫn một đội quân gồm bốn binh chủng cùng với các loại binh ma và vũ khí khác nhau, chiến đấu suốt nửa đêm để cố làm cho Đức Phật hoảng sợ, nhưng cũng không thành công. Sau khi thất bại không làm cho Đức Phật hoảng sợ được như vậy, ông nghĩ: 'Nếu như ta ném chiếc thiên y trắng, thứ vũ khí được xem là bất khả chiến thắng này (vào Đức Phật) thì chắc là hay đấy!' Người ta nói rằng nếu Dạ-xoa Āḷāvaka nổi giận và ném chiếc thiên y trắng của mình lên trời thì sẽ có một trận hạn hán trong mười hai năm; nếu nó được ném trên đất thì tất cả cây cối và những thứ khác sẽ khô héo, và mặt đất sẽ không có cây cỏ trong mười hai năm; nếu nó được ném xuống biển thì tất cả nước trong biển sẽ khô cạn giống như những giọt nước trong một chiếc bình nóng đỏ; và nếu nó

được ném vào một quả núi lớn như Núi Tu di, núi ấy sẽ sụp xuống và bể tan thành từng mảnh. Nghĩ thế xong Dạ xoa Āḷāvaka vươn người lên cao hơn và chạy vòng quanh Đức Phật rồi ném chiếc thiên y trắng về phía ngài. Chiếc thiên y tạo ra một âm thanh khủng khiếp trên bầu trời giống như vũ khí của thần sấm, khói toả mù mịt và bốc cháy với những ngọn lửa dữ dội, tấm y choàng bay thẳng đến Đức Phật nhưng khi đến gần ngài thì nó biến thành một tấm giẻ chùi chân và rơi xuống dưới chân ngài. Chứng kiến sự việc này Dạ xoa Āḷāvaka trở nên bất lực; ông cảm thấy sự kiêu mạn của mình đã hoàn toàn biến đâu hết giống như con bò bị gãy mất cặp sừng hay như con rắn hổ mang đã bị bẻ hết răng. Ông suy xét: 'Tại sao vũ khí ấy lại thất bại?' Rồi ông phỏng đoán: 'Sa môn Cồ- đàm (Gotama) an trú trong tâm từ. Đây chắc hẳn là lý do. Bây giờ ta

sẽ làm cho ông ta mất đi tâm từ ấy bằng một lời nói gây tức giận..' Vì thế Dạ xoa nói: 'Này Sa môn (samaṇa), hãy đi ra!' Đức Phật lúc đó chấp hành mệnh lệnh của ông ta và bước ra khỏi toà lâu đài, đồng thời còn đưa ra một câu trả lời nhã nhặn: 'Được thôi, hiền giả Āḷavaka.' Thấy vậy Dạ xoa Āḷāvaka nghĩ: 'Sa môn Cồ Đàm quả thực biết vâng lời. Ta chỉ ra lệnh có một lần Ông đã đi ra. Không có duyên cớ gì mà ta phải chiến đấu với ông ta suốt cả đêm như vậy.' Nghĩ như thế lòng Āḷavaka bắt đầu trở nên mềm lại. Để thử Đức Phật thêm nữa ông đã yêu cầu Đức Phật: 'Này Sa môn, hãy đi vào!' Đức Phật lại nhã nhặn nói, 'Được thôi, hiền giả Āḷavaka,' và bước vào toà lâu đài.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 82

Ba lần Āḷavaka yêu cầu Đức Phật đi ra và đi vào lâu đài của mình, Đức Phật đã làm theo đúng như vậy. Lúc đó ông nghĩ: 'Ta sẽ làm cho Sa môn Cồ-đàm (Gotama) mệt nhoài suốt đêm nay. Sau đó ta sẽ nắm hai chân ông ta ném qua bên kia sông Hằng.' Vì thế ông đã yêu cầu Đức Phật lần thứ tư, 'Này Sa môn, hãy đi ra!' Biết được dự định của Āḷavaka Đức Phật trả lời: 'Như-lai đã biết ý đồ xấu xa trong tâm ngươi. Do đó Như-lai sẽ không đi ra đâu. Ngươi thích làm gì thì cứ làm.' Khi ấy Dạ-xoa nghĩ: 'Bây giờ ta sẽ hỏi Sa môn Cồ- đàm một vài câu hỏi. Nếu ông ta không đưa ra được những câu trả lời thoả mãn cho ta, ta sẽ làm cho ông ta điên loạn, làm cho ông ta vỡ tim và cầm hai chân ông ta ném qua bên kia sông Hằng.' Nghĩ xong, Āḷavaka liền nói với Đức Phật: 'Ta sẽ hỏi ông một vài câu hỏi, này Sa môn. Nếu ông không trả lời được, ta sẽ làm cho ông điên loạn, hay làm cho ông vỡ tim, hay túm lấy chân ông ném qua bên kia sông Hằng.' 'Này hiền giả Āḷavaka, Như Lai không thấy một ai trong thế gian này, kể cả chư thiên, Ma-vương, phạm thiên, và trong số các chúng sinh bao gồm các hàng Sa môn, Bà-la-môn, chư thiên và con người, có thể làm cho Như-lai điên loạn, hay vỡ tim, hay túm lấy chân Như Lai ném qua bên kia sông Hằng được. Tuy thế, hãy hỏi những gì ngươi muốn hỏi.' Nghe vậy, Dạ xoa Āḷavaka bèn hỏi Đức Phật bốn câu hỏi này dưới hình thức những vần kệ: 'Gì là của quý nhất đời? Pháp gì hành khéo an vui lâu dài?

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 83

Hương gì thơm ngát thế gian?
Sống sao bậc trí gọi là đáng khen?
Đức Phật trả lời:
'Đức tin của quý nhất đời,
Chánh hạnh hành khéo an vui lâu dài,
Chân thật thơm ngát thế gian.
Sống theo trí tuệ mọi người ngợi khen.
Dạ-xoa Āḷāvaka lại hỏi tiếp:

'Thế nào vượt khỏi bộc lưu?
Thế nào vượt thoát đại dương luân hồi?
Thế nào để thoát khổ đau?
Thế nào để được tịnh thanh tâm mình?

Đức Phật trả lời:

Đức tin vượt khỏi bộc lưu. Thận trọng là pháp vượt qua luân hồi. Tinh tấn vượt thoát khổ đau.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 84

Trí tuệ là pháp tịnh thanh tâm mình.' Sau khi nghe xong những câu trả lời, Āḷavaka được an lập trong thánh quả nhập lưu. Như vậy, mặc dù Āḷavaka có đủ ba la mật (paramī) (pāramīs) để đạt đến thánh đạo và thánh quả chỉ do nghe một thời Pháp, song ông không thể đắc được đạo quả ấy bao lâu tâm sân hận của ông vẫn còn. Đó là lí do vì sao Đức Phật đã phải khéo léo làm cho tâm của ông mềm dịu lại trước đã. Sau khi loại trừ được tâm sân đối với Đức Phật và trong khi lắng nghe Pháp với lòng kính trọng, ông đã trở thành một bậc nhập lưu. (1) Hôn trầm và thuỵ miên triền cái: Trong lúc ngồi thiền nếu quý vị uể oải, buồn ngủ, quý vị có thể tập trung tốt được không? Không. Đây là một chướng ngại lớn. Vì thế quý vị nên cố gắng loại trừ cơn buồn ngủ bằng cách nhìn vào ánh sáng, hay bằng cách chà xát cơ thể, xoa tai, xoa mắt, xoa mũi v.v... (2) Trạo cử và hối quá triền cái: Đây cũng là một chướng ngại lớn đối với việc hành thiền. Trong lúc hành niệm hơi thở (ānāpānasati), nếu tâm quý vị bất an (trạo cử) quý vị nên dùng phương pháp đếm hơi thở để loại trừ trạng thái bất an ấy. Ngoài hơi thở ra, quý vị không nên chú ý đến bất kỳ đối tượng nào khác. Quý vị nên ngưng lại mọi sự suy nghĩ, nói chuyện và tranh cãi.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 85

(3) Hoài nghi triền cái: Trong lúc hành thiền, quý vị phải có đủ niềm tin nơi Tam-bảo – Đức Phật, Giáo Pháp và Chư Tăng (nhất là đối với các bậc đã đạt đến A-la-hán thánh quả). Nếu quý vị có đủ niềm tin hoài nghi sẽ biến mất. Ngoài ra trong lúc hành niệm hơi thở (ānāpānasati), quý vị cũng phải có sự tin tưởng rằng thực hành pháp môn này quý vị có thể đắc các bậc thiền (jhānas). Quý vị không nên hoài nghi về nó, chẳng hạn như có ý nghĩ, 'Ôi, không có gì bảo đảm để ta đắc thiền (jhānas).' Loại hoài nghi này sẽ là một chướng ngại lớn cho việc thực hành thiền định của quý vị. Mọi người chúng ta ai cũng có đủ ba la mật (paramī) để đắc thiền, bởi vì mọi người chúng ta đều đã từng nhiều lần được tái sanh trong các cõi phạm thiên (brahma), nhất là lúc thế gian sắp sửa bị tiêu hoại bởi lửa, nước và gió (trong các kiếp hoại). Vào lúc đó, tất cả chúng ta, những chúng sinh trong thế gian này, đều được tái sanh trong các cõi phạm thiên, điều này có nghĩa là chúng ta đã đắc các bậc thiền sắc giới và vô sắc giới tương ứng. Sau khi tái sanh trong các cõi phạm thiên, chúng ta còn tiếp tục hành thiền ở đó. Như vậy tất cả chúng ta đều có đủ ba la mật để đắc jhānas (thiền). Vì thế quý vị phải có đủ niềm tin nơi việc hành thiền và nơi chính bản thân mình. (4) Vô minh triền cái: Nếu quý vị thấy danh sắc chân đế, và các nhân của chúng, minh sát trí của quý vị

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 86

lúc đó sẽ loại trừ được vô minh triền cái một cách tạm thời. Nếu quý vị đạt đến A-la-hán thánh quả, vô minh triền cái sẽ vĩnh viễn biến mất.

Trong Đại Niệm Xứ Kinh (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta) Đức Phật nhấn mạnh đến việc đoạn trừ tham và ưu. Sự thoả mãn bám rễ trong trạng thái an lạc của thân, thích thú trong thân, và sự rơi vào ý niệm sai lầm vốn nhận cái thường, lạc, ngã, tịnh không thực của thân cho là thực được đoạn trừ cùng với tham. Sự không hài lòng bám rễ trong trạng thái khổ của thân, không thích thú trong sự tu tập quán thân, và ước muốn xoay lưng (tránh) đối diện với thực trạng vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh của thân được đoạn trừ cùng với ưu. Sức mạnh thiền và thiện xảo thiền được thể hiện qua việc hướng dẫn cách vượt qua tham và ưu. Nếu một vị Tỳ kheo quán ba mươi hai thân phần một cách rõ ràng và quán danh sắc tối hậu (chân đế) là vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh, thì việc thực hành này sẽ dẫn đến chỗ giải thoát khỏi tình trạng thoả mãn với trạng thái an lạc của thân và bất mãn với trạng thái khổ của thân, tránh được sự thích thú trong thân và giữ được sự thích thú trong tiến trình quán thân. Tâm người ấy sẽ không bị hấp dẫn bởi cái không thực (thường, lạc, ngã và tịnh), cũng không chạy trốn khỏi cái chân thực (vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh), bởi vì người ấy đã thấy thực chất của mọi hiện tượng (các pháp) một cách rõ ràng với minh sát trí của mình. Như vậy, việc thực hành này tạo ra sức mạnh thiền. Và

thiện xảo thiền là sự khéo léo trong việc hiến mình cho thiền. Một cách khác để giải thích đoạn: '(Vị Tỳ kheo) sống quán thân là thân với nhiệt tâm, chánh niệm và tỉnh giác...' 'Quán' ám chỉ đến đề tài thiền. 'Sống hay trú' muốn nói đến việc bảo vệ đề tài thiền, mà ở đây là thân. Trong đoạn bắt đầu với 'nhiệt tâm,' chánh cần (sammappadhāna) đã được nhắc tới bằng nghị lực. Giữ vững đề tài thiền dưới mọi hoàn cảnh hay những phương tiện để bảo vệ đề tài thiền được nói đến bằng từ chánh niệm và tỉnh giác. Sự tập trung hay định có được qua việc quán thân được tuyên bố bằng chánh niệm. Tuệ (minh-sát) có được bằng sự tỉnh giác. Và quả của sự tu tập nội tâm đạt được qua việc vượt qua tham và ưu. Phụ chú giải giải thích như sau: Đề tài thiền hữu ích trong mọi trường hợp được tuyên bố bằng áp dụng chánh niệm và tỉnh giác. Bởi vì nhờ sức mạnh của hai phẩm chất này mà có sự bảo vệ đề tài thiền và nhờ sức mạnh thích hợp của sự chú tâm mà việc thực hành không bị gián đoạn. Chẳng hạn, trong khi đang thực hành niệm hơi thở (ānāpānasati) quý vị phải luôn luôn nhớ đến hơi thở với chánh niệm mạnh mẽ và đầy năng lực, đồng thời biết rõ hơi thở với trí tuệ tỉnh giác. Nếu quý vị thực hành một cách liên tục như thế trong mọi oai nghi, quý vị sẽ bảo vệ được đề tài thiền cũng như tâm của quý vị.

Thêm nữa, liên quan đến chánh niệm và tỉnh giác, Mūḷatīkā, chú gải cho bộ Aṭṭhasālinī, nói 'Đối với tất cả những ai đã hiến mình cho việc thực hành bất cứ đề tài thiền nào, hai pháp (chánh niệm và tỉnh giác) này giúp ích cho việc loại trừ những chướng ngại (triền cái) và gia tăng sự tu tập nội tâm.' Tu tập nội tâm là gì? Đó là sự loại trừ tất cả mọi phiền não. 'Citaṁ dantaṁ sukhavahaṁ.' 'Nếu tâm được thuần hoá, hành giả có được mọi sự an lạc.' Tâm thoát khỏi mọi phiền não có thể đưa ta đến Niết-bàn (Nibbāna). Chú giải tiếp tục giải thích đoạn kinh, 'Vị ấy sống quán thọ chỉ là các

thọ…tâm chỉ là các tâm…pháp chỉ là các pháp.' Ở đây sự lặp lại của các từ 'thọ', 'tâm', và 'pháp' cần được hiểu theo những lý do đã được đưa ra cho sự lập lại của từ 'thân' trong quán thân. Có ba loại thọ: lạc, khổ và bất khổ bất lạc thọ. Một số người có thể hỏi: 'Các thọ phải được quán như thế nào?' Những thọ lạc phải được quán như là khổ bởi vì chúng thực sự là khổ. Những thọ khổ phải được quán như một cây gai bởi vì chúng tạo ra phiền não.Và những cảm thọ bất lạc bất khổ phải được quán như vô thường bởi vì tính chất vô-chủ hay tuỳ thuộc, v.v… của nó. Do đó, Đức Phật nói:

Vị Tỳ kheo thấy thọ lạc là khổ, Thấy thọ khổ như một cây gai,

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 89

Sự bình yên (trung tính) không lạc khổ như vô thường, Sẽ hiểu đúng và ra đi an tịnh.

Phụ chú giải giải thích: 'Ai thấy lạc là khổ,' có nghĩa là ai với con mắt trí tuệ (tuệ nhãn) thấy được các thọ lạc là khổ bởi vì sự thay đổi của chúng, tức là ngay khi chúng sanh lên chúng liền diệt. 'Ai thấy khổ như một cây gai,' có nghĩa là ai thấy các cảm thọ đau đớn như đang gây tổn thương, đang xuyên thấu, và như một cái gì đó khó rút ra. 'Sự bình yên trung tính' hàm ý rằng thọ trung tính (xả) là an tịnh, bởi vì nó không thô như thọ khổ và thọ lạc, và bởi vì bản chất của nó là yên tĩnh. Tất cả ba loại thọ kể trên đều vô thường bởi vì chúng diệt liền sau khi sinh. Chúng chỉ (xuất hiện) nhất thời và trong trạng thái phủ định bất biến. Thấy được các cảm thọ theo cách này là thấy sự bình yên trung tính của bất khổ bất lạc thọ cũng chỉ thoáng qua. Và vị Tỳ kheo thấy được như thế sẽ thực sự hiểu một cách đúng đắn và ra đi an tịnh. Thêm nữa, tất cả các thọ đơn giản phải được quán là khổ. Vì điều này đã được Đức Thế Tôn nói: 'Phàm cái gì được cảm thọ đều là khổ.' Vì sao? Chính vì các thọ bị bức bách bởi sự sanh và diệt không ngừng vậy. Điều này cũng phải được hiểu theo những gì Tỳ kheo ni Dhammadinnnā, một bậc A-la-hán, đã giải thích cho Visākha, người chồng cũ của bà, trong Tiểu Kinh Phương Quảng (Cūla Vedalla Sutta) của Trung Bộ Kinh: 'Này

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 90

Hiền giả Visākha, lạc thọ là vừa ý khi nó tiếp tục và không vừa ý khi nó biến đổi. Khổ thọ là không vừa ý khi nó tiếp tục và vừa ý khi nó biến đổi. Bất khổ bất lạc thọ là vừa ý khi biết được sự hiện hữu của nó và không vừa ý khi không biết được sự hiện hữu của nó.' Các cảm thọ cũng cần phải được thấy theo bảy cách quán tôi đã đề cập trước đây, bắt đầu với cách quán về vô thường: 1. Aniccānupassanā (Quán Vô Thường): Hành giả phải quán các cảm thọ là vô thường, bởi vì ngay khi sanh lên chúng liền diệt. 2. Dukkhānupassanā (Quán Khổ): Hành giả phải quán các cảm thọ là khổ, bởi vì chúng bị bức bách bởi sự sanh và diệt không ngừng. 3. Anattānupassanā (Quán Vô Ngã): Hành giả phải quán các cảm thọ là vô ngã, bởi vì không có thực chất nào trong các cảm thọ. 4. Nibbidānupassanā (Quán Yểm Ly): Nếu hành giả phân biệt được tam tướng - vô thường, khổ, và vô ngã, thời quán yển ly (nibbidānupassanā), quán ly tham (virāgānupassanā), quán diệt (nirodhānupassanā), và quán giải thoát (paṭinissaggānupassanā) sẽ nảy sanh như hệ quả tất yếu. Như vậy, nếu hành giả quán các cảm thọ như vô thường, khổ, và vô ngã, và khi minh sát trí của hành giả thành

thục, sự yểm ly sẽ xuất hiện.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 91

Đây gọi là quán yểm ly (nibbidānupassanā-nhàm chán). 5. Virāgānupassanā (Quán Ly tham): Nếu hành giả quán các cảm thọ là vô thường, khổ, và vô ngã, sự dính mắc vào các cảm thọ sẽ biến mất một cách tạm thời. 6. Nirodhānupassanā (Quán Diệt): Nếu hành giả phân biệt được tam tướng của các cảm thọ, những phiền não sẽ diệt một cách tạm thời. 7. Paṭinissaggānupassanā (Quán Giải thoát): Sự quán này sẽ cho hành giả khả năng thẳng tiến Niết-bàn (Nibbāna). Vì thế nó được gọi là quán giải thoát (paṭinissaggānupassanā).

Còn về tâm và các pháp, chúng cũng phải được quán theo tính đa dạng của đối tượng (ārammana), theo sự tăng thịnh (adhipati), theo pháp đồng sanh hay câu sanh (sahājāta), theo cảnh giới (bhūmi), theo nghiệp (kamma), theo quả (vipāka), theo tính duy tác (kiriyā), và v.v... (ādi), bắt đầu với vô thường, và theo trạng thái tâm, như tâm có tham, tâm không có tham...xuống đến hết những đoạn sau của bài kinh. Tâm và phần lớn các pháp (dhamma-objects) xuất hiện nhờ bắt cùng một đối tượng, chẳng hạn như màu (sắc). Như vậy hành giả cũng có thể quán chúng theo các đối tượng. Ví dụ như, nếu hành giả muốn quán tiến trình tâm nhãn môn (cakkhudvāra-vīthi, eye-door thought-

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 92

process), trước tiên hành giả phải phân biệt nhãn căn, và ý môn hay tâm hữu phần (bhavaṅga). Rồi sau đó quý vị phân biệt màu của một nhóm các kalāpas (tổng hợp sắc). Khi màu tác động trên cả hai môn (nhãn môn và ý môn) cùng một lúc, tiến trình nhãn môn sẽ xảy ra. Hành giả lúc đó có thể phân biệt danh của tiến trình nhãn môn là vô thường, khổ và vô ngã. Trong tiến trình nhãn môn, thức là tâm, các hành là các pháp. Như vậy cả hai pháp quán — quán tâm (cittānupassanā) và quán pháp dhammānupassanā), có thể được nghiên cứu cùng với nhau theo cách này. Hành giả có thể thấy chúng rõ ràng khi hành giả thực hành sự phân biệt danh. Chúng ta sẽ thảo luận phần này chi tiết hơn khi chúng ta đến những phần quán tâm và quán pháp. Các pháp phải được quán theo đặc tính (salakkhaṇa) của chúng như xúc (phassa) và v.v...; theo tướng chung (sāmaññā lakkhaṇa) như vô thường, khổ, v.v... của chúng; theo tánh không (suññata dhamma) của chúng, đó là không có một tự ngã nào trong đó. Các pháp cũng phải được quán theo bảy cách quán về vô thường và v.v... , và theo cách phân chia những gì có mặt và những gì không có mặt v.v... như đã đề cập trong kinh này. Nếu trong thân, gọi là thế gian, của hành giả tham và ưu được đoạn trừ, hay trong thế gian của những cảm thọ, của tâm v.v... cũng vậy, tham ưu được đoạn trừ. Điều này muốn nói tới sự đoạn trừ của những phiền não bằng siêu thế đạo (the supramundane path).

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 93

Sự đoạn trừ của những phiền não đã được giải thích theo các loại người khác nhau và theo các đề mục niệm xứ khác nhau. Hay nó có thể được hiểu như vầy: Sở dĩ nó được

giải thích theo cách này là để chỉ ra rằng sự đoạn trừ của những phiền não trong một đối tượng hàm ý sự đoạn trừ của những phiền não trong các đối tượng còn lại. Phụ chú giải giải thích: Do đó, sẽ là không hợp để nói thêm một lần nữa về sự đoạn trừ của những phiền não này. Vì khi những phiền não được đoạn trừ, chúng không phải đoạn trừ tách riêng ra trong từng đối tượng (nghĩa là đoạn trừ ở đối tượng này xong rồi đến đoạn trừ ở đối tượng khác). Chẳng hạn, không phải những phiền não thuộc về thân đoạn trừ trước và những phiền não thuộc về thọ, về tâm v.v... đoạn trừ nối tiếp theo. Mà những phiền não thuộc mọi đối tượng đều được đoạn trừ khi chúng đã được đoạn trừ trong một đối tượng. Đây là sức mạnh của siêu thế đạo. Đó là do sự kiện rằng chỉ những phiền não mà nếu không (đoạn trừ) sẽ khởi lên trong tương lai được đoạn trừ do sự khô héo của các nhân bởi sự chứng đắc siêu thế đạo. Những phiền não được đoạn trừ như vậy là những phiền não tuỳ miên (anusaya- khuynh hướng ngủ ngầm). Người ta có thể bảo chúng là những phiền não tương lai, nhưng thực sự không phải vậy. Vì nếu chúng là những phiền não tương lai chắc chắn chúng sẽ khởi lên trong tương lai. Nhưng chúng không thể khởi lên trong tương lai được. Chỉ khi siêu thế đạo không sanh chúng mới có thể khởi lên trong tương lai mà thôi.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 94

Phiền não cũng có thể được đoạn trừ một cách tạm thời do giữ giới và do tu tập định, vốn sẽ khiến cho các nhân (của phiền não) tạm thời bất lực. Trong trường hợp này, mặc dù chúng không khởi lên trong hiện tại, chúng vẫn ngủ ngầm trong tiến trình danh-sắc. Một khi những điều kiện thích hợp có mặt, chúng sẽ khởi lên trở lại. Tôi muốn giải thích điểm này với một ví dụ. Giả sử hiện nay có một cây xoài không có trái. Nhưng một ngày nào đó trong tương lai nó có thể ra trái. Vì thế chúng ta có thể nói rằng trong cây xoài đã có tiềm năng để tạo ra trái trong tương lai. Tương tự, khuynh hướng ngủ ngầm là tiềm lực trong tiến trình danh-sắc của quý vị. Mặc dù những phiền não ngủ ngầm (tuỳ miên) hiện giờ không khởi lên, nhưng nếu chúng không được đoạn trừ bằng siêu thế đạo chúng vẫn có khả năng để tái xuất hiện trong tương lai do tác ý không như lý (ayonisomanasikāra) tới các đối tượng khác. Còn về những phiền não quá khứ và những phiền não đang khởi trong hiện tại? Những phiền não này nằm ngoài phạm vi đoạn trừ. Như vậy, sự đoạn trừ phiền não của một đối tượng trong sát-na tâm đạo thực sự là sự đoạn trừ phiền não của tất cả các đối tượng. Chính xác phải nói rằng những phiền não được đoạn trừ bằng Thánh Đạo (ariyamagga). Tôi muốn giải thích thêm một chút nữa. Nếu quý vị đã phân biệt được danh-sắc tối hậu, và các nhân của chúng, thì trong lúc quý vị đang quán danh hoặc sắc như vô thường, khổ hoặc vô ngã, quý vị có thể chứng đắc Niết-

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 95

bàn (Nibbāna). Nếu quý vị chứng đắc Niết-bàn (Nibbāna) trong lúc đang quán sắc là vô ngã, đạo tuệ của quý vị sẽ đoạn trừ những phiền não mà nếu không (đoạn trừ) sẽ khởi lên dựa vào sắc cũng như danh. Theo cách tương tự, nếu quý vị chứng đắc Niết-bàn (Nibbāna) trong lúc đang quán các cảm thọ là vô thường, khổ hay vô ngã, đạo tuệ của quý vị không những sẽ huỷ diệt những phiền não mà nếu không sẽ khởi lên dựa vào

các cảm thọ mà còn huỷ diệt cả những phiền não mà nếu không (được huỷ diệt) sẽ khởi lên dựa vào sắc, tâm và pháp. Khi quý vị chứng đắc Niết- bàn (Nibbāna) trong lúc đang quán tâm và pháp như vô thường, khổ hay vô ngã cũng tương tự như vậy. Cách đoạn trừ phiền não đối với người này không nhất thiết giống như cách đoạn trừ phiền não của người khác. Về điều này hãy tham khảo phần nói về các loại người khác nhau để biết rõ hơn. Bây giờ tôi sẽ giải thích sức mạnh của hiệp thế đạo. Những gì được đoạn trừ tạm thời bằng thiền hiệp thế trong thân sẽ không bị đè nén trong thọ và các đối tượng khác. Cho dù tham và ưu sẽ không khởi lên trong các cảm thọ và những đối tượng khác khi nó được đè nén trong thân, điều đó cũng không nói được rằng do sự loại trừ hiệu quả bằng thiền (định) mà không có tham và ưu khởi lên trong các đối tượng khác. Do đó, sẽ hoàn toàn đúng khi nói về sự loại trừ tham và ưu trở lại trong thọ và trong các đối tượng khác. Bởi vì lý do này, trong mỗi phần quán Đức Phật thường lập lại sự hướng dẫn của ngài để loại trừ tham và ưu đối với thế gian. Sức mạnh của Bát

Thánh Đạo hiệp thế không mạnh như sức mạnh của Bát Thánh Đạo siêu thế vậy. Đây là sự giải thích về phần giới thiệu của Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta). Bây giờ tôi muốn bàn chi tiết đến phần quán thân (kāyānupassanā satipaṭṭhāna). Trước tiên chúng ta sẽ bàn đến pháp niệm hơi thở được Đức Phật dạy trong kinh. Quán Thân

A. Niệm Hơi Thở ‘Này các Tỳ kheo, một vị Tỳ kheo sống quán thân là thân như thế nào? Ở đây, này các Tỳ kheo, vị Tỳ kheo đi đến khu rừng, hay đến một gốc cây hay đến một nơi trống trải. Rồi vị ấy ngồi kiết già, giữ cho thân thật thẳng và thiết lập niệm ở trước mặt. Chánh niệm vị ấy thở vô ; chánh niệm vị ấy thở ra. Khi thở vào dài, vị ấy tuệ tri: “Ta thở vô dài.” Khi thở ra dài, vị ấy tuệ tri: “Ta thở ra dài.” Khi thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: “Ta thở vô ngắn.” Khi thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri: “Ta thở ra ngắn.” Vị ấy tập như vầy: “Cảm giác toàn hơi thở Ta sẽ thở vô.” Vị ấy tập như vầy: “Cảm giác toàn hơi thở Ta sẽ thở ra.” Vị ấy tập như vầy: “An tịnh toàn thân (hành) hơi thở, Ta sẽ

thở vô.” Vị ấy tập như vầy: “An tịnh toàn thân (hành) hơi thở, Ta sẽ thở ra.’”

Đây là những chỉ dẫn của Đức Phật về pháp niệm hơi thở, đặc biệt để chứng đắc thiền (jhānas). Trong đoạn trên, chữ ‘ở đây’ hàm ý ở trong Giáo Pháp của Đức Phật. Khi dùng chữ ‘ở đây,’ những giáo pháp khác ngoài Phật giáo được loại trừ vì chúng không dạy niệm hơi thở theo cách toàn vẹn như Giáo Pháp của Đức Phật. Nói chung, ngoài Phật Giáo không ai có thể dạy niệm hơi thở (ānāpānasati) một cách đầy đủ. Vì như Kinh nói: ‘Chỉ ở đây (trong Giáo Pháp này) chúng ta mới thấy Sa môn (samaṇa) chân chính, các giáo pháp khác rỗng không Sa môn.’ Kế tiếp, Đức Phật chỉ ra những nơi thích hợp cho người hành thiền: ‘Vị Tỳ kheo đi vào trong rừng, đến một gốc cây hay đến một nơi trống trải.’ Điều này làm sáng tỏ thế nào là một nơi thích hợp đối với người hành thiền để tu tập chánh niệm. Tâm của hành giả trước khi đến với thiền đã quen sống với những cảnh sắc và những dục trần khác trong một thời gian lâu dài. Nó không thích đi

vào con đường thiền định, và nó chẳng khác một con trâu hoang vừa đem cột vào một chiếc xe liền chạy bay ra khỏi đường, bởi vì tâm hành giả không quen sống không có các dục lạc. Trước khi đến với thiền, tâm hành giả không ngừng tiếp xúc với các loại dục trần khác nhau, như phim ảnh, ca nhạc, đồ ăn ngon, cuộc sống xã hội đầy thú vị. Và tâm của

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 98

hành giả rất vui thích trong đó. Nhưng giờ đây không có phim ảnh, không có ca nhạc, v.v... để làm vui tai, vui mắt..., và như vậy tâm hành giả cũng giống như một con cá bị vớt lên khỏi nước, bỏ trên đất khô, nhẩy cuồng trong khốn khổ và khao khát tìm nước. Ở đây, hơi thở vô-ra cũng giống như đất khô; nó quá đơn điệu và không thoả mãn tâm của hành giả vốn luôn luôn khao khát các dục lạc thế gian. Trong khi ngồi, thay vì tập trung trên hơi thở, hành giả lại dùng phần lớn thời giờ của mình để sống trong các dục lạc quá khứ mà hành giả đã từng thụ hưởng, hoặc tưởng tượng các dục lạc tương lai mà hành giả mong đợi được hưởng thụ. Nhưng làm như vậy chỉ phí thời giờ và không ích gì cho việc tu tập tâm. Cho dù hành giả có hành theo cách này suốt cả đời thì cũng sẽ không có sự cải thiện nào cho hành giả. Để loại trừ thói quen xấu này hành giả phải thường xuyên đưa tâm trở lại với hơi thở, giữ cho tâm trú với hơi thở lâu đến mức có thể, và cố gắng để phát triển một thói quen mới tập trung trên hơi thở, giống như cách người chăn bò muốn thuần hoá một con bê được nuôi dưỡng hoàn toàn bằng sữa của một con bò hoang dã sẽ làm vậy. Đầu tiên anh ta tách con bê đó ra khỏi con bò, dẫn đến một cây cọc lớn chôn chắc trên đất và cột nó vào đó. Khi con bê nhảy cuồng bên này bên nọ, nó thấy rằng không thể nào chạy thoát được. Lúc ấy nó sẽ thu mình lại và nằm xuống ngay tại cây cọc đó. Theo cách tương tự, hành giả muốn thuần hoá cái tâm hoang dã mà trong một thời gian dài đã được nuôi dưỡng bằng những cảnh sắc và dục trần tươi mát phải tách tâm ra khỏi chúng và dẫn nó vào trong rừng,

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 99

đến một gốc cây hay đến một nơi trống trải. Rồi hành giả cột cái tâm đó vào cây cọc hơi thở, hay một đối tượng nào đó của niệm xứ, với sợi dây chánh niệm. Tâm hành giả tất nhiên cũng sẽ chạy đông chạy tây. Khi nó không thể có được những đối tượng từ lâu nó đã quen và thấy rằng nó không thể bứt đứt sợi dây chánh niệm để chạy đi, cuối cùng nó sẽ ngồi hay nằm xuống ngay tại đối tượng (hơi thở) đó bằng cận định và an chỉ định. Do đó, các bậc chú giải cổ xưa nói:

Như người muốn thuần trâu
Buộc nó vào cọc chắc,
Cũng vậy hành giả cột
Tâm mình vào đối tượng (hơi thở).

Theo cách này trú xứ trở thành thích hợp đối với người hành thiền. Như đã được chú giải nói, 'Điều này làm sáng tỏ trú xứ nào được xem là thích hợp đối với người hành thiền để trau dồi chánh niệm.' Niệm hơi thở không dễ gì thành tựu nếu không rời bỏ làn xóm và những vùng ven làng xóm bởi vì tiếng động là cây gai đối với định. Trong

một nơi không có người ở sẽ dễ cho người hành thiền tu tập đề tài thiền này. Chính vì vậy mà Đức Thế Tôn đã chỉ ra trú xứ thích hợp cho việc hành thiền với những lời, 'đi vào trong rừng, hay đi đến một gốc cây, hay đi đến một nơi trống trải.'

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 100

Đức Phật giống như một bậc thầy về khoa quy hoạch bởi vì ngài đã chỉ ra trú xứ thích hợp cho những người hành thiền. Sau khi bậc thầy về khoa quy hoạch tìm thấy một dải đất tốt cho việc xây dựng đô thị và đã xem xét nó thật kỹ từ mọi phía, ông khuyên: 'Hãy xây dựng đô thị ở đây.' Khi việc xây dựng đô thị hoàn tất ông nhận được danh dự cao từ hoàng tộc. Theo cách tương tự, sau khi Đức Phật đã xem xét kỹ trú xứ thích hợp cho người hành thiền từ mọi điểm ngài khuyên: 'Địa điểm thiền này nên chọn.' Khi người hành thiền dần dần đạt đến A-la-hán thánh quả, họ bầy tỏ lòng biết ơn và ngưỡng mộ của mình với những lời: 'Chắc chắn, Đức Thế Tôn là Bậc Giác Ngộ Tối Thượng.' Như vậy, Đức Phật nhận được danh dự lớn. Vị Tỳ kheo được so sánh với một con báo. Giống như con báo, vị Tỳ kheo sống đơn độc trong rừng và hoàn thành mục đích của mình bằng cách vượt qua tham dục, những chướng ngại đối với bản thân. Chúa của loài báo ẩn mình trong rừng sâu, trong những bụi cỏ, những lùm chồi hay khóm cây, vồ bắt những con trâu rừng, nai rừng, heo rừng và những con thú khác. Theo cách tương tự, vị Tỳ kheo hiến mình cho đề tài thiền sẽ gặt hái những Thánh Đạo và Thánh Quả theo tuần tự. Do đó, các bậc chú giải cổ xưa nói: Như báo rình bắt thú, Con Như Lai cũng vậy, Người có tấn, có tuệ, Đi vào trong khu rừng

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 101

Bắt lấy quả tối thượng.

Vì thế, khi Đức Thế Tôn nói 'đi vào trong khu rừng' và ... là để chỉ ra nơi chốn thích hợp cho việc vận dụng tinh tấn lực một cách hiệu quả trong thiền. Mặc dù quý vị hiện nay không đi vào trong rừng, cũng không ngồi ở dưới gốc cây, và nơi đây lại còn đông đúc với rất nhiều thiền sinh, song nếu quý vị có thể phớt lờ sự hiện diện của những người khác, bỏ qua một bên tất cả mọi việc khác và chỉ hay biết đối tượng thiền của mình, nơi này cũng sẽ giống như một nơi trống trải đối với quý vị vậy. Hơn nữa, hành thiền tập thể còn giúp quý vị khơi dậy tinh tấn và tiến bộ nhanh hơn trong thiền. 'Giữ cho thân thẳng' có nghĩa là giữ cho các đốt xương sống trong một vi trí sao để mọi đốt xương được đặt ngay thẳng từ đầu này đến đầu kia. Thân được giữ thẳng từ chỗ thắt lưng đổ lên. Sở dĩ Đức Phật giới thiệu tư thế này bởi vì nó là tư thế vững nhất, thoải mái nhất, và còn giúp giữ cho tâm hành giả an tịnh nhưng vẫn tỉnh táo, và vì vậy nó được xem là tư thế tốt nhất cho việc hành thiền. 'Đặt niệm ở trước mặt' có nghĩa là gì? Nó có nghĩa là cố định tâm bằng cách hướng nó về phía đối tượng hay đề mục thiền. Chẳng hạn, nếu quý vị đang hành niệm hơi thở (ānāpānasati), quý vị phải đặt niệm hướng về phía hơi thở. Nếu quý vị đang hành thiền tứ đại, quý vị phải đặt niệm hướng về phía tứ đại. Nói chung quý vị phải hướng

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 102

sự chú ý của mình về đề mục thiền, chứ không về gia đình của quý vị. ‘Chánh niệm vị ấy thở vô; chánh niệm vị ấy thở ra,’ có nghĩa rằng vị ấy thở vô và thở ra không bỏ rơi chánh niệm. Chánh niệm rất là quan trọng. Ở đây niệm có nghĩa là ghi nhớ. Nếu quý vị lúc nào cũng ghi nhớ hơi thở quanh lỗ mũi hay ở môi trên của mình, chánh niệm cũng như định của quý vị sẽ càng lúc càng trở nên mạnh hơn. Khi định cải thiện, quý vị sẽ thấy một nimitta (tướng hơi thở). Nếu quý vị định tâm vững chắc trên nimitta, quý vị sẽ đắc các bậc thiền (jhānas). Chánh niệm vị ấy thở vô như thế nào? Chánh niệm vị ấy thở ra như thế nào? Đức Phật chỉ dẫn thêm: ‘Khi thở vô dài, vị ấy tuệ tri: ‘Ta thở vô dài.’ Khi thở ra dài, vị ấy tuệ tri: ‘Ta thở ra dài.’ Vị ấy vô một hơi dài trong một quãng thời gian dài, vị ấy thở ra một hơi dài trong một quãng thời gian dài, và vị ấy thở vô và thở ra dài trong một quãng thời gian dài. Khi vị ấy thở vô và thở ra dài trong mỗi quãng thời gian dài như vậy, chanda hay nhiệt tâm, yếu tố được xem là rất quan trọng đối với thiền, khởi lên trong vị ấy. Với nhiệt tâm vị ấy thở vô một hơi dài tinh tế hơn quãng thời gian dài trước. Với nhiệt tâm vị ấy thở ra một hơi dài tinh tế hơn quãng thời gian dài trước. Và trong mỗi quãng thời gian dài, với nhiệt tâm vị ấy sẽ thở vô và thở ra một hơi dài tinh tế hơn trước. Khi, với nhiệt tâm vị Tỳ kheo thở vô và thở ra dài tinh tế hơn trước như vậy, hỷ (pīti) sẽ khởi lên trong vị ấy.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 103

Với hỷ, vị ấy thở vô một hơi dài tinh tế hơn quãng thời gian dài trước. Với hỷ vị ấy thở ra một hơi dài tinh tế hơn quãng thời gian dài trước. Và, ở mỗi quãng thời gian dài, với hỷ vị ấy thở vô và thở ra một hơi dài tinh tế hơn trước. Có hỷ (pīti) trong lúc hành thiền rất là quan trọng. Nếu quý vị không bao giờ có hỷ trong lúc hành thiền, định của quý vị không thể cải thiện. Khi nào thì hỷ sẽ xuất hiện? Nếu quý vị loại trừ được sự dao động và phóng tâm, đồng thời có thể tập trung trên toàn hơi thở dài vi tế một cách trọn vẹn, định của quý vị sẽ cải thiện. Khi định cải thiện, hỷ sẽ xuất hiện trong tâm quý vị. Kế tiếp, khi vị Tỳ kheo thở vô và thở ra dài với hỷ mỗi hơi thở mỗi tinh tế hơn trước, tâm vị ấy quay đi khỏi hơi thở vô và hơi thở ra dài, chuyển sang nimitta (tướng hơi thở) với xả (upekkhā) vững chắc. Liên quan đến đoạn: “Vị ấy tập như vầy: ‘Cảm giác toàn thân (hơi thở) ta sẽ thở vô.’ Vị ấy tập như vầy: ‘Cảm giác toàn thân (hơi thở) ta sẽ thở ra.’” Có nghĩa là vị ấy tự mình tập luyện với ý tưởng như sau: ‘Ta sẽ thở vô, làm cho chặng đầu, chặng giữa và chặng cuối của toàn hơi thở vô được biết, được rõ ràng đến ta. Ta sẽ thở ra, làm cho chặng đầu, chặng giữa và chặng cuối của toàn hơi thở ra được biết, được rõ ràng đến ta.’ Và vị ấy thở vô và thở ra với ý thức kết hợp với trí hiểu biết rằng (vị ấy) đang làm cho những hơi thở (vô ra) được biết, được rõ ràng đến chính vị ấy. Trong trường hợp này quý vị không nên hiểu lầm rằng quý vị phải ghi nhận hơi thở theo kiểu: ‘đây là chặng

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 104

đầu, đây là chặng giữa, và đây là chặng cuối.’ Mà chỉ biết toàn hơi thở là đủ. Đối với vị Tỳ kheo (mà) trong thân hơi thở vô hoặc thân hơi thở ra mỏng manh, khuếch tán (không gôm) chỉ chặng đầu rõ, còn chặng giữa và chặng cuối không rõ. Vị ấy chỉ có thể ghi nhận một mình chặng đầu. Đến chặng giữa và chặng cuối vị ấy gặp khó khăn. Đối

với vị khác chỉ chặng giữa rõ còn chặng đầu hay chặng cuối không rõ. Đối với vị thứ ba chỉ chặng cuối rõ. Chặng đầu và chặng giữa không rõ và vị ấy chỉ có thể ghi nhận hơi thở ở chặng cuối. Vị ấy gặp khó khăn ở chặng đầu và chặng gữa. Nhưng đối với một vị thứ tư cả ba chặng đều rõ và vị ấy có thể ghi nhận cả ba. Vị ấy không gặp khó khăn ở đâu cả. Vì thế để chỉ cho thấy đề tài thiền này phải được tu tập theo gương của vị thứ tư, Đức Phật mới nói: "Vị ấy tập như vầy: 'Cảm giác toàn thân (hơi thở) ta sẽ thở vô'. Vị ấy tập như vầy: 'Cảm giác toàn thân (hơi thở) ta sẽ thở ra.'" Ở giai đoạn đầu của thiền này không có việc gì khác phải làm mà chỉ thở vô và thở ra, như kinh nói: Khi thở vô dài, vị ấy tuệ tri: 'Ta thở vô dài.' Khi thở ra dài, vị ấy tuệ tri: 'Ta thở ra dài.'Khi thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: 'Ta thở vô ngắn.' Khi thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri: 'Ta thở ra ngắn.' Sau đó hành giả phải cố gắng để tạo ra trí hiểu biết và ..., do đó kinh nói, 'Cảm giác toàn thân (hơi thở) ta sẽ thở vô.' Đối với đoạn: 'Vị ấy tập như vầy: 'An tịnh thân hành (hoạt động của hơi thở) ta sẽ thở vô.' Vị ấy tập như vầy: 'An tịnh thân hành ta sẽ thở ra.' Ở đây, vị ấy nghĩ: Ta

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 105

sẽ thở vô và thở ra, làm cho êm ả, làm cho trơn tru, làm cho vắng lặng và làm cho bình yên hoạt động (hành) của hơi thở vô và hơi thở ra. Theo cách này vị ấy tập. Về điều này, sự thô, tế và an tịnh phải được hiểu như vầy: Không có nỗ lực quán, thân và tâm của vị Tỳ kheo này phiền não, thô tháo, và hơi thở vô-ra cũng vậy, sẽ thô và diễn tiến một cách không an tịnh. Lỗ hở của mũi không đủ (rộng) và vị ấy phải thở qua miệng. Nhưng khi thân và tâm được kiểm soát thời chúng trở nên thanh thản, yên tĩnh. Khi thân và tâm thanh thản, yên tĩnh, hơi thở diễn tiến một cách vi tế đến nỗi vị Tỳ kheo hoài nghi không biết những hơi thở có còn tiếp tục không. Một người đội nặng từ trên đồi chạy xuống. Sau khi buông bỏ gánh nặng, và đứng yên, hơi thở của anh ta rất thô. Lỗ mũi anh ta không đủ để thở và anh ta cũng phải thở bằng miệng. Nhưng khi anh ta đã làm cho mình hết mệt, tắm rửa, uống nước, đắp một miếng vải ướt trên đầu, và ngồi trong bóng mát, hơi thở của anh ta trở nên vi tế. Và anh ta lúng túng không biết là nó có hay không. So sánh với người đàn ông đó, vị Tỳ kheo sau khi thực hành pháp quán hơi thở, hơi thở của vị ấy trở nên vi tế đến nỗi vị ấy thấy rằng khó mà biết được là mình có đang thở hay không. Lý do của điều này là gì? Không hành thiền vị ấy không nhận thức, không tập trung, không suy xét, hay nghĩ đến vấn đề làm cho những hơi thở thô an tịnh. Nhưng với thiền vị ấy làm việc đó. Vì thế, lúc hành thiền hoạt động của hơi thở trở nên tinh tế hơn là lúc không hành thiền. Do đó các bậc chú giải cổ xưa mới nói:

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 106

'Thân tâm khi dao động, hơi thở sẽ thô tháo. Thân tâm không dao động, nó trở nên vi tế.'

Vị ấy tập như thế nào với ý nghĩ: 'An tịnh thân hành ta sẽ thở vô. An tịnh thân hành ta sẽ thở ra.'? Ở đây, thân hành (kāyasaṅkhāra) là gì? Những pháp thuộc hơi thở, liên quan mật thiết với hơi thở, là thân hành. Vị ấy tập để làm cho các hành thuộc hơi thở (thân hành) được trấn tĩnh, trơn tru và an tịnh. Vị ấy tập với ý nghĩ như vầy: An tịnh

thân hành nhờ (làm yên lắng) những hoạt động của thân như cong về phía trước, hai bên, mọi phía, phía sau, và làm cho an tịnh sự động đậy, run rẩy, rung động của thân, ta sẽ thở vô và thở ra.Ta sẽ thở vô và thở ra, làm cho an tịnh thân hành bằng những hoạt động của thân yên tĩnh và tinh tế như không cong người về trước, hai bên, mọi phía, phía sau, và bằng sự không động đậy, không run rẩy, không rung động của thân. Từ trước đến đây tôi đã chỉ cho quý vị thấy bốn giai đoạn của sự tu tập định bằng niệm hơi thở: đó là: (1) hơi thở dài (2) hơi thở ngắn (3) toàn hơi thở, và (4) hơi thở vi tế. Trong trường hợp này quý vị cần phải hiểu rằng đối với ba giai đoạn hơi thở dài, toàn hơi thở và hơi thở vi tế người ta có thể kết hợp lại làm một. Nghĩa là trong khi quý vị đang thở một hơi thở vi tế dài, quý vị phải cố gắng để biết toàn hơi thở vi tế dài ấy. Nếu hơi thở vẫn chưa vi tế, quý vị phải khuynh hướng tâm như thế nào để có hơi thở vi tế. Nếu quý vị cố gắng theo cách này, khi định của quý vị cải thiện, toàn hơi thở sẽ trở nên vi tế. Lúc đó quý vị sẽ

cố gắng để biết toàn hơi thở vi tế dài với nhiệt tâm mãnh liệt. Nếu quý vị thực hành được như vậy, quý vị có thể thành công trong việc đắc thiền (jhānas) Đối với ba giai đoạn: hơi thở ngắn, toàn hơi thở và hơi thở vi tế cũng có thể kết hợp lại làm một như vậy. Vì thế trong lúc đang thở một hơi thở vi tế dài quý vị phải biết cả ba — hơi thở dài, toàn hơi thở và hơi thở vi tế, cùng nhau. Và trong khi đang thở một hơi thở vi tế ngắn, quý vị cũng phải biết toàn hơi thở vi tế ngắn. Nếu quý vị thực hành theo cách này với đủ nhiệt tâm và hoan hỷ, định của quý vị sẽ cải thiện. Khi định cải thiện, hơi thở càng lúc càng trở nên vi tế hơn. Lúc ấy quý vị không nên để bị thất vọng với ý nghĩ: 'Ôi, hơi thở của ta không được rõ ràng.' Bởi vì nó sẽ làm cho quý vị dao động. Hậu quả là định của quý vị sẽ thối giảm. Thực sự, có được hơi thở vi tế như vậy là điều tốt. Tại sao? Nếu một nimitta (tướng hơi thở) xuất hiện lúc đó, và tâm quý vị dán vào nó, quý vị sẽ không bị quấy rầy bởi hơi thở. Tuy nhiên, nếu hơi thở của quý vị thô, quý vị có thể biết cả nimitta cũng như hơi thở; tâm của quý vị sẽ có hai đối tượng. Với hai đối tượng như vậy tâm quý vị không gôm tụ lại được, và định của quý vị sẽ không cải thiện. Vì thế khi hơi thở càng lúc càng trở nên vi tế quý vị nên lấy làm mừng. Tuy nhiên, quý vị phải không được cố ý làm cho hơi thở dài, ngắn hay vi tế theo ý mình. Vì nếu quý vị làm thế tinh tấn giác chi và trạch pháp giác chi của quý vị sẽ bị thái quá. Khi hai yếu tố này thái quá, định sẽ thối giảm. Quý vị chỉ nên để cho hơi thở diễn tiến theo đường lối tự nhiên của nó. Như vậy là tốt nhất. Có khi hơi thở là dài, và

có khi hơi thở là ngắn. Không có vấn đề gì cả. Dù hơi thở dài hay ngắn quý vị chỉ cố gắng để biết toàn hơi thở là đủ. Khi định của quý vị cải thiện, quý vị phải cố gắng để biết toàn hơi thở vi tế. Khi nó dài quý vị phải cố gắng để biết toàn hơi thở vi tế dài. Khi nó ngắn quý vị phải cố gắng để biết toàn hơi thở vi tế ngắn. Nếu quý vị có thể tập trung trên toàn hơi thở vi tế trong hơn một giờ hay hai giờ mỗi thời ngồi định của quý vị sẽ cải thiện thêm. Lúc đó quý vị nên chú trọng đến việc thực hành liên tục. Không suy nghĩ. Không nói chuyện. Trong mọi oai nghi, đi, đứng, nằm hay ngồi, quý vị nên tập

trung độc nhất vào hơi thở. Quý vị không nên chú ý đến bất kỳ đối tượng nào khác. Nếu quý vị có thể tập trung trên toàn hơi thở vi tế, dù cho nó là dài hay ngắn, liên tục trong hơn một giờ và liên tiếp hơn ba ngày như vậy, thông thường thì nimitta sẽ xuất hiện. Với một số hành giả, nimitta xuất hiện trước. Tuy nhiên, với những hành giả khác, ánh sáng sẽ xuất hiện trước. Quý vị phải phân biệt được gữa ánh sáng và nimitta. Chúng là hai thứ khác nhau, cũng như mặt trời và ánh sáng mặt trời vậy. Ánh sáng thì ở khắp mọi nơi, mọi hướng chung quanh thân của quý vị. Ngoại trừ tâm tục sinh (kiết sanh thức), mỗi tâm sanh lên nương vào sắc ý vật (tâm cơ) đều tạo ra nhiều kalāpas (tổng hợp sắc) gọi là các tổng hợp sắc do tâm sanh. Nếu quý vị phân tích các tổng hợp sắc ấy, quý vị sẽ thấy ít nhất tám loại sắc, đó là địa đại, thuỷ đại, hoả đại, phong đại, màu, mùi, vị và dưỡng chất. Nếu tâm

đó là một tâm định mạnh mẽ, màu mà nó tạo ra sẽ rất sáng. Thêm nữa, hoả đại của những tổng hợp sắc ấy còn tạo ra nhiều kalāpas mới gọi là các tổng hợp sắc do thời tiết (nhiệt) sanh, không chỉ toả ra bên trong mà còn phát ra cả bên ngoài nữa. Trong mỗi tổng hợp sắc do thời tiết sanh ấy cũng có màu sáng hay ánh sáng. Khi tâm định cực mạnh và đầy năng lực, ánh sáng toả ra rất xa. Khi tâm ấy ít năng lực, ánh sáng chỉ toả ra có vài phân. Màu của các tổng hợp sắc do tâm sanh chỉ có ở bên trong, trong khi màu của các tổng hợp sắc do thời tiết sanh có cả ở bên trong lẫn bên ngoài. Sự tập hợp của những màu sắc óng ánh này là ánh sáng chói sáng xuất hiện chung quanh quý vị. Dẫu sao quý vị cũng không nên tập trung vào ánh sáng, mà chỉ tập trung vào hơi thở. Vào lúc đó hơi thở thường rất vi tế. Để biết được hơi thở vi tế ấy tinh tấn mãnh liệt, chánh niệm và trạch pháp là những yếu tố cần thiết phải có. Nếu quý vị biết hơi thở rõ ràng với những yếu tố này, định của quý vị sẽ cải thiện. Khi định cải thiện, thường thì tướng hơi thở (ānāpāna nimitta) sẽ xuất hiện, và tướng này chỉ xuất hiện ở lỗ mũi của quý vị mà thôi. Tướng hơi thở (ānāpāna nimitta) là gì? Khi định của quý vị cải thiện, hơi thở sẽ trở thành một nimitta. Hơi thở cũng do tâm tạo. Nếu quý vị phân biệt tứ đại trong hơi thở của mình, quý vị sẽ thấy nhiều tổng hợp sắc (kalāpas). Nếu quý vị phân tích những tổng hợp sắc này quý vị sẽ thấy có ít nhất chín loại sắc, đó là, địa đại, hoả đại, thuỷ đại, phong đại, màu, mùi, vị, dưỡng chất và âm thanh. Yếu tố màu (có màu) sáng chói. Như tôi đã giải thích ở trước,

hoả đại của các tổng hợp sắc đó cũng tạo ra nhiều tổng hợp sắc mới với màu sắc sáng chói. Sự tập hợp của những màu của các tổng hợp sắc này là nimitta. Khi nimitta lần đầu xuất hiện, nó thường không ổn định. Vào lúc đó quý vị không nên tập trung vào nimitta, mà chỉ tập trung trên hơi thở. Khi sự tập trung của quý vị trên hơi thở trở nên ổn định và đủ sâu, nimitta cũng sẽ ổn định vững chắc. Lúc đầu nimitta có màu xám. Khi định cải thiện nimitta trở thành màu trắng, và rồi trong suốt. Nimitta trong suốt này được gọi là tợ tướng (pāṭibhāga nimitta). Tuỳ thuộc vào định của quý vị mà nimitta có thể thay đổi hình dáng và màu sắc. Đôi khi nó có thể là nimitta dài. Đôi khi nó có thể là tròn. Đôi khi nó có thể màu đỏ. Đôi khi nó có thể màu vàng. Nhưng quý vị không nên

chú ý đến màu sắc và hình dáng của nó, nếu không thì nó sẽ tiếp tục thay đổi (màu sắc và hình dáng). Nếu nó cứ thay đổi như vậy, định của quý vị sẽ suy giảm. Quý vị sẽ không đắc được một thiền nào cả. Như vậy quý vị nên tập trung trên hơi thở cho đến khi nimitta hợp nhất với hơi thở và tâm của quý vị tự động dán vào nimitta. Lúc đó quý vị chỉ nên tập trung trên nimitta, chứ không trên hơi thở nữa. Nếu quý vị lúc thì tập trung trên hơi thở và lúc thì tập trung trên nimitta, định của quý vị sẽ dần dần thối giảm. Nếu quý vị tập trung trên nimitta, nó sẽ trở thành mầu trắng và rồi sáng óng ánh giống như sao mai. Tâm quý vị lúc đó sẽ tự động chìm vào nimitta. Đây là sự an chỉ. Đối với người mới bắt đầu đây là một giai đoạn rất quan trọng.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 111

Chú giải giải thích giai đoạn này với tỷ dụ về một hài nhi chuyển luân vương. Hoàng hậu, người mang thai hài nhi chuyển luân vương, thấy được hoàng nhi nằm trong bào thai với mắt thịt của mình. Vào lúc ấy hoàng hậu thận trọng canh chừng con mình không để cho bất cứ một sự bất hạnh nào xảy ra. Hành giả cũng vậy, phải canh chừng nimitta của mình với sự thận trọng và tôn kính. Tóm lại, quý vị phải thực hành với nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm, bởi vì một cái tâm lười biếng, mơ hồ và hay quên không thể nào đạt được một sự phát triển tinh thần đặc biệt nào. Trong mọi oai nghi quý vị phải có chánh niệm và tập trung trên nimitta. Chẳng hạn, trước khi quý vị bắt đầu đi, quý vị nên đứng tại một góc của con đường kinh hành và tập trung trên hơi thở của mình. Khi nimitta xuất hiện và ổn định vững vàng, quý vị nên tập trung trên đó. Khi sự tập trung của quý vị đã mạnh mẽ và đầy năng lực, quý vị nên đi một cách chậm rãi với tâm chỉ tập trung trên nimitta mà thôi. Để có thể tập trung được trên nimitta trong mọi oai nghi là nhờ vào sức mạnh của ý chí. Quý vị có loại sức mạnh của ý chí này. Vì thế hãy chịu khó thực hành. Quý vị có thể thành công. Nếu quý vị thực hành một cách liên tục thì chẳng bao lâu tâm quý vị sẽ chìm vào nimitta. Đây là sự an chỉ, cũng gọi là bậc thiền (jhāna). Mặc dù trong vài lần đầu sự an chỉ không kéo dài lâu, song quý vị không nên từ bỏ việc hành thiền. Quý vị phải thực hành đi thực hành lại nhiều lần. Nếu quý vị chịu khó thực hành với chánh niệm và tỉnh giác mãnh liệt quý vị sẽ thành công trong việc duy trì sự tập trung trên nimitta trong một thời

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 112

gian dài. Ở giai đoạn đầu, trú trong an chỉ phải được chú trọng nhiều hơn. Ngược lại, việc quán xét các thiền chi phải được hạn chế lại. Nếu quý vị quán xét các thiền chi thường xuyên quá, sự tập trung của quý vị sẽ suy giảm. Vì thế hãy cố gắng trú trong an chỉ để kéo dài thêm thời gian. Sự an chỉ của quý vị phải được sâu và vững chắc. Nếu nó sâu và vững chắc trong hơn một giờ hoặc hai giờ, thì đó là một sự thành tựu tốt. Ở đây tôi khuyên quý vị nên thực hành cho đến khi quý vị có thể trú trong an chỉ định ít nhất ba giờ liên tục. Nếu quý vị có thể an trú trong tợ tướng (patibhaga nimitta) hơn một, hai hoặc ba giờ mỗi thời ngồi thiền trong ba ngày liên tiếp, lúc đó quý vị có thể khởi sự quán xét các thiền chi. Để làm điều này trước tiên quý vị phải trú trong an chỉ sâu lắng trong hơn một giờ. Sau khi xuất thiền, quý vị sẽ quán bên trong trái tim của mình để phân biệt bhavaṅga (tâm hữu phần), tâm vốn nương vào sắc ý vật hay tâm cơ (một

chất máu nằm trong trái tim) của quý vị để sanh khởi. Thường thường, lúc ban đầu nhiều hành giả không thể phân biệt được giữa bhavaṅga và nimitta. Khi họ phân biệt bhavaṅga, họ cũng thấy tợ tướng hơi thở (ānāpāna nimitta) ấy bên trong trái tim. Họ nghĩ rằng đó là bhavaṅga. Kỳ thực đó không phải là bhavaṅga. Bhavaṅga giống như một tấm gương bên trong trái tim. Như Đức Phật đã dạy: 'Pabhāsala midaṃ bhikkhave cittaṃ.' – (này các Tỳ kheo tâm hữu phần (bhavaṅga) thực chói sáng). Lời này được đề cập trong chương accharāsaṅghāṭa của Tăng Chi Kinh (Aṅguttara Nikāya). Thực sự Bhavaṅga là một loại tâm, tuy không sáng nhưng nó có thể tạo ra ánh sáng chói lọi. Nói đúng hơn nó có thể

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 113

tạo ra nhiều tổng hợp sắc (kalāpas) do tâm sanh (mind- produced kalāpas). Và yếu tố lửa hay hoả đại của những tổng hợp sắc ấy còn tạo ra thêm nhiều thế hệ tổng hợp sắc do thời tiết sanh (temperature-produced kalāpas) nữa. Màu của hai loại tổng hợp sắc ấy rất chói sáng. Như vậy bhavaṅga là một thứ và ánh sáng là một thứ khác. Quý vị chỉ nên quán xét bhavaṅga trong vài giây thôi, bởi vì nếu quán xét bhavaṅga lâu hơn, như hai hay ba phút chẳng hạn, tim của quý vị có thể bị đau và định của quý vị sẽ suy giảm đi. Vì thế nếu quý vị phân biệt được bhavaṅga trong một vài giây, đó là điều tốt. Nếu làm không được, quý vị nên tập trung trên tợ tướng hơi thở (ānāpāna nimitta) trở lại cho đến khi sự an chỉ của quý vị sâu lắng và nimitta sáng chói. Lúc đó quý vị lại cố gắng để phân biệt bhavaṅga. Nếu quý vị cứ thực hành đi thực hành lại theo cách này nhiều lần, quý vị có thể hiểu được bhavaṅga. Nếu quý vị không thể phân biệt được bhavaṅga, quý vị nên tập trung vào tợ tướng hơi thở (ānāpāna nimitta) trở lại cho đến khi sự an chỉ của quý vị sâu lắng và nimitta chói sáng. Lúc đó, khi quý vị phân biệt bhavaṅga quý vị sẽ thấy rằng nimitta xuất hiện bên trong bhavaṅga, cũng giống như khi quý vị nhìn vào một tấm gương quý vị sẽ thấy mặt mình ở bên trong tấm gương vậy. Lúc này quý vị có thể phân biệt năm thiền chi, đó là, tầm (vitakka), tứ (vicāra), hỷ (pīti), lạc (sukha), và nhất tâm (ekaggata).

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 114

Tầm là sự dán áp của tâm vào tợ tướng hơi thở (ānāpāna nimitta). Tứ (vicāra) là duy trì tâm trên ānāpāna nimitta; Hỷ là sự thích thú đối với ānāpāna nimitta; lạc là cảm giác dễ chịu khi kinh nghiệm ānāpāna nimitta; và nhất tâm là sự hợp nhất của tâm với ānāpāna nimitta. Khi quý vị phân biệt năm thiền chi, trước tiên quý vị nên phân biệt chúng theo tuần tự từng thiền chi một. Sau khi đã làm được điều này, quý vị có thể phân biệt cả năm thiền chi một lúc. Nếu như quý vị có thể phân biệt được năm thiền chi một lúc rồi thì quý vị nên tu tập năm pháp thuần thục, như sau: Pháp thuần thục thứ nhất, quý vị nên thực tập nhập thiền (jhāna) bất cứ khi nào quý vị muốn nhập. Thứ hai, quý vị phải cố gắng xuất thiền bất cứ khi nào qúy vị muốn xuất. Thứ ba, quý vị nên trú trong thiền trong một, hai hoặc ba giờ theo sự quyết định của mình. Pháp thuần thần thục thứ tư và thứ năm thực sự được làm chỉ trong một bước, đó là, quán xét các thiền chi bất cứ khi nào quý vị muốn quán xét chúng. Nếu quý vị thành công trong việc tu tập năm pháp thuần thục này, quý vị có thể thực hành thiền thứ hai (nhị thiền),

thiền thứ ba (tam thiền) và thiền thứ tư (tứ thiền) một cách hệ thống. Trong sơ thiền hơi thở trở nên vi tế; trong nhị thiền hơi thở vi tế hơn; trong tam thiền nó thậm chí còn vi tế hơn nữa; và trong tứ thiền hơi thở dừng lại hoàn toàn. Tôi đã hỏi thăm nhiều hành giả để tìm hiểu xem bậc thiền nào được họ xem là tốt nhất. Đa số trong họ đều nói nhị thiền tốt hơn sơ thiền; tam thiền tốt hơn nhị thiền; và tứ thiền được xem là tốt hơn hết trong bốn bậc thiền.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 115

Sự thành tựu này là nhờ sức mạnh ý chí. Mọi người ai cũng có sức mạnh ý chí cả. Vì thế quý vị nên chịu khó thực hành trong giáo pháp của Đức Phật. Nếu quý vị chịu khó thực hành mọi việc đều có thể khả dĩ đối với quý vị. Quý vị có thể thành công trong việc đạt đến cả bốn bậc thiền này. Sau khi đắc tứ thiền nếu quý vị muốn thực hành các đề mục thiền chỉ (samatha), như mười kasiṇas, bốn phạm trú (brahmavihāra), quý vị có thể hành một cách dễ dàng. Còn nếu quý vị muốn hành thiền minh sát (vipassana) dựa trên tứ thiền hơi thở (the fourth ānāpāna jhāna), quý vị cũng có thể làm được như vậy. Có hai loại người thực hành minh sát dựa trên tứ thiền hơi thở, đó là người assāsapassāsakammika và người jhānakammika. Người ta thường dịch người assāsapassāsakammika là một hành giả quán hơi thở (ānāpāna) và người jhānakammika là hành giả quán bậc thiền (jhāna). Cách dịch này không chính xác. Vì thế tôi sẽ giải thích cách hai người này hành minh sát dựa trên tứ thiền hơi thở (the fourth ānāpāna jhāna) cho quý vị hiểu. Thiền chỉ (samatha) có bốn mươi đề mục, trong khi thiền minh sát (vipassanā) chỉ có hai đề mục, đó là sự phân biệt hay quán sắc (rūpakammaṭṭhāna) và sự phân biệt hay quán danh (nāmakammaṭṭhāna). Đôi khi hai đề mục này còn được gọi là rūpa pariggaha (phân biệt sắc) và arūpa pariggaha (phân biệt danh). Nếu một hành giả đã đắc tứ thiền và phân biệt sắc trước, vị ấy được gọi là một assāsapassāsakammika. Nếu vị ấy quán danh trước thì vị

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 116

ấy phải phân biệt năm thiền chi trước, và vị ấy được gọi là một jhānakammika. Một người assāsapassāsakammika, sau khi xuất khỏi tứ thiền, phải phân biệt mười hai đặc tính của tứ đại trong hơi thở, đó là, cứng, thô, nặng, mềm, và nhẹ, lưu chảy và kết dính, nóng và lạnh, hỗ trợ và đẩy. Nếu tính theo nhóm, thì địa đại bao gồm cứng, thô, mềm, nặng, và nhẹ; thuỷ đại bao gồm: lưu chảy và kết dính; hoả đại bao gồm: nóng và lạnh; và phong đại bao gồm: hỗ trợ và đẩy. Nói chung vị ấy phải phân biệt tứ đại của hơi thở này một cách hệ thống. Nếu làm được như vậy, vị ấy sẽ thấy nhiều kalāpas (tổng hợp sắc). Nếu phân tích các tổng hợp sắc đó, vị ấy sẽ thấy rằng có ít nhất chín loại sắc trong mỗi kalāpa, đó là, địa đại, hoả đại, thuỷ đại, phong đại, màu, mùi, vị, dưỡng chất và âm thanh. Chín loại sắc này được gọi là thân hơi thở vô-ra (assāsapassāsakāya). Sau khi phân biệt thân hơi thở vô-ra vị ấy phải quán như vầy: 'Hơi thở vô ra này dựa vào cái gì? Trong khi đang suy quán như vậy vị ấy thấy rằng nó phát sanh dựa trên một căn. Căn là gì? Theo Vi-diệu-pháp (Abhidhamma) có sáu căn, đó là: nhãn-căn, nhĩ-căn, tỷ-căn, thiệt-căn, thân-căn, và ý căn. Theo pháp môn Kinh (Suttanta) thì căn là do thân sanh, bao gồm bốn loại sắc: (1) kammaja rūpa (sắc do nghiệp sanh, (2) cittaja-rūpa (sắc

do tâm sanh), (3) utuja-rūpa (sắc do thời tiết sanh), và (4) ārāhaja-rūpa (sắc do vật thực sanh). Tại sao chúng lại khác nhau? Bởi vì pháp môn Kinh (Suttanta) là dành cho sự nghiên cứu thực tiễn, trong khi pháp môn Vi-diệu-pháp là để trình bày ý nghĩa chính xác. Chẳng hạn, nếu quý vị

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 117

phân biệt tứ đại trong con mắt của quý vị một cách hệ thống, quý vị sẽ thấy sáu loại tổng hợp sắc (kalāpas). Một trong sáu tổng hợp sắc ấy là nhãn thập sắc (cakkhu-dassaka-kalāpas-tổng hợp nhãn mười sắc). Nếu phân tích quý vị sẽ thấy được mười loại sắc của nó, đó là, đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị, dưỡng chất, mạng căn, và tịnh nhãn sắc hay sắc thần kinh nhãn. Trong mười loại này, chỉ sắc thần kinh nhãn là nhãn-căn. Mặc dù chín loại sắc còn lại không phải là nhãn-căn, nhưng chúng được đi kèm bởi nhãn-căn, bởi vì cả chín loại sắc này sanh và diệt cùng thời với nhau, như một nhóm. Nếu không phân tích được chúng quý vị không thể phá vỡ được khối tưởng về tập hợp (samūha ghana) để thấy sắc chơn đế. Vì lẽ không phân tích các kalāpas chúng ta không thể thấy được nhãn- căn, nên pháp môn Kinh (Suttanta) nói rằng căn là do thân sanh (karaja kāya-nghiệp sanh thân). Sự giải thích này cũng áp dụng cho nhĩ-căn, tỷ-căn, thiệt-căn, thân-căn, và ý-căn. Tổng hợp nhãn mười sắc (cakkhu-dasāka-kalāpa) không thể khởi lên một mình. Nếu phân tích tứ đại trong con mắt của mình một cách hệ thống quý vị sẽ thấy nhiều loại kalāpas. Nếu quý vị lấy tay sờ con mắt của mình, quý vị biết được cảm giác xúc chạm, bởi vì trong con mắt của quý vị có các tổng hợp thân mười sắc (kāya-dassaka- kalāpas, body-decad kalāpas). Thân thức (kāya-viññāṇa) vốn biết sự xúc chạm, chỉ nương vào thân-căn để khởi lên. Trong con mắt cũng có các tổng hợp tánh mười sắc (bhāva-dassaka-kalāpas, sex-decad kalāpas). Bởi vì nhờ sắc quyết định tánh (bhava-rūpa) của nó quý vị mới có thể

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 118

dễ dàng hiểu được, ‘đây là một người đàn bà’, ‘đây là một người đàn ông.’ Tổng hợp nhãn mười sắc, tổng hợp thân mười sắc, và tổng hợp tánh mười sắc được tạo ra bởi nghiệp quá khứ, vì thế chúng được gọi là sắc do nghiệp sanh (kammaja rūpa). Khi muốn nháy mắt, quý vị có thể nháy mắt, vì thế quý vị biết rằng trong con mắt cũng có sắc do tâm sanh (cittaja rūpa). Trong mỗi kalāpa có hoả đại và hoả đại này có thể tạo ra nhiều thế hệ tổng hợp sắc (kalāpas) gọi là sắc do thời tiết sanh (utuja-rūpa). Khi dưỡng chất do vật thực sanh (āhāraja-ojā) hỗ trợ cho dưỡng chất này, nó tạo ra nhiều thế hệ tổng hợp sắc gọi là sắc do vật thực sanh (āhāraja-rūpa). Vì thế trong con mắt của chúng ta có tổng cộng sáu loại tổng hợp sắc. Nếu quý vị phân tích chúng, quý vị sẽ thấy có cả thảy năm mươi bốn loại sắc. Nhằm mục đích phá vỡ nguyên khối tưởng mà chúng ta phải cố gắng để thấy năm mươi bốn loại sắc này. Kế đến quý vị phải phân biệt sáu căn xứ cà bốn mươi thân phần theo cách tương tự. Trong mỗi thân phần thường thường có bốn loại sắc: sắc do nghiệp sanh, sắc do tâm sanh, sắc do thời tiết sanh và sắc do vật thực sanh. Chú giải giải thích những gì được gọi là nghiệp sanh thân (karaja-kāya) như sau: ‘nghiệp sanh thân bao gồm tứ đại và sắc do tứ đại sanh (sắc y đại sanh.) Điều này có nghĩa là gì? Trong mỗi tổng hợp sắc (kalāpa) có bốn đại — địa đại, hoả đại, thuỷ đại

và phong đại, và cũng có sắc y đại sanh như màu, mùi, vị, và dưỡng chất. Thực sự, có cả thảy hai mươi tám loại sắc: bốn sắc tứ đại và hai mươi

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 119

bốn sắc y đại sinh. Quý vị phải phân biệt tất cả hai mươi tám loại sắc này. Nếu quý vị chỉ quán sắc là vô thường, khổ và vô ngã, điều đó không đủ để quý vị chứng đắc Niết-bàn (Nibbāna). Quý vị cũng còn phải quán danh là vô thường, khổ và vô ngã nữa mới được. Khi quý vị đang phân biệt danh, thì các pháp thiền (jhāna dhamma) là tốt nhất để quý vị quán đầu tiên. Kế đến quý vị phải phân biệt danh dục giới (kāmāvacaranāma) theo các tiến trình tâm và những tâm ngoài tiến trình. Bởi thế chú giải giải thích: Kế tiếp hành giả nhận thức danh trong năm tâm hành bắt đầu với xúc (phassapañcamaka), đó là: xúc, thọ, tưởng, tư, thức. Trong năm pháp này: thọ là thọ uẩn, tưởng là tưởng uẩn; xúc và tư là hành uẩn; và thức là thức uẩn. Tổng cộng có bốn loại danh uẩn. Hai mươi tám loại sắc gọi chung là sắc uẩn. Như vậy có cả thảy năm uẩn. Trong số năm uẩn này, chú giải chỉ đề cập xúc và tư cho hành uẩn, bởi vì chúng là những yếu tố nổi bật trong hành uẩn. Khi hai yếu tố nổi bật này được đề cập, các yếu tố còn lại của nhóm hành cũng đã được bao gồm. Điều đó cũng giống như một đám rước của hoàng tộc, khi đức vua được đề cập thì những tuỳ tùng của đức vua cũng được bao gồm vậy. Sau khi phân biệt danh và sắc xong, người hành thiền sẽ xem xét các nhân của chúng. Vị ấy thấy rằng các nhân chính của năm thủ uẩn là vô minh (avijjā), ái (taṇhā), thủ (upādāna), các hành (saṅkhāra), và nghiệp (kamma). Các nhân này đã được vị ấy tạo ra trong kiếp sống trước. Chúng tạo ra thức tái sanh trong kiếp hiện tại, hay vào sát na sanh của năm thủ uẩn. Người hành thiền cố gắng để

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 120

thấy ra mối tương quan nhân quả giữa các nhân và các quả. Đây là nguyên lý Duyên Sanh. Rồi vị ấy kết luận được rằng danh và sắc chỉ là các duyên, các pháp được tạo ra từ các duyên, và rằng ngoài các duyên này ra không có một thực thể sống cũng không có một con người nào cả. Lúc đó, vị ấy kể như đã vượt qua hoài nghi. Người hành thiền sau khi đã vượt qua hoài nghi sẽ quán ba đặc tính hay tam tướng — vô thường, khổ và vô ngã, của danh sắc và các nhân của chúng, và dần dần đạt đến A-la-hán thánh quả. Loại người này được gọi là người assāsapassāsakammika (vị hành giả quán sắc trước). Bây giờ tôi sẽ giải thích loại người jhānakammika (vị hành giả quán danh trước). Sau khi đã đắc các bậc thiền hơi thở (ānāpāna jhānas) trước khi phân biệt sắc vị jhānakammika sẽ phân biệt danh trước. Vì khi đang hành thiền chỉ vị ấy đã có thể dễ dàng phân biệt các thiền chi rồi, nên khi bước vào hành minh sát vị ấy sẽ quán các thiền chi trước. Kế tiếp vị ấy phân biệt các tâm hành (tâm sở) kết hợp với các thiền chi. Các thiền chi và tâm hành đó được gọi là các pháp thiền (jhāna dhammas). Sau khi đã phân biệt các pháp thiền vị ấy phải xem xét như vầy: Nương vào cái gì các pháp thiền này khởi sanh? Và vị ấy thấy chúng khởi sanh dựa vào ý căn (tâm cơ). Ý căn, theo giải thích của pháp môn Kinh (Suttanta), là nghiệp sanh thân (karaja kāya) bao gồm bốn loại sắc: sắc do nghiệp sanh, sắc do tâm sanh, sắc do thời tiết sanh, và sắc do vật thực sanh.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 121

Các pháp thiền (jhāna dhammas) là danh và nghiệp sanh thân là sắc. Sau khi đã phân biệt các pháp thiền xong, vị ấy truy tìm các nhân của chúng. Vị ấy thấy được các nhân nhờ hiểu biết trình tự duyên sanh bắt đầu với vô minh. Và vị ấy kết luận rằng danh và sắc chỉ bao gồm các duyên (điều kiện) và các pháp được tạo thành bởi các duyên, ngoài các duyên ra, không có một thực thể sống cũng không có một con người nào cả. Như vậy vị ấy vượt qua hoài nghi. Người hành thiền sau khi đã vượt qua hoài nghi sẽ quán tam tướng, vô thường, khổ và vô ngã của danh, sắc và các nhân của chúng, và dần dần đạt đến A-la-hán thánh quả. Loại người này được gọi là người Jhānakammika. Nếu hiểu được sự giải thích này quý vị sẽ hiểu những lời dạy của Đức Phật sau. Trong Đại Niệm Xứ Kinh (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta) Đức Phật dạy thiền minh sát dựa trên niệm hơi thở (ānāpānasati) như sau: 'Như vậy vị ấy sống quán thân như nội thân. Hay vị ấy sống quán thân như ngoại thân (as a body externally). Hay vị ấy quán thân như nội thân và ngoại thân.' Đây là giai đoạn mở đầu của thiền minh sát đối với một vị tỳ kheo đã thực hành niệm hơi thở (ānāpānasati) lên đến tứ thiền. Thế nào là thân (kāya)? Theo Vô Ngại Giải Đạo (Paṭisambhidāmagga) thì có ba loại thân: (1) thân hơi thở vô-ra (assāsapassāsa kāya), (2) thân nghiệp sanh (karaja kāya), và (3) danh thân (nāma kāya). Tôi đã giải

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 122

thích chúng ở trước và tôi nghĩ giờ đây quý vị chắc hẳn đã hiểu chúng rồi. Làm thế nào để phân biệt sắc một cách tóm tắt tôi đã giải thích xong. Bây giờ tôi sẽ giải thích cách làm thế nào để phân biệt danh. Nếu quý vị muốn phân biệt, chẳng hạn, các pháp sơ thiền hơi thở, trước tiên quý vị phải nhập vào sơ thiền hơi thở. Sau khi xuất khỏi thiền ấy quý vị nên phân biệt bhavaṅga, ý môn. Khi tợ tướng hơi thở (ānāpāna paṭibhāga nimitta) xuất hiện trong bhavaṅga của quý vị, quý vị phải phân biệt năm thiền chi. Khi đang thực hành thiền chỉ quý vị đã có thể phân biệt được các thiền chi rồi, vì vậy việc này không có gì khó đối với quý vị. Cái khác duy nhất là ở chỗ quý vị phải phân biệt năm thiền chi đang khởi lên nối tiếp nhau nhiều lần mà thôi. Nếu quý vị phân biệt được chúng một cách dễ dàng, quý vị có thể bắt đầu phân biệt, chẳng hạn như, thức. Có ba cách để bắt đầu phân biệt danh: (1) bắt đầu với xúc, (2) bắt đầu với thọ, và (3) bắt đầu với thức. Nếu quý vị chọn bắt đầu với thức, quý vị phải phân biệt thức đang khởi lên nối tiếp nhau nhiều lần. Nếu quý vị tự thấy mình không thể phân biệt được quý vị nên lặp lại phương thức vừa đề cập ở trên, đó là nhập vào sơ thiền, rồi xuất khỏi nó và phân biệt bhavaṅga. Khi tợ tướng hơi thở (ānāpāna paṭibhāga nimitta) xuất hiện trong bhavaṅga, ý môn, quý vị phải phân biệt thức đang khởi lên nối tiếp nhau nhiều lần. Khi đã phân biệt được thức rồi quý vị nên gia tăng số danh (tâm hành) mình phân biệt, mỗi lần một (tâm hành), và từ từ lên đến ba mươi bốn tâm hành của sơ thiền. Ba mươi

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 123

bốn tâm hành đó là gì? Quý vị có muốn biết không? Nếu muốn quý vị hãy cố gắng thực hành đi. Trong ba loại thân tôi vừa đề cập, thân hơi thở vô- ra (assāsapassāsa kāya) và

nghiệp sanh thân (karaia kāya) là sắc thân (rūpa kāya). Vì thế chúng ta có thể nói rằng chỉ có hai loại thân: sắc thân (rūpa kāya) và danh thân (nāma kāya) mà thôi. Tại sao chúng được gọi là thân? Lý do là chúng không thể sanh lên một mình mà phải sanh như một nhóm. Quý vị phải quán các thân này (sắc thân và danh thân) như là các thân. Tuy nhiên, nếu chỉ quán nội thân không thì không đủ để quý vị chứng đắc Niết-bàn (Nibbāna). Quý vị cũng phải quán ngoại thân nữa. Tại sao? Quý vị có tham ái, ngã mạn và tà kiến không chỉ đối với thân của quý vị thôi mà còn đối với nhiều thân bên ngoài nữa. Để loại trừ ái, mạn, kiến đối với những thân bên ngoài này, quý vị phải quán các thân bên ngoài chỉ là các thân. Ngã mạn của quý vị cũng có thể dựa vào sự thành tựu của con cái, vợ hay chồng của mình. Và để loại trừ sự ngã mạn này quý vị phải quán thân của họ là vô thường. Để loại trừ tham ái, hay sự dính mắc đối với những thân bên ngoài quý vị phải quán chúng là khổ. Quý vị có thể nghĩ, 'đây là con trai của ta, đây là con gái của ta, đây là vợ của ta, hay đây là chồng của ta.' Để loại trừ những tà kiến này quý vị phải quán thân của họ là vô ngã. Nếu quý vị quán hay phân biệt thế gian bên ngoài với tuệ giác như vậy, quý vị sẽ chỉ thấy danh và sắc tối hậu hay danh và sắc chân đế mà thôi. Mà danh và sắc tối hậu là vô thường vì ngay khi vừa sanh lên chúng liền diệt, là khổ vì

chúng bị bức bách bởi sự sanh và diệt, và là vô ngã vì không có một cái ngã thường hằng hay một thực thể vững bền nào để quý vị có thể gọi, 'đây là con trai của tôi, đây là con gái của tôi, đây là vợ của tôi, đây là chồng của tôi v.v...' Nếu quý vị quán được như vậy, sự quán này sẽ làm giảm đi tham ái, ngã mạn và tà kiến của quý vị. Vì thế Đức Phật hướng dẫn: 'Như vậy vị ấy sống quán thân (bên trong) như nội thân. Hay vị ấy sống quán thân (bên ngoài) như ngoại thân. Hay vị ấy sống quán thân như thân cả bên trong lẫn bên ngoài. Tại sao Đức Phật lại hướng dẫn như vậy? Đối với người mới bắt đầu, quán thân như nội thân chỉ trong một thời ngồi là không đủ. Quý vị phải thực hành trong nhiều ngày, hay thậm chí nhiều tháng mới được. Rồi quý vị cũng còn phải quán bên ngoài nữa. Với người mới bắt đầu thì việc thực hành này sẽ mất một vài ngày. Sau đó, trong một thời ngồi quý vị phải quán thân như thân cả bên trong lẫn bên ngoài, và làm đi làm lại nhiều lần. Quán chỉ một lần là không đủ. Việc quán đi quán lại nhiều lần là cần thiết. Chỉ khi quý vị quán đi quán lại như vậy quý vị mới có thể đè nén được ái, mạn và tà kiến, cùng với những phiền não khác được. Theo cách phân loại các tuệ minh sát, đây chỉ là Tuệ Phân Tích Danh Sắc (nāma-rūpa pariccheda-ñāṇa, Danh Sắc Phân Tích Trí). Như vậy, nó chỉ là giai đoạn mở đầu của minh-sát (vipassanā). Minh-sát trí này có thể được chia thành bốn giai đoạn: (1) trí phân biệt sắc (rūpa-pariggaha-ñāṇa) nhờ nó quý vị phân biệt được sắc riêng, (2) trí phân biệt danh (arūpa-pariggaha-ñāṇa) nhờ nó quý vị phân biệt được danh riêng, (3) trí phân biệt danh và sắc

(rūpārupapariggahañāṇa) nhờ nó quý vị phân biệt được danh và sắc cùng nhau, và (4) trí biện biệt danh - sắc (nāma rūpa vavaṭṭhāna ñāṇa hay nāma rūpa pariccheda ñāṇa)

nhờ trí này quý vị phân biệt được danh và sắc cùng nhau, và thấy ra rằng không có cái ngã, không có người, không có chúng sinh nào trong chúng, mà chỉ có danh và sắc mà thôi. Do đó ở giai đoạn này quý vị phải hành bốn bước sau: (1) phân biệt sắc bên trong và bên ngoài, (2) phân biệt danh bên trong và bên ngoài, (3) phân biệt danh sắc cùng nhau cả bên trong lẫn bên ngoài, (4) biện biệt danh sắc bên trong và bên ngoài. Đây là giai đoạn đầu của minh-sát (vipassanā) đề cập trong Đại Niệm Xứ Kinh (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta). 'Vị ấy sống quán các hiện tượng sanh trong thân. Hay vị ấy sống quán các hiện tượng diệt trong thân. Hay vị ấy sống quán các hiện tượng sanh và diệt trong thân.'

Trong giai đoạn này ba tuệ minh-sát được kết hợp với nhau: 1. Tuệ hay Trí Phân Biệt Nhân Duyên (paccaya pariggaha ñāṇa) vốn làm nhiệm vụ phân biệt các nhân và các quả. 2. Tuệ hay Trí Thẩm Sát Tam Tướng (sammasana ñāṇa) vốn làm nhiệm vụ nhận thức những tính

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 126

chất vô thường, khổ và vô ngã của các hành (saṅkhāras). 3. Tuệ hay Trí (quán) Sanh và Diệt (udayabbaya ñāṇa) vốn làm nhiệm vụ nhận thức sự sanh và diệt của các hành (saṅkhāras) như vô thường, khổ và vô ngã.

Có hai loại sanh diệt (udayabbaya) của các hành (saṅkhāras), đó là (1) sự sanh và diệt theo nhân duyên (paccayato udayabbaya), và (2) sự sanh và diệt trong sát na (khaṇato udayabbaya). Sanh diệt theo nhân duyên có thể được chia làm hai phần: sanh theo nhân duyên và diệt theo nhân duyên. Do sự sanh của các nhân mà năm thủ uẩn sanh. Đây là sự sanh theo nhân duyên. Do sự diệt hoàn toàn của các nhân mà năm thủ uẩn diệt. Đây là sự diệt theo nhân duyên. Năm thủ uẩn là một với danh và sắc. Hai mươi tám loại sắc bao gồm sắc uẩn. Thọ là thọ uẩn. Tưởng là tưởng uẩn. Các tâm sở còn lại bao gồm hành uẩn. Sáu loại thức là thức uẩn. Thọ, tưởng, hành và thức là danh. Như vậy năm thủ uẩn cũng giống như danh và sắc. Quý vị sẽ phân biệt sự sanh theo nhân duyên của danh và sắc như thế nào? Đây là giai đoạn thứ hai của vipassanā Đức Phật dạy trong Đại Niệm Xứ Kinh (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta). Trong thực hành quý vị không được nhảy qua giai đoạn nào cả. Quý vị hãy nghe lại những gì Đức Phật dạy trong giai đoạn thứ nhất: Hành giả phải phân biệt sắc bên trong và bên ngoài. Hành giả phải phân biệt danh bên trong và bên ngoài.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 127

Hành giả phải phân biệt danh và sắc cùng nhau cả bên trong lẫn bên ngoài. Hành giả phải biện biệt danh và sắc bên trong và bên ngoài. Chỉ sau khi hoàn tất giai đoạn này quý vị mới có thể tiến hành sang giai đoạn thứ hai. Quý vị phân biệt sự sanh theo nhân duyên của danh và sắc như thế nào? Sau khi phân biệt danh và sắc bên trong và bên ngoài, quý vị nên phân biệt danh và sắc quá khứ gần nhất, ví dụ như (danh và sắc) liền ngay trước khi quý vị bắt đầu ngồi thiền. Quý vị phải phân biệt cả hai - danh và sắc – này như thể quý vị đang phân biệt danh và sắc bên ngoài vậy. Sau khi đã phân biệt được danh và sắc quá khứ gần nhất rồi, quý vị nên từ từ phân biệt trở lui về quá khứ

thêm nữa, cho đến khoảnh khắc hay sát-na tái sanh (paṭisandhi), tức là sát-na đầu tiên của kiếp sống hiện tại của quý vị. Nếu quý vị có thể phân biệt được danh và sắc ở sát-na tái sanh rồi, quý vị nên phân biệt lui thêm nữa đến danh và sắc trong kiếp quá khứ của quý vị. Làm theo cách này, quý vị có thể phân biệt được danh và sắc ở sát-na cận tử của kiếp sống quá khứ của quý vị. Vào lúc đó một trong ba dấu hiệu xuất hiện trong ý môn (manodvāra) của quý vị. Ba dấu hiệu đó là: nghiệp (kamma), nghiệp tướng (kamma nimitta), và thú tướng (gati nimitta). Tôi sẽ cố gắng giải thích điều này với một ví dụ. Một hành giả phân biệt danh - sắc ở những sát na cận tử trong kiếp quá khứ của mình. Vị ấy thấy một nghiệp tướng (kamma nimitta), đó là một người đàn ông đang cúng dường hương đăng đến một bức tượng Phật. Sau khi thấy

tướng này vị ấy phân biệt danh-sắc của hình ảnh người đàn ông đang cúng dường hương đăng đó. Vị ấy phân biệt như thế nào? Vị ấy phân biệt tứ đại trong hình ảnh đó một cách hệ thống. Vị ấy thấy các kalāpas và rồi phân tích các kalāpas đó để thấy sắc chơn đế (tối hậu). Kế, vị ấy phân biệt chủ yếu năm mươi bốn loại sắc trong trái tim, và rồi nhấn mạnh đến ý căn (tâm cơ). Khi vị ấy phân biệt như vậy vị ấy thấy bhavaṅga (hữu phần) hay ý môn, một cách rõ ràng. Các đối tượng khác xuất hiện trong bhavaṅga. Vị ấy phân biệt bhavaṅga tới lui nhiều lần. Tại sao? Giữa những bhavaṅga thường thường có các tiến trình tâm khởi lên. Khi vị ấy phân biệt bhavaṅga vị ấy có thể dễ dàng phân biệt được các tiến trình tâm đó. Vị ấy thấy rằng khi vị ấy đang cúng dường hương đăng đến hình tượng Đức Phật, vị ấy nguyện được thành một vị Tỳ kheo hành thiền trong kiếp kế. Tâm làm việc cúng dường khởi lên như các tiến tình tâm ý môn. Mỗi tiến trình tâm bao gồm một ý môn hướng tâm (manodvārāvajjana) và bảy tốc hành tâm (javana). Trong ý môn hướng tâm có mười hai tâm hành. Trong mỗi tốc hành tâm có ba mươi bốn tâm hành. Ba mươi bốn tâm hành ấy được gọi là saṅkhāra (hành). Trong ba mươi bốn tâm hành, tư (cetanā) có ưu thế nhất. Tư chính là nghiệp (kamma). Ngay khi các tâm hành sanh lên chúng liền diệt bởi vì chúng là vô thường. Nhưng chúng để lại nghiệp lực trong tiến trình danh-sắc của người ấy. Trong phần nghiệp duyên (kammapaccaya) của bộ Patthana, nghiệp lực này được gọi là nghiệp (kamma). Kế tiếp vị ấy phân biệt tâm thực hiện ước nguyện trở thành một vị Tỳ kheo hành thiền. Tâm này cũng khởi

lên như ý môn. Mỗi tiến trình tâm bao gồm một ý môn hướng tâm (manodvārāvajjana) và bảy tốc hành tâm (javana). Trong ý môn hướng tâm có mười hai tâm hành. Trong mỗi tốc hành tâm có mười hai tâm hành. Trong số mười hai tâm hành ấy vô minh (avijjā), ái (taṇhā), thủ (upādāna) là nổi bật. Vô minh là gì? Theo lời dạy của Đức Phật, thân và tâm của chúng ta chỉ là danh và sắc chơn đế. Nếu như chúng ta biết chúng chỉ là danh và sắc, thì đó là cái biết đúng. Đây là minh sát trí. Nhưng nếu chúng ta thấy chúng như một người đàn ông, một người đàn bà, một vị tỳ kheo v.v..., thì đây là cái biết sai. Cái biết này gọi là vô minh (avijjā). Do vô minh làm duyên, người ấy nguyện được thành một vị tỳ kheo hành thiền; nguyện này là ái (taṇhā). Người ấy dính mắc

vào kiếp sống của vị tỳ kheo đó; sự dính mắc này là thủ (upādāna). Vô minh, ái và thủ được gọi là phiền não luân (kilesavaṭṭa), những phiền não tạo ra vòng tái sanh luân hồi. Tổng cộng có năm nhân quá khứ, vô minh (avijjā), ái (taṇhā), thủ (upādāna), hành (saṅkhāra) và nghiệp (kamma). Kế tiếp, vị ấy phân biệt (discerned) năm uẩn ở sát- na tục sinh (paṭisandhi) trong kiếp hiện tại của vị ấy. Vào sát-na đó, có ba mươi loại sắc. Các loại sắc này sanh khởi như ba loại tổng hợp sắc (kalāpas), đó là, tổng hợp thân mười sắc (body decad kalāpa), tổng hợp tánh mười sắc (sex decad kalāpa), và tổng hợp tâm mười sắc (heart decad kalāpa). Trong mỗi loại kalāpa này đều có mười loại sắc.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 130

Kế tiếp, vị ấy phân biệt tới lui nhiều lần giữa ba mươi loại sắc đó và năm nhân quá khứ — vô minh, ái, thủ, hành, và nghiệp. Đặc biệt vị ấy chú trọng trên nghiệp lực để kiểm tra xem nó có tạo ra ba mươi loại sắc ấy hay không. Vị ấy kiểm tra đi kiểm tra lại nhiều lần để rồi cuối cùng có thể thấy được rằng nó đã tạo ra đúng như vậy. Đây là thí dụ về một người hành thiền. Nếu quý vị thực hành theo cách này quý vị có thể dễ dàng hiểu được rằng nghiệp lực tích luỹ trong kiếp quá khứ đã tạo ra sắc uẩn ở sát-na tục sinh của quý vị. Như thế nào? Vào lúc đó có lẽ quý vị đã hiểu được là thức sanh nương vào sắc ý vật (tâm cơ) tạo ra sắc do tâm tạo, và cũng đã biết mối tương quan nhân quả của chúng như thế nào rồi. Theo cách tương tự, có một mối tương quan nhân quả giữa nghiệp lực sắc do nghiệp sanh. Nếu quý vị thấy ra mối tương quan nhân quả này, quý vị phải phân biệt để thấy rằng do vô minh, ái, thủ, các hành và nghiệp sanh (mà) sắc sanh khởi vào sát-na tục sinh. Kế đến quý vị cũng phải phân biệt sự tương quan nhân quả giữa nghiệp lực trong kiếp quá khứ và danh sắc kiếp hiện tại ở sát-na tục sinh của quý vị. Sau đó quý vị phân biệt tương quan nhân quả giữa nghiệp lực và các uẩn quả (resultant aggregates) trong suốt kiếp sống hiện tại của quý vị. Quý vị phân biệt để biết được rằng do vô minh, ái, thủ, hành, và nghiệp sanh mà sắc uẩn sanh. Vô minh, ái, thủ, hành, và nghiệp là nhân và sắc uẩn là quả. Đây là cách phân biệt sự khởi sanh theo nhân quả của các hành. Tuệ phân biệt này được gọi là paccaya-pariggaha- ñāṇa (Tuệ Phân Biệt Nhân Duyên).

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 131

Sau khi đã dạy cách phân biệt về sự sanh theo nhân quả của các hành, Đức Phật dạy tiếp: ‘Hay vị ấy sống quán các hiện tượng (pháp) diệt trong thân.’ Điều này có nghĩa là quý vị cũng phải phân biệt để thấy rằng do sự diệt hoàn toàn của năm nhân (vô minh, ái, thủ, hành, và nghiệp) mà năm thủ uẩn diệt hoàn toàn. Đây là paccayato vaya dassana ñāṇa, minh sát trí thấy sự diệt hoàn toàn của các nhân và quả. Khi nào thì năm nhân chính — vô minh, ái, thủ, nghiệp, và các hành, sẽ diệt một cách hoàn toàn? Theo lời dạy của Đức Phật, các phiền não sẽ diệt hoàn toàn khi quý vị đắc A-la-hán thánh quả. Do sự đoạn diệt hoàn toàn của các phiền não, nghiệp (kamma) không thể tạo ra bất kỳ quả nào sau khi Bát-niết-bàn (Parinibbāna). A-la-hán thánh đạo của quý vị sẽ đoạn diệt hoàn toàn năm nhân - vô minh, ái, thủ, nghiệp, và các hành, vì thế sau khi Bát-niết- bàn (Parinibbāna) cả năm uẩn sẽ diệt hoàn toàn. Quý vị phải cố gắng để thấy sự diệt này, bởi vì Đức Phật đã chỉ dẫn trong Đại Niệm Xứ Kinh

(Mahāsatipaṭṭhāna Sutta) rằng 'vị ấy sống quán các hiện tượng diệt trong thân.' Ở đây quý vị không nên quên rằng chữ 'thân' có nghĩa là sắc thân (rūpakāya) và danh thân (nāmakāya). Hiện giờ quý vị chưa phải là các bậc A-la-hán. Khi nào thì quý vị sẽ là các bậc A-la-hán? Liệu điều đó sẽ là ở kiếp hiện tại này hay sẽ ở trong kiếp tương lai? Chắc chắn nó sẽ là ở trong tương lai. Chừng nào? Nếu quý vị chịu khó thực hành và nếu quý vị có đủ Ba la mật (paramī), quý vị có thể đắc A-la-hán thánh quả ngay trong kiếp sống này. Ngay cả như vậy thì nó cũng được gọi là tương lai

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 132

trên quan điểm của sự sanh và diệt trong từng sát-na vậy. Còn nếu quý vị sẽ đắc A-la-hán thánh quả trong kiếp tương lai sắp tới, thì đó là tương lai của quý vị. Khi quý vị đắc A-la-hán thánh quả tất cả năm nhân vừa kể sẽ diệt hoàn toàn. Quý vị phải cố gắng để thấy sự diệt này. Lại nữa khi quý vị nhập Vô-dư Niết-bàn hay Bát Niết-bàn (Parinibbāna), tất cả năm uẩn sẽ diệt hoàn toàn. Quý vị cũng phải cố gắng để thấy được điều này nữa. Nếu quý vị thấy được hai loại diệt này, quý vị phải quán để thấy rằng do sự diệt hoàn toàn của năm nhân, năm uẩn cũng diệt hoàn toàn. Loại Minh-sát trí này udayabbaya dassana ñāṇa (trí quán sự diệt hoàn toàn của các nhân và quả, gọi tắt là diệt trí). Như vậy nếu quý vị muốn biết sự tương quan giữa nhân và quả với minh sát trí của mình, quý vị phải phân biệt danh và sắc quá khứ, hiện tại và tương lai. Quý vị có nghĩ rằng trong Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta) Đức Phật chỉ dạy về hiện tại thôi? Nếu quý vị hiểu ý nghĩa lời dạy của Đức Phật, quý vị sẽ không nghĩ như vậy. Danh sắc quá khứ, hiện tại và tương lai phải được phân biệt với Minh-sát (Vipassanā) trí. Chúng là những đối tượng của Minh-sát trí. Không phân biệt danh sắc quá khứ, hiện tại và tương lai, quý vị không thể nào hiểu được lý duyên sanh với minh sát trí. Và nếu không hiểu lý duyên sanh, quý vị không thể thoát khỏi vòng tái sanh luân hồi. Hơn nữa, không phân biệt được sự sanh và diệt của các nhân và các quả. Quý vị không thể quán các nhân và quả ấy là vô thường, khổ và vô ngã được. Nếu không làm được điều này, quý vị không thể thoát khỏi vòng tái sanh luân hồi.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 133

Kế tiếp Đức Phật dạy: 'Hoặc vị ấy sống quán các pháp sanh và diệt trên thân.' Điều này có nghĩa rằng quý vị phải phân biệt trạng thái sanh và diệt qua sự tương quan nhân quả và qua sự hiện hữu trong sát-na. Quý vị sẽ phân biệt như thế nào? Chẳng hạn, do sự sanh của năm nhân, năm uẩn sanh; do sự diệt hoàn toàn của năm nhân, năm uẩn diệt hoàn toàn. Đây là Trí Quán Sự Sanh Và Diệt Theo Nhân Duyên hay gọi tắt là Nhân Duyên Sanh Diệt Trí (paccayato udayabbaya ñāṇa). Ngay khi năm nhân sanh lên chúng liền diệt, vì thế chúng là vô thường. Biết được điều này là Trí Quán Sự Sanh Diệt Trong Sát-Na (khaṇato udayabbaya ñāṇa). Ở giai đoạn này quý vị phải phân biệt cả hai - sanh diệt theo nhân quả và sanh diệt trong sát-na. Trước khi quý vị thấy được sự sanh và diệt một cách rõ ràng từ sát-na này đến sát-na khác, nếu quý vị quán cả nhân lẫn quả là vô thường, khổ và vô ngã, minh sát trí đó gọi là Trí Thẩm Sát Tam Tướng (sammasanañāṇa). Khi quý vị thấy sự sanh và diệt trong mỗi sát-na tâm một cách rõ ràng, minh sát trí đó gọi là Trí Quán Sự Sanh Diệt hay Sanh Diệt Trí (udayabbaya

ñāṇa). Tôi muốn đưa ra đây những giải thích từ chú giải về sự sanh và diệt này. Vì đây là phần nói về Niệm Hơi Thở (ānāpāna) nên chú giải cũng giải thích sự sanh diệt theo nhân quả chỉ cho hơi thở mà thôi. 'Vị ấy sống quán các hiện tượng sanh trong thân.' Cũng như hơi gió đi tới và đi lui tùy thuộc vào miếng da bịt ống bể của người thợ rèn, tuỳ thuộc vào đường ống bể,

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 134

và vào nỗ lực thích hợp như thế nào, thì ở đây, tuỳ thuộc thân nghiệp sanh, vào lỗ mũi, và tâm của vị Tỳ kheo, thân hơi thở vô – ra cũng di chuyển tới lui như vậy. Thân nghiệp sanh … là nguồn gốc. Người hành thiền sống quán các hiện tượng sanh trong thân như vậy. Tôi nghĩ, có thể quý vị không hiểu được ý nghĩa của nó, vì thế tôi sẽ giải thích thêm một chút nữa. Khi quý vị phân biệt tứ đại trong hơi thở của mình, quý vị sẽ thấy rất nhiều tổng hợp sắc (kalāpas). Nếu quý vị phân tích các tổng hợp sắc (kalāpa) ấy quý vị sẽ thấy chín loại sắc chơn đế. Tại sao chúng sanh khởi? Nếu quý vị loại toàn bộ thân của mình ra, hơi thở có thể tự nó sanh được không? Không có thân hơi thở không sanh. Nếu quý vị phân tích thân của mình quý vị có thể thấy bốn loại sắc: sắc do nghiệp sanh, sắc do tâm sanh, sắc do thời tiết sanh, và sắc do vật thực sanh. Bốn loại sắc này được gọi là nghiệp sanh thân. Không có thân này thì thân hơi thở vô-ra không thể sanh được. Vì thế nó là một nhân cho sự sanh khởi của hơi thở. Không có tâm hơi thở cũng không thể sanh, vì thế tâm được xem là một nhân khác. Thân nghiệp sanh giống như cái bễ lò rèn; lỗ mũi của quý vị giống như đường ống bễ; và tâm giống như nỗ lực thích hợp. Thân nghiệp sanh, lỗ mũi và tâm là những nhân khiến cho thân hơi thở vô-ra sanh. Quý vị phải phân biệt các hiện tượng sanh như vậy. Trong số những nhân này tâm là quan trọng nhất. Nhưng tâm sanh dựa vào thân nghiệp sanh. Vì thế thân nghiệp sanh chắc chắn cũng là một nhân. Đây là sự tương quan nhân quả đối với hơi thở vô-ra.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 135

Tuy nhiên, phân biệt một mình hơi thở vô – ra theo cách này vẫn chưa đủ. Quý vị cũng còn phải phân biệt các nhân sanh ra năm thủ uẩn, đó là vô minh, ái, thủ, các hành và nghiệp lực. Năm nhân quá khứ này tạo ra năm thủ uẩn hiện tại. Theo cách tương tự, năm nhân quá khứ trong kiếp quá khứ thứ hai đã tạo ra năm thủ uẩn trong kiếp quá khứ thứ nhất. Năm nhân hiện tại sẽ tạo ra năm thủ uẩn trong kiếp tương lai. Quý vị phải phân biệt các nhân và các quả ở quá khứ, hiện tại và vị lai theo cách này. Kế tiếp chú giải giải thích sự diệt theo nhân quả đối với hơi thở vô - ra . 'Hoặc vị ấy sống quán các hiện tượng diệt trong thân,' Bằng bất cứ cách nào thì hơi gió cũng không thể vô ra khi miếng da ống bễ bị gỡ đi, hay khi đường ống bễ bị đứt, và nỗ lực thích hợp không có mặt. Tương tự, khi thân nghiệp sanh tan hoại, lỗ mũi bị huỷ diệt, và tâm không còn hoạt động, hơi thở chấm dứt. Như vậy do sự chấm dứt của thân nghiệp sanh, lỗ mũi và tâm mà sự thở đi đến chỗ chấm dứt. Tiếp đến quý vị phải phân biệt để thấy rằng do sự diệt hoàn toàn của năm nhân, năm uẩn cũng sẽ diệt hoàn toàn trong tương lai. Nếu quý vị quán được như vậy thì có thể nói rằng quý vị đang sống quán các hiện tượng diệt hay quán sự diệt theo nhân quả trong thân. Quý vị cũng phải quán cả hiện tượng

sanh lẫn hiện tượng diệt trong thân nữa. Sau đó Đức Phật tiếp tục dạy giai đoạn ba của thiền minh sát (vipassanā): 'Hay chánh niệm rằng 'có thân đây' được thiết lập trong vị ấy chỉ đến mức cần thiết cho

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 136

chánh trí và chánh niệm mà thôi.' (Or mindfulness that 'there is a body' is established in him just to extent merely necesscary for knowledge and mindfulness.) Chánh niệm được thiết lập đối với người hành thiền qua sự quan sát cẩn thận. Vị ấy nghĩ: có thân, nhưng không có chúng sinh, không có người, không có đàn ông, không có đàn bà, không có tự ngã, không có 'tôi', không có cái gì là của tôi, không có ai, và cũng không có gì thuộc về của ai cả. Điều đó có nghĩa là gì? Đoạn này đề cập đến những minh sát trí cao hơn từ Hoại Diệt Trí (bhaṅgañāṇa) đến Hành Xả Trí (saṅkhārupekkhāñāṇa). Nếu một người hành thiền quán cả sự sanh lẫn sự diệt của các hành như tôi đã đề cập ở trước, khi minh sát trí của người ấy trở nên nhạy bén, vị ấy nên chỉ chú ý đến sự diệt. Dần dần vị ấy sẽ không còn nắm bắt giai đoạn sanh, mà chỉ nắm bắt giai đoạn diệt mà thôi. Vào lúc đó vị ấy sẽ không thấy các kalāpas (tổng hợp sắc), mà chỉ thấy danh-sắc tối hậu. Những pháp (dhammas) này luôn luôn diệt. Lúc đó vị ấy sẽ không thấy có chúng sinh, không có người, không có đàn ông, không có đàn bà, không có tự ngã, không có cái gì là của tôi, không có ai và cũng không có gì thuộc về ai cả, bởi vì vị ấy chỉ thấy sự diệt của danh-sắc tối hậu hay danh-sắc chơn đế mà thôi. Ngay cả các kalāpas lúc đó vị ấy cũng không thấy. 'Chánh niệm rằng 'có thân đây' được thiết lập nơi vị ấy chỉ đến mức cần thiết cho chánh trí và chánh

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 137

niệm mà thôi.' Đoạn 'chỉ đến mức cần thiết' biểu thị mục đích. Điều này cần hiểu: Niệm được thiết lập không vì bất cứ mục đích nào khác. Vậy thì vì mục đích gì niệm được thiết lập? 'Cho chánh trí và chánh niệm' có nghĩa rằng nó chỉ để làm cho mức độ của chánh trí và chánh niệm càng lúc càng rộng và sâu hơn mà thôi. Vì thế sự gia tăng chánh niệm và tỉnh giác là ý nghĩa của nó. Nếu một người hành thiền chỉ thấy sự diệt và quán cả danh và sắc tối hậu là vô thường, khổ và vô ngã luân phiên nhau, dần dần minh sát trí của vị ấy sẽ trở nên thành thục. Kết quả, ngũ căn (tín, tấn, niệm, định và tuệ) của vị ấy cũng sẽ thành thục, nhờ đó vị ấy sẽ đạt đến đạo trí và quả trí, vốn lấy Niết-bàn (Nibbāna) làm đối tượng. Nếu vị ấy chứng đắc Niết-bàn (Nibbāna) theo tuần tự từng giai đoạn, cuối cùng vị ấy sẽ đạt đến A-la-hán thánh quả. Liên quan đến A-la-hán thánh quả Đức Phật giải thích như sau: 'Và vị ấy sống không nương tựa (độc lập), không chấp trước vào bất cứ vật gì trên đời.' 'Và vị ấy sống không nương tựa' có nghĩa rằng vị ấy sống không bị lệ thuộc vào tham ái và tà kiến. 'Không chấp trước vào bất cứ vật gì trên đời': Tức là đối với sắc, thọ, tưởng, hành hay thức, vị ấy không nghĩ, 'cái này là tự ngã của tôi hay cái này thuộc về tự ngã của tôi.' Tại sao? Bởi vì các đạo trí của vị ấy đã đoạn diệt hoàn toàn cả tham ái lẫn tà kiến vậy. Đây là cách tóm tắt (việc thực hành) từ niệm hơi thở (ānāpānasati) đến A-la-hán thánh quả. Nếu quý vị thực hành một cách hệ thống theo cách này và nếu quý vị

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 138

có đủ ba la mật (paramī) (pāramīs), quý vị sẽ chứng đắc Niết-bàn (Nibbāna) ngay trong kiếp hiện tại. Và Đức Phật đã nói điều này như một lời kết luận phần ānāpānasati: 'Này các Tỳ kheo, đây là cách vị Tỳ kheo sống quán thân như thân.' Trong phần nói về hơi thở này, chánh niệm vốn quán xét sự thở là Khổ Đế (dukkha-sacca). Những đối tượng của niệm — năm thủ uẩn, cũng là Khổ Đế. Năm nhân, vô minh, ái, thủ, các hành và nghiệp là sự thực về nguồn gốc của khổ hay Tập Đế (samudaya-sacca). Sự không khởi lên của cả hai (khổ đế và tập đế) là Diệt Đế (nirodha-sacca). Sự kiện này muốn nói đến Niết-bàn (Nibbāna), Diệt Đế Siêu Thế. Khi quý vị tu tập Sanh Diệt Trí, quý vị phân biệt (để thấy) rằng do sự diệt hoàn toàn của năm nhân, năm uẩn sẽ diệt hoàn toàn sau khi Bát Niết bàn (Parinibbāna). Hai loại diệt này cũng được gọi là Diệt Đế, nhưng chỉ là Diệt Đế Hiệp Thế. Khi quý vị chứng đắc Niết-bàn (Nibbāna) với đạo trí và quả trí, quý vị mới biết được Diệt Đế Siêu Thế, Niết-bàn. Quý vị phải phân biệt được hai loại Diệt Đế này. Bát-thánh-đạo, vốn tuệ tri khổ, đoạn trừ tập (nhân sanh khổ) và lấy sự diệt làm đối tượng, là Đạo Đế (magga sacca). Ở đây quý vị cũng phải phân biệt được giữa đạo trí hiệp thế và đạo trí siêu thế. Đạo trí hiệp thế thấy năm thủ uẩn là minh sát trí về khổ đế (sự thực về khổ). Đạo trí hiệp thế thấy tập khởi của khổ là minh sát trí về tập đế (sự thực về nguồn gốc của khổ). Đạo trí hiệp thế thấy rằng do sự

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 139

diệt hoàn toàn của năm nhân, năm uẩn diệt hoàn toàn sau khi Bát Niết bàn (Parinibbāna) là minh sát trí về diệt đế. Hiệp thế đạo là các yếu tố của minh sát trí vừa đề cập. Chánh kiến (sammādiṭṭhi) là minh sát trí, còn chánh tư duy (sammāsaṅkappa), chánh tinh tấn (sammāvāyāma), chánh niệm (sammāsati) và chánh định (sammāsamādhi) kết hợp với nó. Trước khi hành thiền quý vị đã giữ giới bao gồm chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng rồi. Do đó, có cả thảy tám yếu tố trong hiệp thế đạo. Đôi khi người hành thiền cũng phải quán minh sát trí là vô thường, khổ và vô ngã nữa. Vào lúc đó vị ấy cũng tuệ tri hiệp thế đạo. Như vậy chánh kiến hiệp thế biết được Tứ Thánh Đế hiệp thế. Thánh đạo siêu thế vốn lấy Niết bàn (Nibbāna) làm đối tượng khởi lên cùng với đạo trí và quả trí. Vào lúc đó chánh kiến siêu thế biết Niết-bàn, chánh tư duy dán tâm vào Niết-bàn, chánh niệm ghi nhớ Niết-bàn, chánh tinh tấn là sự nỗ lực chứng đắc Niết-bàn, chánh định là sự tập trung vào Niết bàn, và chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng cũng có mặt. Khi người hành thiền chứng đắc Niết- bàn, tại sao chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng cũng có mặt? Thánh đạo trí huỷ diệt những phiền não có thể tạo ra tà ngữ, tà nghiệp và tà mạng, vì thế chánh ngữ, chánh nghiệp, và chánh mạng lúc đó có mặt một cách tự động. Như vậy sau khi đã nỗ lực, qua việc chứng ngộ Tứ Thánh Đế, người hành thiền đạt đến trạng thái an tịnh. Đây là cánh cửa vào giải thoát dành cho vị Tỳ kheo hiến mình cho việc thực hành niệm hơi thở, ānāpānasati.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 140

B. Tứ Oai Nghi.

‘Lại nữa, này các Tỳ kheo, khi đang đi, vị Tỳ kheo tuệ tri: “Ta đang đi.” Khi đang đứng, vị Tỳ kheo tuệ tri: “Ta đang đứng.” Khi đang ngồi, vị Tỳ kheo tuệ tri: “Ta đang ngồi.” Khi đang nằm, vị Tỳ kheo tuệ tri: “Ta đang nằm.” Hay thân thể được sử dụng như thế nào vị ấy tuệ tri như thế ấy.

Đây là giai đoạn ban đầu của việc thực hành tứ oai nghi. ‘Khi đang đi, vị Tỳ kheo tuệ tri: ‘Ta đang đi.’ Về vấn đề đi này, chúng ta biết ngay cả chó, mèo v. v…khi đang đi chúng cũng hiểu là chúng đang đi. Song sự hướng dẫn ở đây không liên quan đến những cái biết tương tự như thế, bởi vì cái biết thuộc loại đó không làm rơi rụng tà kiến về một con người. Nó không đánh gục được tưởng sai lầm về một tự ngã, không trở thành một đề tài thiền và cũng không phải là sự tu tập niệm xứ. Vì sao? Bởi vì chúng không thấy được danh-sắc tối hậu và các nhân của danh- sắc ấy khi chúng đang đi, và chúng cũng không quán danh-sắc ấy là vô thường, khổ và vô ngã.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 141

Trái lại, sự hiểu biết (tuệ tri) của người hành thiền này làm rơi rụng được tà kiến về một con người, đánh gục được ý niệm sai lầm về một tự ngã, nó vừa là một đề tài thiền và vừa là sự tu tập niệm xứ nữa. Vì sao? Bởi vì vị ấy có thể thấy được danh-sắc tối hậu và các nhân của chúng khi vị ấy đang đi, và vị ấy có thể quán chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Kế tiếp chú giải giải thích ý nghĩa với ba câu hỏi: Thực sự, ai đi, cái đi đó là của ai, vì lý do gì có cái đi này? Những lời này muốn nói tới sự hiểu biết của người hành thiền về (hành động) đi. Để làm sáng tỏ những câu hỏi trên phải nói như sau: Ai đi? Không có chúng sanh hay người nào (đi). Cái đi ấy của ai? Cái đi ấy không phải của một chúng sanh hay người nào cả. Vì lý do gì cái đi ấy xảy ra? Vì có sự khuếch tán của tiến trình phong đại do tâm hành (hoạt động của tâm) sanh. Do điều này mà người hành thiền biết như vầy: Nếu có ý nghĩ khởi lên, ‘Ta sẽ đi,’ ý nghĩ đó sẽ tạo ra các kalāpas (tổng hợp sắc) trong đó tiến trình phong đại là nổi bật. Tiến trình phong đại tạo ra sự biểu tri, đó là sự chuyển động của thân vốn chỉ ra cái đi và v.v…Sự chuyển động của toàn thân qua sự khuếch tán của tiến trình phong đại được gọi là đi. Tôi muốn giải thích thêm một chút nữa ở đây. Trong cái đi, có hai loại sắc: sắc ‘mang đi’ và sắc ‘bị mang đi’. Ý nghĩ ‘Tôi sẽ đi,’ tạo ra nhiều kalāpas. Chúng ta biết trong một giây có nhiều tỷ tâm sanh và một tâm như vậy tạo ra nhiều kalāpas. Trong mỗi kalāpa có tám

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 142

loại sắc, đó là, địa đại, hoả đại, thuỷ đại, phong đại, màu, mùi, vị và dưỡng chất. Trong tám sắc này, phong đại chiếm ưu thế. Nó tạo ra thân biểu tri (kāyaviññatti-bodily intimation) vốn chỉ ra sự đi và v.v…Thân biểu tri này sẽ hướng thân theo ước muốn của người hành thiền. Sắc được tạo ra bởi ý nghĩ ‘Tôi sẽ đi’ là sắc ‘mang đi’. Có bốn loại sắc ‘bị mang đi’, đó là sắc do nghiệp sanh, sắc do tâm sanh, sắc do thời tiết sanh và sắc do vật thực sanh. Như vậy có sắc do tâm sanh trong cả sắc mang đi lẫn sắc bị mang đi. Vì sao? Thân biểu tri chỉ được tạo ra bởi tiến trình tâm ý môn mà thôi. Các tiến trình tâm ngũ môn không thể tạo ra bất kỳ một sắc biểu tri nào. Khi quý vị đang đi, quý vị có thể thấy màu sắc, nghe âm thanh, ngửi mùi v.v…Các tiến trình tâm ngũ môn này cũng

tạo ra rất nhiều tổng hợp sắc (kalāpa) do tâm sanh. Ngoài ra, bhavaṅga (hữu phần) cũng tạo ra nhiều kalāpa do tâm sanh nữa. Sắc do tâm sanh được tạo ra bởi bhavaṅga (hữu phần) và những tiến trình tâm ngũ môn là sắc bị mang đi. Thí dụ như ở đây có một con suối. Nếu quý vị bỏ những chiếc lá khô trên mặt nước, chúng sẽ bị mang đi. Tuy nhiên, những chiếc lá khô ấy không thể tự di chuyển được; chính dòng suối đã chuyên chở chúng. Bốn loại sắc bị mang đi cũng giống như những chiếc lá khô. Sắc do tâm sanh được tạo ra bởi ý nghĩ 'Tôi sẽ đi', là sắc mang đi, giống như nước suối. Khi sắc mang đi nối tiếp nhau khởi lên giống như đang trôi chảy, thì sắc bị mang đi được chuyên chở theo. Tất nhiên tôi giải thích điều này chỉ theo ngôn ngữ chế định. Theo thực tại cùng tột, ngay khi sắc khởi sanh nó diệt liền chứ không có thời gian đâu để di

chuyển từ nơi này đến nơi khác. Nhưng, vì thân biểu tri được tạo ra bởi phong đại trong sắc do tâm tạo, nên bốn loại sắc được mang đi không sanh cùng một nơi mà sanh ở những nơi mới. Vì vậy chúng nhìn như thể là đang di chuyển vậy. Ở đây sắc mang đi và sắc bị mang đi là sắc uẩn (rūpa khandha). Ý nghĩ 'Tôi sẽ đi' là bốn loại danh uẩn. Như vậy có cả thảy năm uẩn. Nếu quý vị muốn thấy được năm uẩn trong khi đi với minh sát trí của mình, quý vị phải hành thiền tứ đại một cách hệ thống. Trước tiên quý vị đứng tại một đầu đường kinh hành của mình, và phát triển định của bậc thiền. Dựa trên định ấy quý vị sẽ hành thiền tứ đại một cách hệ thống để thấy các kalāpas. Kế tiếp quý vị sẽ phân tích các kalāpa ấy, và phân biệt (đâu là) sắc mang đi và (đâu là) sắc bị mang đi. Sau đó quý vị sẽ đi một cách chậm rãi. Ý nghĩ 'Tôi sẽ đi' tạo ra nhiều tổng hợp sắc (kalāpa). Quý vị phải cố gắng để thấy và phân tích các kalāpas ấy. Một lần nữa quý vị sẽ phân biệt bốn loại sắc bị mang đi. Sau khi đã phân biệt sắc xong, quý vị phải phân biệt ý nghĩ 'Tôi sẽ đi', vốn là một tiến trình tâm ý môn. Trong tiến trình tâm đó có một ý môn hướng tâm và bảy tốc hành tâm (javana). Trong ý môn hướng tâm có mười hai tâm hành. Trong mỗi tốc hành tâm có thể có ba mươi bốn, hoặc ba mươi ba hoặc ba mươi hai tâm hành. Các tâm hành ấy là bốn danh uẩn. Sắc mang đi và sắc bị mang đi là sắc uẩn. Cả năm uẩn này phải được phân biệt một cách hệ thống trong lúc quý vị đang đi. Sau khi phân biệt xong quý vị cũng phải phân biệt các nhân của chúng nữa. Kế tiếp

quý vị phải quán cả năm uẩn và các nhân của chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Nếu quý vị quán được như vậy minh sát trí của quý vị sẽ làm rơi rụng tà kiến về một con người, và đánh gục ý niệm sai lầm về một tự ngã. Đối với các oai nghi khác (đứng, nằm, ngồi) còn lại sự giải thích cũng tương tự như vậy. Trong các oai nghi ấy người hành thiền cũng biết như vầy: Nếu có ý nghĩ 'Tôi sẽ đứng' khởi sanh, ý nghĩ đó sẽ tạo ra nhiều kalāpas (tổng hợp sắc) trong đó tiến trình phong đại chiếm ưu thế. Tiến trình phong đại tạo ra thân biểu tri (kāyaviññatti-bodily intimation). Tính cách dựng thẳng đứng của toàn thân do sự khuếch tán của tiến trình phong đại được gọi là đứng. Nếu có ý nghĩ 'Tôi sẽ ngồi' khởi sanh, ý nghĩ đó sẽ tạo ra nhiều kalāpas (tổng hợp sắc) trong đó tiến trình phong đại ưu thế. Tiến trình phong đại tạo ra thân biểu tri. Sự cong xuống của phần thân dưới và sự dựng đứng của phần thân trên do tiến trình phong đại

khuếch tán gọi là ngồi. Nếu có ý nghĩ 'Tôi sẽ nằm' khởi lên, ý nghĩ đó sẽ tạo ra nhiều kalāpas (tổng hợp sắc) trong đó tiến trình phong đại ưu thế. Sự duỗi thẳng người hay sự trải dài của toàn thân nằm ngang, do tiến trình phong đại khuếch tán được gọi là nằm. Trong những oai nghi này, quý vị cũng phải phân biệt danh-sắc và các nhân của chúng. Kế tiếp quý vị cũng phải quán chúng như vô thường, khổ và vô ngã như trên nữa. Ở đây, 'Ai đi?' là một câu hỏi về người làm hành động đi, trước tiên không cần tách riêng nguyên nhân và hành động có hiệu quả. Điều đó để chỉ ra hiện tượng đi thuần tuý, qua tình trạng phủ nhận người làm hành động

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 145

tuyên bố có một tự ngã. Nói cách khác câu hỏi 'Ai đi?' chờ đợi một câu trả lời phủ định, vì, theo Abhidhamma (Vi-diệu-pháp), không có người làm hành động hay không có người đi mà chỉ có danh - sắc đang nối tiếp nhau sanh và diệt thông qua việc đi. Những hiện tượng này được gọi là đi chứ không có người đi. Do đó, nếu quý vị chỉ biết sự chuyển động của thân, mà không biết đến danh sắc tối hậu, thì điều đó không đủ. Thực sự đó không phải là một đề tài thiền. Kế tiếp, câu hỏi thứ hai 'Cái đi đó là của ai?' Với những chữ 'Cái đi đó là của ai?' chú giải sư cũng nói y như vậy nhưng theo một cách khác sau khi tách riêng nguyên nhân và hành động có hiệu quả ra để làm sáng tỏ sự vắng mặt của mối liên kết giữa người làm và hành động. Còn về câu hỏi thứ ba: 'Vì lý do gì có cái đi đó?', đây là một câu hỏi truy tìm lý do đích thực của hành động đi từ đó ý niệm sai lầm về một người đi được loại bỏ. Đi ở đây được trình bày là một trong những cách thức đặc biệt của sự chuyển động mang tính hiện tượng thuần tuý do có nhân và duyên thích hợp. Nó không được quy cho cách lập luận sai lạc như người ta đã lập thành công thức như vầy: Cái ngã tiếp xúc với tâm, tâm tiếp xúc với các giác quan và các giác quan tiếp xúc với đối tượng. Người hành thiền có thể thấy sự đi chỉ như một hiện tượng thuần tuý bao gồm năm thủ uẩn và các nhân của chúng. Tất cả đều vô thường, khổ và vô ngã. Bởi vì

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 146

không có bất kỳ ai ngoài những hiện tượng ấy, nên không có chúng sanh hay người hiện hữu ở đây. Những chữ bắt đầu với 'bởi vì sự khuếch tán của tiến trình phong đại do tâm hành sanh' được nói tới để chỉ ra bằng chứng của sự đi như một hiện tượng thuần tuý. Nếu quý vị biết theo cách này, tôi có thể nói rằng trong khi đi quý vị hiểu rằng mình đang đi vậy. Khi đề cập tâm hành, chú giải sư không nói đến sự khuếch tán của tiến trình phong đại liên kết với các vật vô tình (hữu tình). Và khi đề cập đến sự khuếch tán của tiến trình phong đại vị ấy không đề cập đến loại tâm hành tạo ra khẩu biểu tri. Như vậy bằng từ tâm hành và tiến trình phong đại, chú giải sư chỉ muốn giải thích thân biểu tri mà thôi. Ở đây Tôi muốn giải thích thêm một chút dựa theo sự lý giải của phụ chú giải (subcomplementary). Trong chú giải thì nói rằng ý nghĩ 'đi' tạo ra tiến trình phong đại. Nhưng trong phụ chú giải thì giải thích rằng 'tạo ra tiến trình phong đại', có nghĩa là tạo ra nhóm sắc với tính chất của phong đại vượt trội. Theo sự giải thích này, ý nghĩ 'Tôi sẽ đi' không chỉ tạo ra phong đại mà là tạo ra các kalāpas (tổng hợp sắc). Tại sao? Sắc và danh (tâm) khởi lên như một nhóm, chứ không đơn độc.

Khi ý nghĩ ‘Tôi sẽ đi’ khởi lên, nó tạo ra nhiều kalāpas, vốn là các nhóm sắc, với phong đại chiếm ưu thế. Những tổng hợp sắc này là những tổng hợp thuần tám sắc (đoàn bát thuần). Mỗi trong chúng bao gồm bốn đại chủng (mahābhūta-tứ đại), địa đại, thuỷ đại, hoả đại và phong đại, cùng với bốn sắc y đại sanh (sắc có gốc từ tứ đại) này: màu, mùi, vị, và dưỡng

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 147

chất. Theo sự thực chế định thì phong đại mang toàn thân hay toàn nhóm sắc tối hậu từ nơi này sang nơi khác. Tuy nhiên trong thực tế thì chính vì phong đại này mà sắc tối hậu mới sanh khởi ở nơi mới mà thôi. Quý vị phải thực hành để thấy được tính chất này khi quý vị đang đi. Ở đây, ‘phong đại’ là điều kiện hay duyên ưu thế chứ không phải là nhân duy nhất. Nếu không thì, sự hiện hữu của sắc y đại sanh trong thân biểu tri sẽ không phải là một sự thật. Người hiểu được những điều kiện hay duyên cần thiết cho sự đi, đứng, nằm và ngồi trên sẽ thẩm xét theo cách như sau: Theo cách nói quy ước (ngôn ngữ chế định) thì ‘Một người đi,’ hay ‘Một người đứng,’ nhưng thực sự không có người đi hay đứng. Cách nói một người đi hay đứng này chẳng khác gì lời nói sau: ‘Một chiếc xe đi,’ hay ‘Một chiếc xe đứng.’ Thực sự, không có chiếc xe đi cũng chẳng có chiếc xe đứng. Nói theo quy ước, khi một người đánh xe thiện xảo điều khiển một cặp bò cột vào một cỗ xe, người ta nói: ‘Một chiếc xe đi,’ hay ‘một chiếc xe đứng.’ Thân bao gồm bốn loại sắc này giống như chiếc xe theo nghĩa của một vật không thể tự đi. Phong đại do tâm tạo và sắc đồng sanh của nó giống như cặp bò. Tâm giống như người đánh xe. Khi ý nghĩ, ‘Tôi đi,’ hay ý nghĩ ‘Tôi đứng,’ khởi lên, tiến trình phong đại cùng với sắc đồng sanh của nó khiến cho sự biểu lộ xảy ra. Nhờ sự khuếch tán của tiến trình phong đại do tâm hành sanh, sự đi và các oai nghi khác xảy ra. Vì thế mới có những hình thức nói quy ước này: ‘Một người đi,’ ‘Một người đứng,’ ‘Tôi đi, hay ‘Tôi đứng.’ Do đó các bậc chú giải cổ xưa nói:

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 148

Cũng như thuyền đi nhờ gió đẩy,
Tên bay nhờ sức mạnh dây cung,
Thân này lao được về phía trước,
Hoàn toàn nhờ lực gió đẩy rung.
Như sợi chỉ buộc vào lưng con rối
Búp bê thân kết hợp với tâm
Và nhờ tâm kéo thân di chuyển (đứng, ngồi).
Không có những duyên này hỗ trợ,
Liệu chúng sanh nhờ sức mạnh của mình
Có thể tự đi đứng được không?

Vậy thì trong khi đi, đứng, ngồi, nằm quý vị hành như thế nào? Quý vị phải phân biệt danh và sắc tối hậu. Quý vị phải phân biệt các nhân và duyên của chúng. Quý vị phải phân biệt tính chất vô thường, khổ và vô ngã của chúng. Nếu quý vị thực hành được như vậy, thì có thể nói rằng khi đang đi quý vị hiểu rõ mình đang đi, khi đang đứng

quý vị hiểu rõ mình đang đứng v.v... Trên đây tôi đã giải thích theo cách tổng quát. Nhưng Đức Phật dạy Pháp (Dhamma) theo tuần tự từng bước một. Ngài dạy rằng khi đang đi, đứng, ngồi, nằm trước tiên quý vị phải tuệ tri danh và sắc tối hậu cùng với

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 149

các nhân và duyên gần của chúng, chứ không bao gồm nhân và duyên xa xôi. Kế Đức Phật tiếp tục: Như vậy vị ấy sống quán thân như nội thân, hay sống quán thân như ngoại thân, hay vị ấy sống quán thân như nội ngoại thân.

Sau khi đã phân biệt danh - sắc tối hậu cùng với các nhân và duyên gần của chúng bên trong tự thân (nội thân) ở cả bốn oai nghi xong quý vị còn phải phân biệt chúng ở bên ngoài tự thân (ngoại thân) nữa. Rồi trong một thời ngồi quý vị phải phân biệt cả danh lẫn sắc cùng với các nhân của chúng bên trong nội thân và ngoại thân. Tại sao? Chỉ quán danh-sắc trong nội thân thì không đủ để quý vị chứng đắc Niết-bàn (Nibbāna). Hoặc chỉ quán danh-sắc bên ngoài thôi cũng không đủ. Mà quý vị phải quán cả trong nội thân lẫn ngoại thân. Kế tiếp Đức Phật tiếp tục bài Pháp của ngài, dù cùng một hàng như trong phần niệm hơi thở, nhưng sự lặp lại ở đây là cần thiết. 'Vị ấy sống quán các hiện tượng sanh trong thân, hay vị ấy sống quán các hiện tượng diệt trong thân, hay vị ấy sống quan các hiện tượng sanh và diệt trong thân.' Trong trường hợp này quý vị phải phân biệt duyên khởi để xác định những nguyên nhân xa. Do sự sanh khởi của vô minh, ái, thủ, các hành và nghiệp trong kiếp quá khứ, danh-sắc quả, hay nói cách khác năm thủ uẩn quả, sanh khởi trong kiếp hiện tại. Quý vị phải thực hành để

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 150

thấy cho được mối tương quan nhân quả này. Kế, quý vị cũng phải thực hành để thấy sự diệt của các hiện tượng ấy. Do sự diệt hoàn toàn của năm nhân — vô minh, ái, thủ, các hành và nghiệp, năm thủ uẩn cũng sẽ diệt hoàn toàn sau khi Bát Niết Bàn (Parinibbāna). Đây là sự sanh và diệt theo nhân quả. Kế, quý vị phải thực hành để thấy sự sanh và diệt trong sát-na. Ngay khi các nhân sanh lên chúng liền diệt. Ngay khi năm thủ uẩn quả sanh lên chúng liền diệt. Quý vị phải quán chúng là vô thường, khổ và vô ngã như vậy. Ở giai đoạn này, Đức Phật kết hợp ba giai đoạn tuệ minh-sát cùng nhau. Ba giai đoan tuệ đó là: 1. Tuệ phân biệt nhân-duyên (paccaya pariggaha ñāṇa) vốn phân biệt các nhân và các quả. 2. Tuệ Thẩm-sát tam tướng (sammasana ñāṇa) vốn hiểu rõ tính chất vô thường, khổ và vô ngã của các hành (saṅkhāra). 3. Tuệ Sanh-Diệt (udayabbaya ñāṇa) vốn hiểu rõ sự sanh và diệt của các hành là vô thường, khổ và vô ngã.

Nếu Tuệ Sanh Diệt của quý vị đã thành thục quý vị có thể tiếp tục để tu tập Tuệ Diệt (bhaṅga ñāṇa)...Vì thế Đức Phật tiếp tục bài Pháp của ngài như sau:

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 151

'Hay chánh niệm rằng "có thân đây" được thiết lập trong vị ấy chỉ đến mức cần thiết cho chánh trí và chánh niệm mà thôi.'

Ở giai đoạn này các tầng tuệ cao hơn, từ Hoại Diệt Tuệ (bhaṅga ñāṇa) đến Hành Xả Tuệ (saṅkhārupekkhañāṇa), được bao gồm. Khi minh sát trí của quý vị thành thục bốn đạo tuệ và bốn quả tuệ sẽ tuần tự xuất hiện. Vì thế Đức Phật tiếp tục bài Pháp của ngài như sau: 'Và vị ấy sống không nương tựa (độc lập), không chấp trước vào bất cứ vật gì trên đời. Này các Tỳ kheo, đây là cách vị Tỳ kheo sống quán thân là thân.' Tại sao vị ấy có thể sống không nương tựa, không chấp trước vào bất cứ vật gì trên đời? Bởi vì bốn đạo tuệ của vị ấy đã đoạn tận mọi phiền não vậy. Ở đây, chánh niệm vốn xem xét bốn oai nghi là Khổ Đế (Sự Thực về Khổ). Các đối tượng của chánh niệm, năm thủ uẩn, cũng là Khổ Đế. Năm nhân quá khứ, vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp, vốn tạo ra năm thủ uẩn trong kiếp sống này là Tập Đế (Sự Thực về Nhân Sanh của Khổ). Sự không-khởi lên của các hiện tượng (pháp) thuộc hai đế đầu (khổ và tập đế) là Diệt Đế. Thánh Đạo, vốn tuệ tri Khổ Đế, đoạn trừ Tập Đế, và lấy sự diệt làm đối tượng, là Đạo Đế.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 152

Như vậy sau khi đã nỗ lực, qua việc chứng ngộ Tứ Thánh Đế, người hành thiền đạt đến trạng thái an tịnh. Đây là cánh cửa vào giải thoát dành cho vị Tỳ kheo hiến mình cho việc thực hành quán xét tứ oai nghi. Đến đây tôi muốn giải thích thêm về cách các vị Trưởng lão (mahātheras) cổ xưa, đặc biệt là Tôn giả Ānanda, đã thực hành tứ oai nghi, bởi vì có nhiều sự hiểu lầm về cách hành thiền của Tôn giả Ānanda. Sau mùa hạ đầu tiên, Đức Phật viếng thăm kinh thành Kapilavatthu, nơi sinh trưởng của ngài. Sau khi rời Kapilavatthu, ngài dừng lại để nghỉ ngơi trong một khu vườn xoài. Tại khu vườn xoài ấy sáu vị hoàng tử, trong đó có Ānanda, được Đức Phật cho xuất gia. Sau khi nhận lãnh những đề tài thiền từ Đức Phật, các vị đi đến Veḷuvana Vihāra (Trúc Lâm Tịnh Xá) ở Rājagaha để trải qua mùa hạ đầu tiên của họ. Trong suốt mùa an cư này Tôn giả Ānanda đã thực hành thiền chỉ (samatha) và thiền minh sát (vipassanā) đạt đến nhập lưu thánh đạo và nhập lưu thánh quả. Ngài đã hành để đạt được quả vị ấy như thế nào? Ngài đã thiện xảo trong tám thiền chứng. Có lẽ ngài cũng thiện xảo trong cả mười kasiṇas nữa. Về thiền minh sát (vipassanā) ngài thiện xảo trong đề mục thân hành niệm (kāyagatāsati kammaṭṭhāna). Kāyagatāsati kammaṭṭhāna là gì? Trong bài Kinh kāyagatāsati (Thân Hành Niệm) của Trung Bộ , Đức Phật dạy kāyagatāsati kammaṭṭhāna, bao gồm niệm hơi thở (ānāpānasati), thiền tứ oai nghi, thiền tỉnh giác, thiền trên ba mươi hai thân phần như một đối tượng bất tịnh (quán ba mươi hai thể trược), chín đề mục thiền về tử thi, bốn bậc thiền, năm thần thông hiệp thế, và

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 153

sự chứng ngộ Tứ Thánh Đế để đoạn trừ mọi phiền não. Như vậy kāyagatāsati kammaṭṭhāna (đề mục thiền thân hành niệm) không chỉ bao gồm quán ba mươi hai thể trược thôi mà còn có các loại thiền khác nữa. Tôn giả Ānanda chú trọng đến kāyagatāsati kammaṭṭhāna. Ngay trong mùa an cư đầu tiên, ngài đã chịu khó thực hành thiền chỉ và thiền minh sát. Dựa trên định của bậc thiền (jhāna), Tôn giả phân biệt sắc tối hậu, danh tối hậu, danh và sắc tối hậu cùng với nhau, và ngài cũng đã phân biệt danh-sắc tối hậu trong nội thân và ngoại thân. Ngài phân biệt các nhân của chúng: do các nhân quá khứ mà năm thủ uẩn hiện tại khởi sanh, và do năm nhân hiện tại,

năm thủ uẩn vị lai sẽ sanh. Nói cách khác, ngài đã phân biệt duyên khởi. Khi chúng ta nghiên cứu bài Kinh Mahānidāna (Kinh Đại Duyên) của Trường Bộ, chúng ta biết rằng Tôn giả Ānanda rất thiện xảo trong pháp duyên khởi. Ngài cũng đã quán danh-sắc cùng với các nhân của chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Ngài đã thực hành thiền chỉ (samatha) và thiền minh sát (vipassanā) theo cách này trong mùa hạ đầu tiên của mình. Trong Kinh kāyagatāsati (Thân Hành Niệm) Đức Phật dạy rằng nếu một người hành thiền thực hành kāyagatāsati kammaṭṭhāna một cách hệ thống, vị ấy có thể đắc các thần thông hiệp thế và các tuệ siêu thế, ở đây là bốn thánh đạo và bốn thánh quả. Để đắc thần thông người ta phải hành mười kasiṇas và tám thiền chứng theo mười bốn cách. Vì thế những cách thực hành này cũng nằm trong kāyagatāsati kammaṭṭhāna. Mùa an cư đầu tiên, Tôn giả Ānanda đã chịu khó thực hành thiền chỉ và thiền minh sát. Một hôm, khi minh sát trí của ngài đã gần thành thục.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 154

Vào lúc đó ngài có một dịp may được nghe một buổi thuyết Pháp của Tôn giả Puṇṇa, con trai của Mantāṇi. Bài Pháp đó được đề cập trong Kinh Ānanda của Tương Ưng Bộ, phần Khandha Saṃyutta. Tôn giả Puṇṇa dùng ví dụ tấm gương để dạy Pháp. Nếu một người nhìn vào một tấm gương, họ có thể dễ dàng thấy được hình ảnh của mình trong đó. Nhưng hình ảnh trong gương đó là ai? Quý vị có thể nói đó là tôi, (hình ảnh) của tôi hay tự ngã của tôi được không? Quý vị không nói như vậy được. Tại sao? Nếu nó thực sự là quý vị, thì khi tấm gương di chuyển 'quý vị' cũng phải di chuyển. Tuy nhiên, khi tấm gương di chuyển hình ảnh trong tấm gương sẽ biến mất chứ không di chuyển. Dựa vào tấm gương và thân, một hình ảnh xuất hiện. Tương tự, năm thủ uẩn nhất thời xuất hiện dựa vào các nhân và duyên của chúng. Năm thủ uẩn không phải tôi, của tôi, hay tự ngã của tôi. Tôi muốn giải thích lại điều này với một ví dụ khác. Giả sử có một tấm gương ở cửa ra vào. Hình tôi xuất hiện trong tấm gương. Nếu có người dùng súng bắn vào hình ảnh đó, liệu tôi có chết không? Không. Nếu nó thực sự là tôi, thì tôi sẽ chết. Nhưng tôi sẽ không chết bởi vì đó thực sự không phải là tôi. Tương tự, năm thủ uẩn sanh là dựa vào các nhân và duyên của chúng. Ngay khi chúng sanh lên chúng liền diệt. Chúng không phải là quý vị, không phải của quý vị, hay tự ngã của quý vị, không phải là tôi, của tôi, hay tự ngã của tôi. Nếu năm thủ uẩn thực sự là tự ngã của quý vị, chúng sẽ xuất hiện theo đúng mong muốn của quý vị. Nếu quý vị muốn chúng đẹp, chúng sẽ trở

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 155

thành đẹp. Nếu quý vị muốn chúng dài chúng sẽ trở thành dài. Nếu quý vị muốn chúng ngắn chúng sẽ trở thành ngắn. Bây giờ thử hỏi chúng có làm theo lệnh của quý vị không? Không. Năm thủ uẩn sẽ không thay đổi theo mong muốn của quý vị, bởi vì chúng không thuộc về quý vị vậy. Kế tiếp Tôn giả Puṇṇa đặt ra nhiều câu hỏi khác cho Tôn giả Ānanda. Trước tiên Tôn giả hỏi: 'Hiền-giả Ānanda, sắc là thường hay vô thường?' 'Vô thường, thưa Tôn giả.' Vào lúc đó Tôn giả Ānanda đã biết sắc, và ngài còn biết sắc này là vô thường. Ngài không nói dối. Bởi vì sau khi nghe xong bài Pháp này ngài đắc nhập lưu thánh đạo và nhập lưu thánh quả. Nếu ngài nói dối ngài sẽ không

trở thành một bậc nhập lưu như vậy được. Rồi Tôn giả Puṇṇa hỏi một câu hỏi khác: 'Nếu sắc là vô thường, vậy nó lạc hay khổ?' 'Khổ, thưa Tôn giả.' Vào lúc đó ngài cũng đã biết được đặc tính của khổ. Kế tiếp Tôn giả Puṇṇa lại hỏi: "Nếu sắc là vô thường và khổ, chúng ta có thể nói được rằng nó là tôi, của tôi, hay tự ngã của tôi không?' 'Không, thưa Tôn giả.' Như vậy ngài Ānanda cũng đã biết bản chất vô ngã của sắc. Những câu hỏi và trả lời này cho thấy rằng ngài Ānanda đã biết được bản chất vô thường, khổ và vô ngã của sắc. Đối với bốn uẩn còn lại — thọ, tưởng, hành và thức, Tôn giả Puṇṇa cũng hỏi theo cách thức tương tự, và ngài Ānanda cũng trả lời y như vậy. Sau những câu hỏi và trả lời này, Tôn giả Puṇṇa lại hướng dẫn ngài Ānanda thực hành thiền minh sát (vipassanā). Tôn giả hướng dẫn như thế nào? Tôn giả dạy: 'Hiền-giả Ānanda, Hiền-giả phải thấy được tính chất vô thường, khổ và vô ngã của mười một loại của ngũ uẩn. Thế nào là mười

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 156

một? Đó là quá khứ, hiện tại, vị lai, bên trong, bên ngoài, thô, thế, hạ liệt, cao thượng, xa và gần. Hiền-giả phải phân biệt tất cả mười một loại sắc là vô thường, khổ và vô ngã. Chúng không phải là tôi, của tôi hay tự ngã của tôi.' Tôn giả Ānanda thực hành theo sự chỉ dẫn. Ngài thấy rõ được mười một loại sắc và phân biệt chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Kế tiếp Tôn giả Puṇṇa lại hướng dẫn ngài thực hành theo cách tương tự về mười một loại trong bốn danh uẩn còn lại — đó là thọ, tưởng, hành và thức. Tôn giả Ānanda cũng đã quán chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Như vậy ngài Ānanda đã quán được mười một loại của năm thủ uẩn theo sự chỉ dẫn của Tôn giả Puṇṇa. Vào cuối bài Pháp, Tôn giả Ānanda chứng đắc Niết-bàn (Nibbāna) với nhập lưu thánh đạo tuệ và nhập lưu thánh quả tuệ. Có một yếu tố quan trọng mà quý vị cần phải nhớ. Khi Tôn giả Ānanda đắc đạo quả nhập lưu ngài cũng đắc được tứ tuệ phân tích. Chúng ta biết rằng với những vị đắc A-la-hán thánh quả cùng tứ tuệ phân tích, chắc chắn đã phải tích tạo được bốn nhân trong thời kỳ giáo pháp của chư Phật quá khứ và một nhân trong giáo pháp của Đức Phật hiện tại này. Tổng cộng có năm nhân: 1. Adhigama (chứng đắc): Các vị phải đắc ít nhất một trong bốn tầng thánh trong giáo pháp của Đức Phật này.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 157

2. Pariyatti (học): Các vị phải nghiên cứu, học hỏi Tam Tạng (Piṭakas) trong giáo pháp của các Đức Phật trước. 3. Paripucchā: Trong khi nghiên cứu Tam Tạng các vị phải nghiên cứu chúng cùng với các bản chú giải để biết tận tường ý nghĩa của Tam Tạng. 4. Savana (nghe) Các vị phải nghe pháp với lòng kính trọng. Các vị không bao giờ nghe pháp với một cái tâm dễ duôi, cẩu thả. Điều này rất quan trọng. 5. Pubbayoga (tiền nỗ lực): Các vị phải thực hành thiền chỉ (samatha) và thiền minh sát (vipassana) cho đến hành xả trí (saṅkhārūpekkhañāṇa) trong giáo pháp của các vị Phật trước.

Bốn yếu tố sau gọi là các ba la mật (paramī) (pāramīs). Bắt đầu từ thời giáo pháp của Đức Phật Padumuttara, một trăm ngàn đại kiếp trước, Tôn giả Ānanda đã tích tạo những ba la mật (paramī) ấy. Như vậy không chỉ trong kiếp đó mà trong thời kỳ giáo

pháp của các vị Phật trước Tôn giả Ānanda đã phân biệt được danh- sắc một cách thấu đáo rồi. Ngài đã phân biệt duyên khởi và quán tính chất vô thường, khổ và vô ngã của danh-sắc và các nhân của chúng cho đến hành xả trí (saṅkhārūpekkhañāṇa). Đó là các ba la mật (paramī) (pāramīs) quá khứ của Tôn giả Ānanda. Lại nữa, trong kiếp mà ngài đắc A-la-hán thánh quả ngài đã thực hành

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 158

thiền chỉ và thiền minh sát dưới sự hướng dẫn của Đức Phật trong ba tháng an cư mùa mưa đầu tiên. Đó là những ba la mật (pāramīs) hiện tại của ngài. Nhờ những ba la mật quá khứ và những ba la mật hiện tại mà trong khi nghe bài Pháp về ví dụ tấm gương do Tôn giả Puṇṇa thuyết, ngài đã đắc đạo quả nhập lưu một cách dễ dàng. Hơn nữa, trong lúc Tôn giả Ānanda đang hoàn thành các ba la mật (paramī), ngài cũng còn thực hiện phận sự 'gata-pacchāgata-vatta', nghĩa là trên đường đi vào làng khất thực và trên đường trở về sau khi khất thực lúc nào ngài cũng hành thiền cả. Ngài luôn luôn hành chỉ quán như vậy. Ở đây tôi muốn nhấn mạnh một điểm là ngài thực hành thiền chỉ (samatha) và thiền minh sát (vipassanā) không chỉ trong một oai nghi, mà trong cả bốn oai nghi (đi, đứng, nằm và ngồi.) Trong thời kỳ giáo pháp của các Đức Phật trước ngài cũng thực hành y như vậy. Sau khi đắc nhập lưu thánh quả, suốt bốn mươi bốn năm tiếp theo, bất cứ khi nào có cơ hội ngài cũng đã thực hành thiền chỉ và minh sát cho đến mức có thể, những vẫn không đắc được những đạo quả cao hơn. Sau ngày Bát Niết Bàn (Mahā Parinibbāna) của Đức Phật, ngay cái đêm trước khi khai mạc hội nghị kết tập lần thứ nhất, ngài đã thực hành kāyagatāsati kammaṭṭhāna (thiền thân hành niệm). Ở đây, ānāpānasati (niệm hơi thở), thiền tứ oai nghi, thiền tỉnh giác, thiền tứ đại, thiền quán ba mươi hai thể trược, và thiền quán chín loại bất tịnh của tử thi, được kể trong kāyagatāsati kammaṭṭhāna này. Vì lẽ các thần thông hiệp thế là kết quả của kāyagatāsati kammaṭṭhāna,

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 159

nên mười kasiṇas và tám thiền chứng cũng được gồm trong kāyagatāsati kammaṭṭhāna. Trong một số bài kinh, quán ba mươi hai thể trược được gọi là thân hành niệm (kāyagatāsati kammaṭṭhāna). Trên đề mục ba mươi hai thể trược này có hai loại thiền: thiền chỉ (samatha) và thiền minh sát (vipassanā). Nếu quý vị phân biệt ba mươi hai thể trược, hoặc theo từng bộ phận một, hoặc theo cách tổng quát như bất tịnh, quý vị có thể đắc sơ thiền. Đây là thiền chỉ. Còn để dùng nó như một đề tài thiền minh sát, quý vị phải phân biệt tứ đại trong mỗi phần của ba mươi hai thân phần ấy một cách hệ thống để thấy các kalāpas, và rồi phân tích chúng để thấy sắc tối hậu. Sau đó quý vị còn phải tiếp tục phân biệt danh, các nhân của danh-sắc và rồi quán tất cả là vô thường, khổ và vô ngã. Vào cái đêm trước khi khai mạc cuộc kết tập kinh điển lần thứ nhất, Tôn giả Ānanda đã hành thiền đi (kinh hành) rất chăm chỉ. Trong lúc đi quý vị hành thiền như thế nào? Quý vị phải phân biệt (1) sắc mang đi, (2) sắc bị mang đi, và (3) tâm tạo ra thân biểu tri. Tâm là bốn danh uẩn. Hai loại sắc là sắc uẩn. Có tổng cộng năm thủ uẩn. Khi đang đi quý vị phải phân biệt năm thủ uẩn và các nhân của chúng. Kế tiếp quý vị phải quán chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Tôn giả Ānanda đã hành

suốt cả đêm theo cách này. Ngài quán cả danh lẫn sắc tối hậu theo tam tướng một cách hệ thống. Tôn giả Ānanda muốn đạt đến A-la-hán thánh quả trước khi cuộc kết tập bắt đầu, vì thế ngài đã tích cực hành

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 160

suốt đêm đó. Do tinh tấn thái quá ngài không thể đắc được một đạo quả cao hơn nào. Mệt mỏi, ngài thư giãn tâm và cố gắng nằm xuống giường để nghỉ. Ngay cả lúc buông mình nằm xuống ngài cũng vẫn quán các hành là vô thường, khổ và vô ngã. Khi ngài buông lỏng tinh tấn, thì tấn căn và định căn của ngài trở nên quân bình. Ngay lúc đó ngài đắc A-la-hán thánh quả. Sau khi một hành giả đã phân biệt thấu đáo được mười một loại của năm thủ uẩn là vô thường, khổ và vô ngã, ở giai đoạn hành xả trí (saṅkhārupekkhāñāṇa), vị ấy có thể phân biệt bất cứ hành nào, chẳng hạn, các pháp (dhammas) sơ thiền, nhị thiền, tam thiền hay tứ thiền v.v...là vô thường, khổ hay vô ngã để đạt đến đạo quả. Tại sao? Bởi vì vị ấy đã phân biệt được mười một loại của năm thủ uẩn trong nhiều giờ, nhiều ngày, nhiều tháng, hay nhiều năm là vô thường, khổ và vô ngã rồi. Tôn giả Ānanda cũng đã làm như thế cho đến mức có thể bất cứ khi nào ngài có cơ hội trong suốt bốn mươi bốn năm. Tôi muốn đưa ra cho quý vị thấy một thí dụ rõ ràng hơn. Một hôm Tôn giả Ānanda đang ngồi trong một khu rừng nọ với Đức Phật. Lúc bấy giờ Tôn giả Ānanda đang quán duyên khởi theo chiều thuận và chiều nghịch. Ngài có thể thấy rõ mối tương quan nhân quả giữa các nhân và quả. Ngài quán các pháp của duyên khởi là vô thường, khổ và vô ngã. Nhờ làm được điều này mà chiều hôm đó ngài đến gặp Đức Phật và nói : 'Bạch Đức Thế Tôn, mặc dù pháp duyên khởi thật là thâm sâu, nhưng đối với minh sát trí của con nó không đến nỗi thâm sâu như vậy, con thấy nó cũng dễ.' Nghe thế Đức Phật nói : 'Chớ có nói

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 161

vậy, này Ānanda. Nếu người nào không tuệ tri duyên khởi với ba loại đạt tri (pariññā). Người ấy không thể thoát khỏi vòng tử sanh luân hồi đâu.' Liên quan đến Kinh Mahānidāna, các nhà chú giải đã giải thích rằng: 'Không người nào có thể thoát khỏi vòng tử sanh luân hồi mà không tuệ tri duyên khởi với minh sát trí của mình.' Đây là một điểm rất quan trọng. Do đó, nếu quý vị thực sự muốn thoát khỏi luân hồi quý vị phải thực hành để thấy rõ duyên khởi với minh sát trí của mình. Quý vị thực hành như thế nào? Trước tiên quý vị phải tu tập định. Kế đến quý vị phải phân biệt danh sắc bên trong và bên ngoài. Chỉ khi đó quý vị mới có thể phân biệt được duyên khởi. Trưởng lão Mahātissa là một thí dụ điển hình. Một hôm Trưởng lão đi ra ngoài khất thực. Trên đường đi ngài gặp một phụ nữ. Người phụ nữ này sau khi cãi nhau với chồng cũng đang trên đường trở về nhà. Nhìn thấy Trưởng lão người phụ nữ cố ý cười lớn để quyến rũ ngài. Nghe tiếng cười Trưởng lão ngước lên nhìn và thấy hàm răng của cô ta. Ngay lập tức ngài hành thiền quán bộ xương và chỉ thấy bộ xương của người phụ nữ ấy. Rồi ngài chuyển sang tập trung vào bộ xương kể như bất tịnh và đắc sơ thiền. Dựa trên thiền này ngài quán các hành, đặc biệt là các pháp sơ thiền, là vô thường, khổ và vô ngã. Hành theo cách này, trong khi đang đi trên đường ngài trở thành một bậc A-la-hán. Ngài đã làm điều đó như thế nào? Thực sự ngài không phải là người mới bắt

đầu hành thiền quán bộ xương mà ngài đã hành đề mục này trong một thời gian lâu rồi. Đây là đề mục thiền căn bản của ngài, và ngài rất thiện xảo trong việc đắc sơ thiền trên đề mục ấy. Ngài

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 162

cũng đã quán danh-sắc và các nhân của chúng là vô thường, khổ và vô ngã trong một thời gian lâu dài và đắc hành xả trí (saṅkhārupekkhāñāṇa) nhiều lần. Do đó, trong khi đi trên đường, phân biệt bất kỳ hành nào cũng đủ để ngài đắc thánh quả. Tất nhiên khi ấy không nhất thiết ngài phải quán danh-sắc và các nhân của chúng theo chi tiết nữa. Như vậy nếu quý vị muốn nghiên cứu đề tài thiền tứ oai nghi này quý vị phải học từ những tấm gương trên.

C. Tỉnh Giác 'Lại nữa, này các Tỳ kheo, Khi đi tới hay đi lui, vị Tỳ kheo đi trong tỉnh giác. Khi nhìn tới trước hay nhìn hai bên, vị ấy nhìn trong tỉnh giác. Khi co duỗi chân tay, vị ấy co duỗi trong tỉnh giác. Khi mặc y trong, khi mang y ngoài, và khi mang bình bát, vị ấy làm trong tỉnh giác. Khi ăn, uống, nhai, nếm, vị ấy làm trong tỉnh giác. Khi đại tiện, tiểu tiện, vị ấy làm trong tỉnh giác. Khi đi, đứng, ngồi, khi ngủ, khi thức dậy, khi nói năng hay giữ im lặng, vị ấy làm trong tỉnh giác.'

1. Tỉnh Giác khi Đi Tới và Đi Lui. Trong phần này Đức Phật dạy bảy nhóm tỉnh giác. Nhóm thứ nhất là tỉnh giác trong việc đi tới và đi lui.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 163

'Trong khi đi tới hoặc đi lui, vị Tỳ kheo đi trong tỉnh giác.' Đi tới gọi là đi. Đi lui gọi là quay lại. Hai động tác này có thể được thấy trong cả bốn oai nghi. Trước tiên, trong việc đi, mang thân tới một vị trí ở phía trước - mang thân đi tới gọi là đi tới. Quay lại - từ chỗ đó quay trở lại gọi là đi lui. Và trong việc đứng, chỉ đứng tại chỗ và khom người đến một vị trí ở phía trước gọi là đi tới. Và lui người lại phía sau - kéo (thân) lui trở lại - gọi là đi lui. Trong việc ngồi, thì ngồi và chuyển dịch đến một vị trí ở trước gọi là đi tới. Và chuyển dịch lui lại, hay dựa trở lại vào lưng ghế gọi là đi lui. Trong việc nằm xuống cũng giải thích tương tự. 'Vị Tỳ kheo làm trong tỉnh giác,' có nghĩa là vị ấy làm mọi hành động trong sự tỉnh giác không bị quên. Người hành thiền chỉ thực hành tỉnh giác, và không chỗ nào là không tỉnh giác dù đi tới hay đi lui. Có bốn loại tỉnh giác : 1. Mục đích tỉnh giác (sātthaka sampajañña), 2. Thích hợp tỉnh giác (sappāya sampajañña), 3. Hành xứ tỉnh giác (gocara sampajañña), và 4. Bất-si tỉnh giác (asammoha sampajañña).

Trong bốn loại tỉnh giác này, mục đích tỉnh giác là hiểu rõ về sự hữu ích của một mục đích sau khi đã suy xét

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 164

đến những gì đáng làm và không đáng làm, với ý nghĩ, 'đi có ích lợi gì hay không?' Ngay khoảnh khắc ý nghĩ đi sanh lên người hành thiền không đi liền theo tác động của ý nghĩ, mà phải suy xét theo cách này trước. Trong nội dung này, mục đích tỉnh giác là sự tăng trưởng theo Pháp (Dhamma). Ở đây pháp có nghĩa là thiện pháp (wholesome dhamma). Nó được thành tựu nhờ đi chiêm bái một tháp thờ xá-lợi, một Cây Bồ-đề,

viếng thăm Tăng chúng, các bậc Trưởng lão, hay một nghĩa địa ở đây người chết được quăng bỏ để quán bất tịnh, đó cũng có thể là một bộ xương, hay những thứ tương tự. Chiêm bái một tháp thờ xá-lợi, một Cội Bồ-đề, hay viếng thăm Tăng chúng là để tạo ra sự hứng thú tâm linh, và nhờ hành thiền trên sự suy yếu của niềm hứng thú đó người ta có thể đạt đến thánh quả. Nhờ viếng thăm các bậc Trưởng lão và nhờ được an lập trong sự chỉ dẫn của các vị người ta có thể đạt đến thánh quả. Nhờ đến thăm một nơi ở đây xác chết được quăng bỏ, và nhờ thấy một tử thi và dùng đối tượng bất tịnh đó để tạo ra sơ thiền, người ta có thể đạt đến thánh quả. Như vậy sự viếng thăm những nơi này là mục đích tỉnh giác. Tuy nhiên, một số bậc thầy không chính thống (non-orthodox) nói: Tăng trưởng lợi lạc vật chất cũng là một mục đích, vì một vài loại lợi lạc vật chất rất hữu ích cho đời phạm hạnh. Thích hợp tỉnh giác (sappāya sampajañña): Là hiểu rõ về sự thích hợp sau khi đã suy xét những gì thích hợp những gì không.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 165

Chẳng hạn, việc viếng thăm một tháp thờ xá lợi có thể là hoàn toàn đúng mục đích. Nhưng khi một đại lễ cúng dường đến tháp thờ xá lợi được tổ chức, đông người sẽ tụ hội, và nam thanh nữ tú đi đây đi đó giống như tranh vẽ. Trong đám đông ấy tham có thể khởi lên nơi vị Tỳ kheo vì một đối tượng hấp dẫn, sân khởi lên với một đối tượng không hấp dẫn, và si do thành kiến, nếu sự tình là vậy thì nơi đó sẽ không phải là nơi thích hợp. Nếu vị ấy liều phạm tội tà dâm, hoặc nếu sự thanh tịnh của đời phạm hạnh có thể bị tổn hại, thời một nơi như tháp thờ xá-lợi ấy sẽ không còn thích hợp. Khi không có những sự hiểm nguy như vậy thì nó là nơi thích hợp. Thăm viếng Tăng chúng là một mục đích xứng đáng. Nhưng khi có một buổi thuyết giảng suốt đêm ở trong chùa (làng) và có những đám đông tụ hội và người ta có thể gặp những điều tai hại theo cách đã nói ở trên, thì nơi thuyết giảng đó không thích hợp để đi. Tất nhiên, nếu không có sự tổn hại thì người ta có thể đi đến chỗ ấy, vì lúc đó nó sẽ là nơi thích hợp. Đối với việc viếng thăm các vị Trưởng lão có đông đồ chúng đoanh vây thì sự thích hợp và không thích hợp cũng được quyết định theo cách vừa đề cập. Đến một nơi mà xác chết được người ta quăng bỏ để nhìn một tử thi (quán bất tịnh) là thích hợp. Để giải thích ý nghĩa của điều này, câu chuyện sau đây đã được kể: Chuyện kể rằng một vị Tỳ kheo nọ đi cùng với một chú sa di vào rừng để kiếm gỗ làm cây chà răng. Chú sa di

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 166

tẽ khỏi con đường và đi đến một nơi nọ để kiếm gỗ. Tại đây chú thấy một tử thi. Vì chú đã từng hành thiền đề mục bất tịnh (asubha bhāvanā) và minh sát (vipassanā) trong một thời gian khá lâu, nên khi thấy tử thi chú liền hành thiền trên đó và đắc sơ thiền. Dựa trên thiền này chú quán các hành, bao gồm các pháp sơ thiền, là vô thường, khổ và vô ngã. Chú chứng đắc ba thánh quả đầu (tu-đà-hoàn, tư- đà-hàm, và a-na-hàm). Trong khi quán các hành, chú bắt lấy đề mục thiền để chứng A-la-hán thánh quả. Do vị Tỳ kheo trẻ không thấy chú sa di, vị ấy bèn gọi lớn lên. Chú sa di nghĩ như vầy : từ ngày ta chọn sống đời không nhà (xuất gia) ta đã cố gắng không để bị gọi tới lần thứ hai bởi một vị Tỳ kheo. Vì thế, ta hãy để qua ngày hôm khác sẽ hành thiền quán thêm nửa để

đắc A- la-hán thánh quả vậy. Nghĩ thế xong chú liền trả lời vị Tỳ kheo : 'Có chuyện gì thế, bạch Đại-đức?' 'Hãy đến đây,' vị Tỳ kheo nói và chú sa-đi đi lại. Chú sa di nói với vị Tỳ kheo : 'Bạch Đại-đức, trước tiên hãy theo đường này. Rồi đứng quay mặt về hướng bắc ngay chỗ mà khi nãy con đã đứng nhìn đấy.' Vị Tỳ kheo trẻ làm theo những chỉ dẫn của chú sa di và đắc được đạo quả như vị sa di đã đắc. Như vậy cùng một tử thi đã đem lại lợi ích cho cả hai người. Với người nam, tử thi nữ là không thích hợp, và với người nữ tử thi nam là không thích hợp. Nói chung chỉ có tử thi của người cùng phái với mình là thích hợp. Lời tuyên bố này chỉ muốn nói đến việc quán bất tịnh như một đề tài thiền chỉ (samatha). Còn khi nó được thực hành như một đề tài thiền minh sát (vipassanā), cả tử thi nam lẫn tử

thi nữ đều có thể là đối tượng cho minh sát được. Chẳng hạn, trong khi Đức Phật dạy thiền bất tịnh với thi thể của kỹ nữ Sirima làm đề mục, những người nghe gồm đủ cả tứ chúng, Tỳ kheo, Tỳ kheo ni, cận sự nam và cận sự nữ. Tại sao một tử thi khác phái dùng như một đề tài thiền chỉ là không hợp? Khi một người hành thiền quán tử thi là bất tịnh lên đến cận định thì hình ảnh của tử thi ấy sẽ trở thành tợ tướng (paṭibhāga nimitta). Lúc bấy giờ hình ảnh của tử thi sẽ rất đẹp, giống như một người sau khi ăn xong nằm xuống ngủ một cách say sưa vậy. Vì nó đã trở nên đẹp, nên sự dính mắc hay tham ái có thể khởi lên trong tâm người hành thiền. Đó là lý do vì sao đối với thiền giả nam, tử thi nữ là không thích hợp, và đối với thiền giả nữ, tử thi nam là không thích hợp vậy. Hiểu biết rõ những gì là thích hợp và những gì không thích hợp theo cách này gọi là thích hợp tỉnh giác (sappāya sampajañña). Thêm nữa, người đã hiểu rõ mục đích và sự thích hợp như vậy hành một trong ba mươi tám đề mục thiền trong khi đi khất thực thì được bảo là đang thực hành hành xứ tỉnh giác (gocara sampajañña). Có bốn mươi đề mục thiền chỉ (samatha). Nhưng ở đây chú giải chỉ nói có ba mươi tám đề mục. Tại sao ? Bởi vì chú giải kết hợp kasiṇa ánh sáng (āloka kasiṇa) với kasiṇa trắng (odāta kasiṇa) làm một, và kasiṇa hư không (ākāsa kasiṇa) với không vô biên xứ (ākāsānañcāyatana) làm một vậy. Trong hành xứ tỉnh giác, chú giải nhấn mạnh đến thiền chỉ (samatha). Nhưng nếu quý vị đang hành thiền

minh sát (vipassanā), quý vị cũng có thể hành minh sát trong khi đi khất thực và khi đi khất thực trở về. Tại sao chú giải lại giải thích hành xứ tỉnh giác chỉ cho thiền chỉ ? Bởi vì tỉnh giác thứ tư, vô si tỉnh giác (asammoha sampajañña), sẽ nói đến thiền minh sát. Để làm sáng tỏ hành xứ tỉnh giác này chúng ta cần phải hiểu bốn loại Tỳ kheo sau : Một vị Tỳ kheo khi đi khất thực giữ đề mục thiền của mình trên đường đi nhưng trên đường trở về chùa thì không. Một vị khác không giữ đề mục thiền trên đường đi nhưng lại giữ trên đường về. Một vị khác, trên đường đi không giữ đề mục thiền và trên đường trở về cũng không. Và trường hợp cuối cùng, đó là loại Tỳ kheo thứ tư giữ đề mục thiền cả khi đi lẫn khi về. Loại Tỳ kheo này được gọi là người hoàn thành phận sự đi và về (gata-pacchāgata vatta). Trong bốn loại này, có một vị Tỳ kheo nhất định sống như vầy : Ban ngày vị ấy gột rửa tâm khỏi những triền cái nhờ hành thiền trên đường đi kinh

hành và trong oai nghi ngồi. Ban đêm, cũng vậy, trên đường đi kinh hành và trong oai nghi ngồi, vị ấy gột rửa các triền cái nhờ hành thiền trong canh đầu và canh cuối, vị ấy chỉ ngủ ở canh giữa. Quý vị gột rửa tâm mình khỏi những triền cái như thế nào? Giả sử quý vị đang hành thiền niệm hơi thở (ānāpānasati). Nếu quý vị thực hành thiền này một cách hệ thống, một ngày nào đó quý vị có thể thấy một tướng hơi thở (nimitta) quanh lỗ mũi của quý vị. Nếu quý vị có thể tập trung trên tướng đó trong hơn một giờ, lúc ấy nimitta

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 169

sẽ trở nên trắng giống như bông gòn. Nếu quý vị tập trung được trên tướng trắng ấy trong hơn một giờ mỗi thời ngồi và trong vài ngày, nó sẽ trở thành trong suốt giống như một ngôi sao mai. Nimitta trong suốt này gọi là tợ tướng (paṭibhāganimitta), Nếu quý vị tập trung tâm trên tợ tướng quý vị sẽ đắc cận định (upacāra samādhi). Trong cận định năm thiền chi không đủ mạnh và năng lực. Khi chúng mạnh và đầy năng lực quý vị sẽ đạt đến an chi định (appanā samādhi). Trong cả hai giai đoạn cận định và an chỉ định năm triền cái đều vắng mặt. Đây là cách để quý vị gột rửa tâm khỏi năm triền cái. Vị Tỳ kheo tôi vừa đề cập ở trên chỉ ngủ có bốn tiếng đồng hồ ở canh giữa mỗi đêm. Như vậy vị ấy có thể hành thiền hai mươi giờ một ngày để gột rửa tâm khỏi các triền cái. Trong một ngày quý vị hành được bao lâu? Những người giống như vị Tỳ kheo này đã chứng đắc Niết-bàn (Nibbāna) nhờ nỗ lực tinh tấn một cách mãnh liệt. Quý vị nên cố gắng bắt chước tấm gương này. Hàng ngày, vào lúc sáng sớm vị ấy thực hiện những phận sự của mình trên sân tháp thờ xá-lợi và cây Bồ-đề như quyét dọn, lau chùi, tưới nước cho cây Bồ-đề, đổ đầy nước uống và nước rửa vào các lu. Kế tiếp vị ấy làm những bổn phận đối với thầy tổ. Sau đó, sau khi đã vệ sinh thân thể, vị ấy đi vào chỗ trú ngụ và hành đề mục thiền của mình. Khi đến giờ khất thực, vị ấy từ chỗ ngồi đứng dậy, lấy bát và y, chỉ giữ đề mục thiền của mình là chính trong tâm. Vị ấy rời nơi trú ngụ, chỉ tác ý đến đề mục thiền.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 170

Với người hành thiền chỉ hay thiền định có hai loại đề mục thiền: (1) đề mục thiền thường dùng (pārihāriya- kamaṭṭhāna), hay đề mục thiền gốc (mūḷa-kamaṭṭhāna) và (2) đề mục thiền bắt buộc (sabbatthaka-kamaṭṭhāna). Như vậy đối với những người hành thiền ở đây đề mục thiền thường dùng của họ là ānāpānasati (niệm hơi thở), và đối với một số người hành thiền khác thì nó là thiền tứ đại. Còn về đề mục thiền bắt buộc có bốn loại: Buddhānussati - niệm ân đức Phật, maraṇānussati - niệm sự chết, asubha bhāvanā - thiền (quán) bất tịnh, mettā bhāvanā - thiền tâm từ. Để tăng trưởng đức tin, để tịnh hoá tâm và để bảo vệ mình khỏi những hiểm nguy bên ngoài, quý vị nên niệm tưởng những ân đức của Phật. Khi tâm chậm chạp, lừ đừ lúc đang hành thiền, quý vị nên hành niệm sự chết để loại trừ sự lười biếng và để đề khởi ý thức về sự kinh cảm. Để loại trừ tham ái quý vị phải hành thiền quán bất tịnh, tức quán tử thi bên ngoài hay ba mươi hai thân phần bên trong là bất tịnh. Để loại trừ sân hận cũng như để bảo vệ mình khỏi những hiểm nguy bên ngoài quý vị nên hành thiền tâm từ. Bốn loại đề mục thiền này bảo vệ người ta khỏi những hiểm nguy bên trong cũng như bên

ngoài, vì thế mọi người hành thiền đều phải thực hành chúng. Đó là lý do vì sao bốn đề mục ấy được gọi là đề mục thiền bắt buộc hay bốn đề mục thiền bảo hộ (caturārakkha kamaṭṭhāna). Vị Tỳ kheo đề cập ở trên lúc này đang hành một trong những đề mục thiền chỉ (samatha) như đề tài thiền thường dùng của mình. Nếu thiền của vị ấy là niệm tưởng ân đức Phật, vị ấy không cần phải bỏ thiền của mình qua một bên khi đi đến tháp xá lợi. Nhưng nếu thiền của vị ấy

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 171

là một đề mục nào đó khác hơn niệm ân đức Phật, vị ấy nên để qua một bên thiền của mình như thể nó là món hàng mang trên tay khi đứng dưới chân cầu thang dẫn lên sân bảo tháp. Vị ấy có được niềm hoan hỷ xuất phát từ hình ảnh Đức Phật như một đề tài thiền và đi lên cầu thang. Nếu tháp xá-lợi lớn, thì khi nhiễu quanh nó ba vòng theo chiều kim đồng hồ vị Tỳ kheo nên lễ bái ở bốn chỗ. Nếu tháp nhỏ thì vị ấy nên lễ bái ở tám chỗ khi nhiễu quanh đó ba vòng theo chiều kim đồng hồ. Lễ bái tháp xá-lợi xong, vị Tỳ kheo đi đến cây Bồ- đề. Vị ấy phải chọn một thái độ khiêm tốn nhất để đảnh lễ cây Bồ-đề như thể vị ấy đang ở trước sự hiện diện của Đức Phật, đấng Đại Giác Thế Tôn. Sau khi đã lễ bái tháp xá-lợi và cây Bồ-đề theo cách này xong, vị ấy đi xuống dưới chân cầu thang chỗ vị ấy đã đặt qua một bên đề mục thiền thường dùng của mình. Tại đó, vị ấy lấy lại đề mục thiền (mà vị ấy đã đặt qua một bên lúc trước) và đắp lại y. Rồi vị ấy đi vào làng để khất thực với đề mục thiền trong tâm. Thiện tín trông thấy vị Tỳ kheo và nói : 'Đại-đức của chúng ta đã đến.' Họ đi về phía trước để gặp vị Tỳ kheo, đón lấy bình bát và dẫn vị ấy đến khách xá hay một căn nhà nào đó. Kế, họ dọn một chỗ ngồi và dâng cháo sữa cho vị ấy. Sau đó, họ rửa chân và thoa dầu vào chân cho vị ấy. Và trong khi chờ đợi dọn cơm, họ ngồi trước mặt vị ấy và hỏi những câu hỏi hoặc muốn được nghe vị ấy thuyết pháp (Dhamma). Cho dù người ta không thỉnh vị ấy thuyết

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 172

Pháp, vị Tỳ kheo cũng nên thuyết cho họ một thời Pháp để giúp đỡ họ. Đây là bổn phận của một vị Tỳ kheo. Vị Tỳ kheo sẽ giảng giải Pháp với ý nghĩ, 'Nếu ta không giảng giải Pháp cho họ thì ai sẽ là người giảng?' Tuy nhiên một thời giảng Pháp không bao giờ được tách rời khỏi thiền (thuyết pháp với tâm thiền). Do đó, sau khi giảng Pháp với thiền là chính trong tâm, vị ấy thọ nhận vật thực cũng với tâm thiền. Rồi, vị ấy rời làng với những thiện tín đi theo, dù vị ấy đã yêu cầu họ đừng đi theo mình. Sau khi những người đi theo quay trở lại, vị ấy chọn con đường đi về nơi trú ngụ của mình. Trên đường đi, các vị sa di và tỳ kheo trẻ sau khi đã thọ thực ở bên ngoài làng và rời làng sớm hơn vị Tỳ kheo này nhìn thấy vị ấy. Họ đi thẳng đến để gặp vị ấy và nhận lấy y và bình bát của ngài. Người ta nói rằng các vị Tỳ kheo thuở xưa làm phận sự (mang dùm y và bát) này không cần nhìn vào mặt của vị Tỳ kheo đang trở về ấy. Họ nghĩ : 'Đây là thầy tế độ hay thầy của ta,' dù rằng không biết vị ấy có thực sự là thầy tế độ hay thầy của họ hay không. Ngày xưa, họ làm phận sự này theo giới hạn-đến. Khi vị Tỳ kheo trưởng lão đến, vị nhỏ hạ hơn thực hiện phận sự này mà không cần phải nhìn xem vị trưởng lão ấy là ai. Các vị sa di và Tỳ kheo trẻ ấy hỏi vị trưởng lão: 'Bạch Đại-đức, những người này là ai và có liên hệ với ngài như thế nào ạ?' 'Có phải họ là thân bằng

quyến thuộc của cha mẹ ngài không?' Vị trưởng lão hỏi, 'Do thấy điều gì khiến các vị phải hỏi câu hỏi này ?' Họ trả

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 173

lời, 'Sự thương mến và kính trọng của họ đối với ngài.' Nghe thế vị trưởng lão nói, 'Này chư hiền, những người này đã cho chúng ta những gì mà ngay cả các bậc cha mẹ cũng thấy khó làm. Chúng ta có được y và bát là nhờ họ. Chính nhờ những người này mà chúng ta biết không có sự sợ hãi nơi những điều nguy hiểm và biết không có sự thiếu thốn thực phẩm trong một nạn đói. Không có người nào giúp ích cho chúng ta nhiều như những người này đâu.' Vị ấy thường nói tốt về những thiện tín này như vậy. Vị Tỳ kheo này là một thí dụ cho một người hành thiền giữ đề mục thiền của mình khi rời nơi trú ngụ nhưng không giữ nó khi trở về. Vị Tỳ kheo khác cũng thực hiện những phận sự như tôi đã nói ở trên. Nhưng nếu hôm nào lửa tiêu hoá do nghiệp sanh của vị ấy trở nên mãnh liệt, một cảm giác khó chịu do đói bụng khởi lên nơi vị ấy. Lúc đó mồ hôi toát ra từ thân và vị ấy không thể tập trung vào đề mục thiền của mình được. Bởi thế vào lúc sáng sớm vị ấy đã mang y và bát (để đi khất thực). Vị ấy nhanh chóng đảnh lễ tháp xá- lợi và đi vào làng để nhận món cháo sữa đúng vào lúc những đàn súc vật vừa ra khỏi chuồng để đi đến đồng cỏ. Sau khi nhận được món cháo sữa vị ấy đi đến khách xá và uống nó. Rồi, sau khi nuốt chỉ hai hoặc ba muỗng, lửa tiêu hoá do nghiệp sanh đã chịu buông cái xác thân, đặc biệt là bao tử ra, và bắt lấy món ăn đưa vào. Sau khi vị Tỳ kheo đó đã làm dịu được cái khổ của cơn đói giống như một người vừa mới tắm với cả trăm gáo

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 174

nước mát, vị ấy dùng hết món cháo sữa còn lại với thiền là chính trong tâm vị ấy. Rồi vị ấy rửa bình bát và lau miệng, tác ý đến đề mục thiền trong khách xá. Thời xưa người ta làm nhiều chỗ ngồi cho các vị Tỳ kheo thọ thực. Thường thường họ thêm vào khách xá những phòng nhỏ để hành thiền. Trong một phòng thiền như vậy các vị Tỳ kheo có thể tác ý đến đề mục thiền cho tới bữa ăn trước ngọ sau đó. Kế tiếp, vị Tỳ kheo đi khất thực ở những nơi còn lại trong làng. Sau khi khất thực xong vị ấy thọ thực với thiền là chính trong tâm. Sau đó, vị ấy trở về nơi trú ngụ với đề mục thiền trong tâm. Người này được gọi là người không mang thiền khi đi nhưng trở về với thiền. Con số những vị Tỳ kheo giống như vị này, sau khi đã uống món cháo sữa và ra sức phát triển minh sát, đạt đến trạng thái A-la-hán thánh quả trong Giáo Pháp của Đức Phật là không thể đếm được. Chỉ ở Đảo Quốc Sư Tử, Sri Lanka, thôi không một chỗ ngồi nào trong khách xá ở các ngôi làng khác nhau mà không phải là chỗ, ở đây vị Tỳ kheo, sau khi đã ngồi xuống và uống cháo sữa, đạt đến A- la-hán thánh quả vậy. Quý vị nên noi theo những tấm gương này. Quý vị phải chịu khó hành thiền trong mọi oai nghi. Khi đang ăn quý vị cũng phải hành thiền với lòng thành kính. Nếu quý vị hành thiền, ngay cả trong khi ăn, như vậy quý vị có thể đạt đến thánh đạo và thánh quả. Nhưng, một vị Tỳ kheo sống dễ duôi, chểnh mảng, đã phạm tất cả những giới luật, trong khi sống đã bị đào

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 175

thải về phương diện tâm linh do năm tâm triền phược8. Vị ấy đi vào làng khất thực thậm chí không tỏ ra một dấu hiệu gì về sự kiện rằng có một thứ gọi là đề mục thiền. Vị ấy đi đây đi đó và thọ dụng vật thực ở những nơi bất xứng. Vị ấy ra khỏi làng cũng chẳng ai theo. Vị Tỳ kheo này được gọi là vị Tỳ kheo không giữ đề mục thiền trên đường đi vào làng và cũng không giữ trên đường trở về nơi trú ngụ. Vị Tỳ kheo giữ thiền của mình cả trên đường đi lẫn trên đường về, được biết qua việc thủ trì đề mục thiền của mình từ đầu đến cuối buổi khất thực. Những thiện nam tử thuộc gia đình hiền lương mong ước cải thiện bản thân trở thành những người sống không nhà (xuất gia) trong Giáo Pháp của Đức Phật. Khi họ sống trong chúng gồm mười người, hai mươi người, năm mươi người hay một trăm người, họ thoả thuận với nhau rằng : 'Này chư hiền, chúng ta không xuất gia vì sự quấy nhiễu của những chủ nợ, không phải vì sợ sự trừng phạt của vua chúa, không phải vì những khó khăn của việc kiếm sống do nạn đói hoặc những lý do tương tự, mà bởi vì chúng ta muốn được giải thoát ngay trong kiếp sống này. Bởi thế, hãy chế ngự phiền não phát sanh khi đi ngay trong tiến trình đi. Hãy chế ngự phiền não phát sanh khi đứng ngay trong tiến trình đứng. Hãy chế ngự phiền não phát sanh khi ngồi ngay trong tiến trình

8 Tham đối với các dục, tham đối với tự thân, tham đối với các sắc, ham ăn mê ngủ, và sống phạm hạnh với mong cầu được sanh thiên.

ngồi. Và hãy chế ngự phiền não phát sanh khi nằm ngay trong tiến trình nằm.' Sau khi đã thoả thuận cùng nhau, khi đi vào làng khất thực, nếu một tâm phiền não phát sanh nơi người nào, vị Tỳ kheo ấy liền chế ngự hay đè nén nó ngay trong tiến trình đi. Vị ấy chế ngự như thế nào? Vị ấy chỉ việc tập trung trên đề mục thiền của mình. Nếu làm thế không xong, vị ấy sẽ đứng lại. Khi vị ấy đứng lại, người đi sau vị ấy cũng đứng lại. Vị thứ nhất lúc đó nghĩ : 'Vị Tỳ kheo (đi sau) này đã biết ý nghĩ bất tịnh đang khởi lên trong tâm ta. Thật là một điều bất xứng cho ta.' Vị ấy tự khiển trách mình như vậy rồi cố gắng phát triển thiền minh sát, và đạt đến thánh vức (ariyabhūmi). Nếu làm thế không được, vị ấy nên ngồi xuống. Và người đi sau cũng sẽ ngồi xuống. Đó là phương pháp. Nếu không thể đạt đến thánh vức, thời sau khi vị ấy đã dừng lại được tâm phiền não, vị ấy tiếp tục chỉ tác ý đến đề mục thiền của mình. Vị ấy không nên giở chân lên bước đi với một cái tâm không tác ý đến đề mục thiền. Nhưng nếu đã giở chân lên (bước đi), vị ấy phải quay lui và bắt đầu từ bước đầu tiên trở lại. Như vậy, nếu hiện giờ quý vị đang hành niệm hơi thở, chẳng hạn.Trong mọi oai nghi quý vị sẽ chỉ hành niệm hơi thở mà thôi. Nếu quý vị quên, quý vị phải đi trở lại chỗ mới nhất quý vị quên (niệm hơi thở) và bắt đầu bước đi trở lại. Nếu thực hành được như vậy, chánh niệm của quý vị sẽ tăng trưởng. Khi chánh niệm tăng trưởng, định của quý vị cũng sẽ tăng trưởng. Khi định tăng trưởng,

quý vị có thể đắc thiền. Dựa trên thiền đó, nếu quý vị hành minh sát với sự chuyên cần, quý vị có thể đạt đến A-la-hán thánh quả, chấm dứt vòng tử sanh luân hồi. Tính kiên trì

là cần thiết. Trong mọi loại quán ở bài Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta), Đức Phật luôn luôn đề cập rằng một vị Tỳ kheo phải thực hành nó với nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm. Ba yếu tố này rất quan trọng. Chúng cần thiết cho việc chứng đắc Niết-bàn vì vậy quý vị phải luôn luôn trau dồi nó trong mọi oai nghi. Trưởng lão Mahā Phussa, người thường sống ngoài hàng hiên, là một vị trưởng lão sống hoàn thành phận sự giữ pháp 'đi tới và đi lui, lúc nào cũng hành thiền' trong mười chín năm. Khi những người nông phu, những người thợ gặt, và những người khác nhìn thấy vị trưởng lão cứ đi tới đi lui theo cách này, họ nói: 'Vị trưởng lão này sao cứ dừng rồi đi, dừng rồi đi mãi nhỉ. Sao ngài lại làm như thế? Có phải ngài lạc đường hay ngài quên cái gì chăng?' Vị trưởng lão chỉ đang hành Sa môn pháp (samaṇadhammā – đó là hành giới 'sīla', định 'samādhi', và tuệ 'paññā'), với một cái tâm hiến trọn cho thiền, không màng để ý đến lời nói của người khác. Ngài đắc A-la-hán thánh quả trong năm thứ hai mươi. Ngay trong cái ngày vị trưởng lão trở thành một bậc thánh A-la-hán, một vị chư thiên sống ở cuối con đường kinh hành của ngài đã đứng toả chiếu hào quang từ những ngón tay. Tứ Đại Thiên Vương, Đế Thích Thiên Vương và Phạm Thiên Sahampati đã đến để được hầu hạ

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 178

trưởng lão. Trong khi đó, Mahā Tissa, một vị trưởng lão khác, sống ở trong rừng, nhìn thấy hào quang ấy ngày hôm sau đã hỏi thăm vị trưởng lão : 'Bạch ngài, đêm qua có một ánh hào quang gần nơi trú ngụ của ngài. Đó là cái gì thế ?' Hướng câu hỏi sang chỗ khác, vị A-la-hán nói : 'Hào quang đó là của ánh sáng, của minh châu hay của gì gì đó.' Nhưng khi bị ép mãi bằng những lời : 'Bạch ngài, có phải ngài đang giữ một điều gì bí mật,' vị trưởng lão đành phải nhìn nhận và nói cho Tissa biết sự chứng đắc của mình. Theo tấm gương này, quý vị không nên khoe khoang sự chứng thiền của mình. Điều đó sẽ không tốt, bởi vì có thể có người tin, người không tin. Vấn đề là ở đấy. Vì thế quý vị không nên nói sự chứng đắc của mình cho người khác, mà tốt hơn chỉ nên dạy Pháp cho họ mà thôi. Một tấm gương khác là trưởng lão Mahā Nāga ở Hắc Đằng Đình (ngôi đình có giây leo đen). Người ta nói rằng ngài đã hoàn thành phận sự giữ pháp đi tới và đi lui, lúc nào cũng hành thiền. Và ngài còn quyết định chỉ đứng và đi trong bảy năm, với ý nghĩ : 'Ta sẽ làm vinh danh nỗ lực vĩ đại suốt sáu năm của Đức Thế Tôn.' Điều này được nói nhằm chứng minh những oai nghi ấy là thích hợp để tuân thủ khi thực hiện một quyết định như vậy. Một người tự giới hạn mình vào những oai nghi này không có nghĩa họ sẽ từ chối hành những oai nghi cần thiết khác như ngồi trong bữa ăn, một oai nghi được xem như thích hợp khi ăn

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 179

và trong những dịp khác tương tự như vậy. Bằng chữ 'chỉ,' (đi và đứng) ở đây cần phải hiểu rằng vị ấy không sử dụng những hình thức ngồi còn lại, đó là, không sử dụng những tư thế ngồi nào không tuyệt đối cần thiết cho việc thực hành, và đối với oai nghi nằm cũng cần hiểu theo cách tương tự. Sau khi đã hoàn thành việc giữ pháp đi tới và đi lui lúc nào cũng thiền trong mười sáu năm, ngài đắc A-la-hán thánh quả. Trong câu chuyện này, Trưởng lão Mahā Nāga đã quyết định chỉ đứng và đi trong bảy năm, và

như vậy ngài không ngủ trong bảy năm. Làm thế nào ngài có thể kiên trì hành thiền không ngủ được như thế ? Ngài muốn vinh danh nỗ lực vĩ đại suốt sáu năm của Đức Thế Tôn. Quý vị cũng nên vinh danh nỗ lực vĩ đại suốt sáu năm của Đức Thế Tôn và kiên trì hành thiền như thế. Liệu quý vị sẽ cố gắng không ngủ được bao nhiêu năm? Nếu quý vị không thể ngủ được trong vài ngày quý vị không nên quá lo lắng về vấn đề đó. Ở đây, quý vị thấy Trưởng lão Mahā Nāga đã hành thiền không ngủ suốt bảy năm. Rồi ngại lại hoàn thành phận sự giữ pháp đi tới và đi lui, lúc nào cũng hành thiền trong mười sáu năm khác nữa. Như vậy lúc nào ngài cũng hành thiền cả. Quý vị nên noi theo tấm gương của ngài. Những chuyện như thế này được nói về ngài: Khi đi vào làng khất thực ngài chỉ nhấc chân lên khi tâm đã dành trọn cho đề mục thiền. Nếu khi nhấc chân lên mà tâm không dành trọn cho thiền, ngài sẽ quay trở lại. Sau khi đứng cách làng ở một khoảng cách mà một người từ làng nhìn ra sẽ phải phân vân: 'Không biết đó là một con bò

hay một vị Sa môn?' Ngài mới vấn y. Rồi khi đã rửa bình bát với bình nước đeo theo trên vai xong, ngài ngậm trong miệng một bụm nước. Vì lý do gì ngài lại ngậm một bụm nước như thế? Ngài làm điều đó vì nghĩ : 'Để cho tâm không bị phân tán ngay cả bằng việc nói: 'Cầu mong cho người được trường thọ!' đối với những người đến đảnh lễ ta hay đặt bát cho ta.' Nhưng khi ngài được hỏi một câu hỏi liên quan đến ngày tháng hay về con số những vị sư (ở chùa), ngài sẽ nuốt hết nước và rồi trả lời. Nếu không có những câu hỏi về ngày tháng, v.v..., lúc ra về ngài mới nhổ bụm nước ấy ra tại cổng làng và đi về nơi trú ngụ.' Nói chuyện làm tổn hại đến thiền của quý vị. Vì nó có thể tạo ra nhiều suy nghĩ. Nếu quý vị có nhiều suy nghĩ, tâm quý vị sẽ luôn luôn phóng đi, và sức tập trung của quý vị sẽ giảm. Khi sức tập trung yếu quý vị sẽ không thể nào chọc thủng hay thể nhập được danh-sắc tối hậu và các nhân của chúng. Quý vị không thể quán chúng là vô thường, khổ và vô ngã được. Đây là lý do vì sao khi quý vị nói chuyện quá nhiều cả thiền định và thiền minh sát (vipassanā) của quý vị sẽ giảm. Tôi sẽ kể cho quý vị nghe một câu chuyện khác nói về năm mươi vị Tỳ kheo an cư mùa mưa tại Tu-Viện Galamba. Vào ngày trăng tròn tháng Bảy (āsālha), họ thoả thuận giữ: 'Chúng ta sẽ không nói chuyện với nhau nếu như trước hết không đắc đạo quả A-la-hán.' Các vị Tỳ kheo ấy thường ngậm một bụm nước trong miệng khi đi vào làng khất thực. Khi các vị được hỏi về ngày tháng và v.v...các vị sẽ nuốt bụm nước ấy rồi trả

lời. Nếu không ai hỏi, lúc ra về, họ sẽ nhổ bụm nước ở cổng làng và đi. Trong ngôi làng ấy, người ta nhìn những vết nước do các vị Tỳ kheo nhổ ra khi trở về và nói với nhau: 'Hôm nay một vị đến; hôm nay, hai vị đến.' Họ nghĩ : 'Thực sự vì lý do gì các vị Tỳ kheo này không nói chuyện với chúng ta cũng không nói chuyện với nhau như vậy? Chắc chắn, nếu các vị không nói chuyện với nhau, ắt hẳn phải có một cuộc cãi nhau giữa các vị rồi.' Và họ nói: 'Này các bạn, chúng ta phải làm thế nào để các vị tha thứ cho nhau đi.' Như vậy họ đi thành một nhóm đến tu viện. Tại đó, họ thấy rằng không có đến hai vị Tỳ kheo ở chung một chỗ. Khi ấy một người có trí trong nhóm nói: 'Này các bạn, một

nơi mà những người thích tranh cãi nhau sống không giống như thế này đâu. Nền tháp Xá-lợi và cây Bồ-đề được quét dọn sạch sẽ. Những cây chổi được để đâu vào đó. Nước uống và nước rửa tay được khéo sắp đặt.' Rồi những người ấy ra về. Các vị Tỳ kheo của tu viện đó đắc A-la-hán thánh quả trong ba tháng an cư và thực hiện một buổi lễ Tự Tứ Thanh Tịnh (Pure Pavāraṇa). Như vậy, theo gương Trưởng lão Mahā Nāga và các vị Tỳ kheo nhập hạ tại Tu-viện Galamba này, vị Tỳ kheo chỉ nhấc chân lên đi với tâm đã hiến trọn cho thiền. Sau khi đến gần làng, vị ấy ngậm một bụm nước. Vị ấy nhìn vào những con đường và chỉ bước vào con đường nào ở đây không có những kẻ say rượu ưa thích đánh nhau, không có những kẻ cờ bạc và những hạng người đại loại như thế hoặc con đường không có những con voi, con ngựa và những con vật ngang bướng, bất kham.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 182

Lại nữa, khi đi khất thực, vị ấy không đi nhanh giống như một người đang gấp việc vì không có pháp khổ hạnh xin ăn tốc hành như thế. Thay vào đó, vị ấy đi một cách chậm rãi, giống như một xe nước đi trên con đường gồ ghề vậy. Đây là một hình ảnh rất ấn tượng. Quý vị cũng phải đi chậm rãi giống như một bệnh nhân hay giống như một chiếc xe chở nước trên con đường không bằng phẳng. Nếu một chiếc xe chở đầy nước mà đi nhanh thì nước sẽ sóng sánh ra ngoài hết. Đến trước mỗi nhà theo thứ tự, vị Tỳ kheo chờ một lúc để xem những người trong nhà có muốn đặt bát hay không. Vị ấy thọ nhận vật thực và đi đến làng trong (khách xá) hay làng ngoài (bên ngoài làng) hay chỉ đơn giản quay về tu-viện. Tại đó vị ấy ngồi ở một nơi dễ chịu và thích hợp. Vị ấy thiền bằng cách thiết lập tưởng về vật thực bất tịnh. Vị ấy suy quán qua những hình ảnh 'mỡ bôi trục xe', 'thuốc thoa vết loét', hay 'ăn thịt con'9. Và vị ấy thọ dụng vật thực với sự thức tỉnh về tám thuộc tính, không phải để vui đùa, không đam mê vô độ, không phải để trang sức, không tự làm đẹp mình, (mà chỉ để thân này) được bảo trì mạnh khoẻ, để tránh sự tổn thương, để trợ duyên phạm hạnh, cảm thọ cũ (đói) được trừ, thọ mới (tham) không sanh khởi... Sau bữa ăn, vị ấy uống nước. Rồi vị ấy để cho tấm thân vốn đã mệt mỏi vì ăn được nghỉ ngơi một lúc. Vị ấy hành thiền sau khi ăn cũng như trước khi ăn, trong canh cuối (của đêm) cũng như trong canh đầu của đêm vậy. 9 Đây là những pháp quán giúp vị Tỳ kheo ngăn tâm tham khi thọ dụng vật thực.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 183

Như vậy một người hoàn thành phận sự giữ đề mục thiền trên đường đi và trên đường trở về đạt đến A-la-hán thánh quả ngay cả khi vị ấy còn trẻ tuổi nếu như vị ấy đã có đủ những gì cần phải có để hoàn tất việc diệt trừ mọi phiền não. Nếu vị ấy không đắc A-la-hán thánh quả lúc đầu đời, vị ấy sẽ đắc nó lúc giữa đời. Nếu lúc giữa đời vị ấy không đắc, thì vị ấy sẽ đắc vào lúc lâm chung. Bằng không, vị ấy sẽ đắc nó sau khi trở thành một vị chư thiên trong kiếp sau. Nếu khi sanh làm chư thiên mà không đắc, thời vào lúc không có Đức Phật xuất hiện trên địa cầu, vị ấy sẽ tái sanh làm nam nhân và chứng ngộ chân lý như một vị Phật Độc Giác (Paccekabuddha). Nếu vị ấy không đắc theo cách này, thì, liền khi gặp một vị Phật Chánh Đẳng Giác vị ấy sẽ trực giác nhanh chóng giống như Trưởng lão Bāhiya Dārucīriya (vị được xem là đắc A-la- hán nhanh nhất vào thời Đức Phật). Hay vị ấy sẽ trở thành một bậc đại A-la-hán như Trưởng lão

Xá-lợi-Phất, hoặc một bậc có thần thông lớn như Trưởng lão Mục-kiền-liên. Hay vị ấy sẽ trở thành một bậc tiêu biểu cho pháp hành khổ hạnh như Trưởng lão Ca-diếp, hoặc một bậc có thiên nhãn như Trưởng lão A-na-luật (Anuruddha). Hay vị ấy sẽ trở thành một bậc lão thông luật như Trưởng lão Ưu-ba-li (Upāli), hoặc một bậc giảng giải về Pháp như Trưởng lão Puṇṇa Mantāṇiputta. Hay vị ấy sẽ trở thành một bậc ẩn lâm như Trưởng lão Revata, hoặc một bậc đa văn như Trưởng lão Ānanda. Hay vị ấy sẽ trở thành một bậc ham mê học tập như Trưởng lão Rāhula, con trai của Đức Phật.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 184

Trong số bốn loại người này, người giữ đề mục thiền trên đường đi và trên đường trở về đạt đến tột đỉnh của hành xứ tỉnh giác. Bất si tỉnh giác được dành cho thiền minh sát (vipassanā). Không lầm lẫn khi đi tới và đi lui, v.v...là bất si tỉnh giác. Điều này cần được hiểu như sau: Trong khi kẻ phàm phu mù loà đi tới trước hay đi lui, nó ngớ ngẩn và tin rằng : 'Cái ngã đi' hay 'hành động đi này là do cái ngã tạo ra,' hay 'Ta đi' hay 'hành động đi này là do ta tạo ra,' và ... Ngược lại, trong Giáo-pháp này, vị Tỳ kheo, tự mình không lầm lẫn, nghĩ: 'Khi người ta nghĩ 'Ta đi,' tiến trình phong đại phát sinh từ hoạt động của tâm này khởi lên và tạo ra thân biểu tri. Như vậy chính sự khuếch tán của tiến trình phong đại do hoạt động của tâm (tâm hành) sanh mà thân đi về phía trước.' Tôi muốn giải thích điều này thêm chút nữa. Trong khi đi, nếu quý vị biết rằng 'Ta đi' hay 'Hành động đi này là do ta tạo ra,' thì đây không phải là thiền minh sát (vipassanā), mà chỉ là thiền hời hợt. Vậy một vị Tỳ kheo phải hiểu (tiến trình đi) như thế nào? Trước tiên vị ấy phải quán tâm của mình, đặc biệt là tiến trình tâm ý môn tạo ra thân biểu tri trong việc đi. Khi một vị Tỳ kheo nghĩ, 'Ta đi,' thì có nhiều tiến trình tâm ý môn khởi lên. Các tiến trình tâm này tạo ra nhiều tổng hợp sắc (kalāpas) trải khắp toàn thân. Trong những kalāpas ấy, tiến trình phong đại chiếm ưu thế và chúng tạo ra thân biểu tri. Quý vị phải cố gắng để thấy được những kalāpas đó và phân tích chúng. Trong mỗi kalāpa có ít nhất chín loại sắc, đó là, địa đại, thuỷ đại, hoả đại, phong đại, màu, mùi, vị, dưỡng chất và

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 185

thân biểu tri. Chúng là sắc mang đi. Do sự khuếch tán của chúng mà thân đi về phía trước vậy. Ngoài sắc mang đi ra, quý vị cũng còn phải phân biệt sắc bị mang đi nữa, đó là bốn loại sắc được tạo ra. Sau đó quý vị phải phân biệt danh tạo ra sắc mang đi. Sắc mang đi và sắc bị mang đi bao gồm sắc uẩn. Tiến trình tâm ý môn bao gồm bốn danh uẩn. Như vậy có cả thảy năm uẩn. Nếu quý vị là những hành giả vipassanā, trong khi đi tới hay đi lui, quý vị phải phân biệt năm thủ uẩn này. Nếu quý vị phân biệt được như vậy, tôi có thể nói rằng quý vị hành động có tỉnh giác trong khi đi đúng theo lời Đức Phật dạy. Lại nữa, chú giải giải thích sáu bước trong việc đi như sau: (1) nhấc chân lên, (2) đưa chân ra, (3) di chuyển chân, (4) đặt chân (đã nhấc) xuống, (5) giữ chân trên đất, (6) nhấn chân xuống đất để bước bước kế tiếp. Trong việc giở chân lên, hai yếu tố: địa đại (paṭhavī) và thuỷ đại (āpo) thấp và yếu, trong khi hai yếu tố khác: hoả đại (tejo) và phong đại (vāyo), cao và mạnh, trong việc đưa chân và di chuyển chân cũng vậy. Nhưng trong việc đặt chân (đã nhấc) xuống, cũng như trong việc giữ chân trên đất và

nhấn chân xuống đất để bước bước kế tiếp thì hai yếu tố đầu cao và mạnh còn hai yếu tố sau, thấp và yếu. Vì lẽ hoả đại và phong đại đến sau nó là duyên hay điều kiện cho việc nhấc chân, nên hoả đại và phong đại chiếm ưu thế trong hành động nhấc nhờ khả năng của chúng. Hoả đại là chất lửa đặc biệt gây nên hành động

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 186

nhấc và như vậy trong việc nhấc phong đại phụ thuộc vào hoả đại. Trong hành động nhấc, địa đại và thuỷ đại là phụ vì chúng không thể làm công việc đó. Vì lẽ tiến trình phong đại cùng với hoả đại đến sau nó là duyên cho việc đưa chân ra và di chuyển chân nên phong đại và hoả đại chiếm ưu thế ở đây bởi vì khả năng của chúng. Phong đại tất nhiên là yếu tố tích cực và bởi vì trong hành động đưa chân và di chuyển chân sự chuyển động của nó rõ ràng hơn, hoả đại chỉ phụ thuộc vào phong đại trong những hành động này. Hai yếu tố khác, địa đại và thuỷ đại là phụ trong việc đưa chân và di chuyển này vì chúng không thể làm các công việc đó. Vì lẽ thuỷ đại cùng với địa đại đến sau nó là duyên cho việc đặt chân xuống, thuỷ đại và địa đại chiếm ưu thế trong hành động này bởi vì khả năng của chúng. Bản chất của thuỷ đại là nặng, và vì vậy trong việc đặt chân (đã nhấc) xuống, địa đại là yếu tố phụ thuộc cho thuỷ đại. Trong phần hành này hoả đại và phong đại là phụ bởi vì chúng không thể đặt xuống những gì đã nhấc lên. Vì lẽ địa đại cùng với thuỷ đại đến sau nó là duyên cho việc giữ chân trên đất, trong trường hợp này địa đại và thuỷ đại chiếm ưu thế bởi vì khả năng của chúng. Về việc giữ chân trên đất cũng vậy, vì trong trạng thái của một vật cố định, thuỷ đại là yếu tố phụ cho địa đại do chức năng của tiến trình sau có ảnh hưởng hơn. Thuỷ đại cũng còn là yếu tố phụ cho địa đại theo cách hợp lực trong tiến trình nhấn chân trên đất để bước bước kế tiếp.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 187

Danh pháp và sắc pháp ở bất kỳ bước chân nào cũng không thấy có mặt ở bước kế tiếp. Những danh pháp và sắc pháp này, sau khi xuất hiện dưới hình thức của những phần, những mối liên kết, và các bộ phận, sẽ nhanh chóng tan rã ngay tại nơi đó. Chúng tan vỡ giống như những hạt mè bị ném vào chảo nóng vậy. Theo cách này, thì ai là người đi, hay cái đi đó là của ai? Theo nghĩa cùng tột, cái đang xảy ra chỉ là sự đi, đứng, nằm và ngồi của các tiến trình danh và sắc mà thôi. ‘Danh pháp và sắc pháp’, ở đây có nghĩa là bốn loại sắc pháp đang diễn tiến dưới hình thức nhấc (chân), và danh pháp tạo ra sắc pháp ấy, không xuất hiện trong tiến trình đưa (chân) vì chúng chỉ tồn tại trong một sát-na tâm. Nói khác hơn chúng diệt trong những nơi tương ứng của chúng, trong những giai đoạn bắt đầu với việc nhấc… chỗ nào các pháp này xuất hiện, ngay tại chỗ ấy chúng sẽ diệt. Do sự thay đổi nhanh chóng này mà các pháp không đi từ nơi này đến nơi khác vậy. Cũng tựa như những hạt mè rang tan vỡ cùng một lúc với tiếng nổ đen đét, sự diệt của các pháp do điều kiện tạo thành (pháp hữu vi) xảy ra hầu như cùng một lúc với sự sanh của chúng. Trong mỗi sát-na, cùng với sắc, một trạng thái tâm sanh lên và diệt hoàn toàn khi một danh sắc khác sanh, chúng cứ nối tiếp nhau giống như sự trôi chảy của một dòng sông. Và những trạng thái tâm (danh) và sắc này luôn luôn đi cùng với nhau như vậy. Trạng thái tâm của sát-na này sanh khi có bất kỳ một sắc nào

đó sanh. Nó cứ diễn tiến theo đường lối tự

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 188

nhiên của nó, không có sự tiếp xúc hay liên hệ mật thiết gì với sắc đang sanh đó. Bởi thế mới nói: một trạng thái tâm sanh cùng với sắc và (một trạng thái tâm) hoàn toàn khác diệt khi sắc đó diệt. Điều này xảy ra là vì không có sự tiếp xúc mật thiết hay lặp đi lặp lại của tâm với sắc. Tuổi thọ của tâm ngắn hơn tuổi thọ của sắc mười bảy lần. Như vậy, bất cứ sắc nào đồng sanh với một trạng thái tâm đều có một tổng thời gian là mười bảy sát-na tâm nối tiếp nhau, từ lúc sanh đến lúc diệt của nó. Và nó luôn luôn diệt khi sát- na tâm thứ mười bảy chấm dứt. Danh pháp và sắc pháp có thể sẽ bị xem như những pháp có thời gian (tồn tại) bằng nhau, nếu vấn đề được đặt theo một cách khác. Tuy nhiên nếu hai loại hiện tượng này được hiểu lầm như những pháp có thời gian (tồn tại) bằng nhau thời sẽ mâu thuẫn với những gì chú giải nói : 'Sắc thay đổi chậm, cái chậm được xem như ngừng lại,' và với những gì kinh nói : 'Này các Tỳ kheo, Như-lai không thấy một pháp nào khác thay đổi nhanh như tâm.' Vì lẽ bản chất của tâm và các tâm sở (citta và cetasikā) là để nhận thức hay để có những đối tượng. Nói khác hơn tâm và các tâm sở sanh khởi để nhận thức một đối tượng theo sức mạnh của chúng. Ngay sau khi tiến trình nhận thức hoàn tất, sự diệt của tâm và các tâm sở liền xảy ra. Tuy nhiên, sắc pháp không bắt các đối tượng hay không nhận thức các đối tượng. Sắc pháp không có sự nhận thức, mà nó phải được (danh pháp) nhận thức. Sự nhận thức này phải mất mười sáu sát-na tâm để hoàn tất.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 189

Cùng với một sát-na tâm thuộc quá khứ, thành ra có mười bảy sát-na tâm. Tính thay đổi nhanh lẹ của tâm hay thức xảy ra do sự kết hợp đơn thuần của ba danh uẩn khác (thọ, tưởng và hành) và do sự kết hợp đơn thuần của các đối tượng. Tình trạng thay đổi chậm của sắc xảy ra do tình trạng không linh hoạt của các đại chủng, đó là, địa đại, thuỷ đại, hoả đại và phong đại. Chỉ có Đức Như-lai (Tathāgata - người đã đạt đến Chân-lý nhờ đi qua Con Đường Cổ Xưa của chư Phật), mới có sự hiểu biết về những tiến trình khác nhau hợp theo thực tại. Và nhờ trí đó của Đức Như-lai, duyên sanh khởi trước (tiền sanh duyên) được tuyên bố là chỉ một sắc pháp. Cũng vậy, nhờ trí đó của Đức Như Lai, duyên sanh khởi sau (hậu sanh duyên) cũng được tuyên bố. Chính bởi lời tuyên bố về tiền sanh duyên10 và hậu sanh duyên này mà sẽ không thích hợp để xem danh pháp và sắc pháp có thời gian (tồn tại) như nhau. Do đó, trưởng lão Ānanda, chú giải sư, đã nói như vầy : Ý nghĩa phải được hiểu đúng theo phương pháp đã nói ở đây. Sở dĩ vấn đề được nêu ra theo cách này là bởi vì người ta dễ hiểu lầm sự diệt đồng thời của tâm và thân biểu tri hay khẩu biểu tri.

10 Tiền sanh duyên (purejātapaccayo), sắc pháp sanh trước trợ duyên cho tâm khởi lên gọi là tiền sanh duyên. Hậu sanh duyên (pacchājātapaccayo), tâm sanh sau trợ duyên cho sắc sanh trước gọi là hậu sinh duyên.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 190

Song ý nghĩa phải được hiểu như sau : Một tâm (sát-na tâm) hoàn toàn khác diệt cùng với sắc khởi lên ở điểm bắt đầu của mười bảy sát-na tâm. Tóm lại, tuổi thọ của danh là một sát-na tâm, và thọ mạng của sắc là mười bảy sát-na tâm. Như vậy danh và sắc sanh cùng nhau nhưng không thể diệt cùng nhau được. Sắc sẽ diệt cùng với một danh khác ở cuối của sát- na tâm thứ mười bảy. Đây là lý do vì sao chú giải sư nói một trạng thái tâm sanh và (một trạng thái tâm) hoàn toàn khác diệt. Tiến trình tâm cũng giống như sự trôi chảy của một dòng sông, bởi vì chỉ trong một giây nhiều tỷ tâm đã nối tiếp nhau sanh và diệt, và nó không bao giờ ngừng lại cho đến khi quý vị ở trong trạng thái chứng diệt (nhập thiền diệt, hay diệt thọ tưởng định) hay khi quý vị tái sanh như một chúng sanh vô tưởng. Hiện nay quý vị đang tích tạo các thiện pháp, ba la mật (pāramīs). Trong khi đi, nếu quý vị phân biệt được danh và sắc, dù chỉ trong một giây hay một phút, thì nhiều tỷ thiện pháp đã sanh và diệt, giống như sự trôi chảy của một dòng sông. Nếu quý vị thực hành trong một giờ, thiện pháp mà quý vị tích luỹ được là không thể tính kể. Cũng giống như khi nhiều giọt nước mưa tích tụ lại, chúng sẽ trở thành những dòng suối hay những dòng sông. Kho chứa ba la mật (paramī) của quý vị càng lớn nó có thể tạo ra rất nhiều quả thiện trong vòng tái sanh luân hồi cũng như để giúp cho sự chứng ngộ Niết- bàn của quý vị. Vì vậy trong lúc đi, đứng, quay lui, v.v…, nói chung trong mọi oai nghi, nếu có thể được, quý vị phải phân biệt cả danh và sắc với sự kính trọng (pháp hành).

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 191

Quý vị nên đi tới và đi lui một cách chậm rãi. Quý vị phải thực hiện mọi sự chuyển động một cách chậm rãi. Có một loại chim màu đen cổ dài và mỏ của nó cũng dài. Loại chim này thường bay là là trên mặt nước để bắt cá. Nếu nó bắt được một con cá, nó nuốt vội vàng con cá ấy mà không thèm nhai. Ở đây cũng vậy, nếu quý vị hoàn toàn không nhai trước khi nuốt thức ăn, quý vị sẽ chẳng khác gì con chim trên. Nếu quý vị phân biệt được danh và sắc khi đang đi tới và đi lui, tôi có thể nói rằng quý vị đã có bất si tỉnh giác. Quý vị sẽ thực hành nó như thế nào ? Nói thì dễ hơn là làm. Trước tiên, quý vị phải có đủ định lực. Nếu quý vị đã từng tu tập định, chẳng hạn như tứ thiền hơi thở, quý vị nên thiết lập lại tứ thiền khi đang đứng tại một vị trí nào đó trên con đường kinh hành của quý vị. Vào lúc đó quý vị nên nhắm mắt lại. Xuất khỏi tứ thiền quý vị nên phân biệt tứ đại trong thân để thấy các kalāpas. Kế tiếp quý vị phải phân tích các kalāpas ấy để phân biệt sắc tối hậu. Sau khi đã phân biệt được sắc tối hậu, quý vị nên đi một cách chậm rãi và phân biệt tiến trình tâm ý môn vốn tạo ra chuyển động đi. Kế tiếp phân biệt sắc do tâm sanh được tạo ra bởi tiến trình tâm ý môn. Quý vị sẽ thấy rằng yếu tố gió (phong đại) của nó chiếm ưu thế. Yếu tố gió đó tạo ra thân biểu tri. Trong trường hợp này, thân biểu tri là sự chuyển động đi về phía trước. Kế tiếp phân biệt bốn loại sắc được tạo ra mà quý vị đã từng phân biệt. Sắc được tạo ra bởi tiến trình tâm ý môn là sắc mang đi và bốn

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 192

loại sắc được tạo ra là sắc bị mang đi. Quý vị nên đi một cách chậm rãi, đừng nhanh quá. Người hành thiền phải thực hành với những chuyển động chậm rãi giống như

một chiếc xe (chở) nước chạy trên đất gồ ghề. Và quý vị cũng không nên cố gắng giống như con chim nuốt trộng con cá vừa nói ở trên. Sau khi đã phân biệt được sắc tối hậu rồi quý vị nên phân biệt danh tối hậu. Quý vị phân biệt như thế nào? Trước tiên quý vị phải phân biệt bhavaṅga (hữu phần) bên trong trái tim của quý vị để thấy tiến trình tâm ý môn tạo ra chuyển động của thân. Tiến trình tâm ý môn đó bao gồm bốn danh uẩn. Sắc tôi đã đề cập ở trước là sắc uẩn. Cả thảy có năm thủ uẩn. Khi đang đi đôi lúc quý vị phải phân biệt sắc, đôi lúc quý vị phải phân biệt danh. Nếu quý vị thực hành theo cách này, từ từ quý vị sẽ trở nên thông thạo trong bất si tỉnh giác. Ở đây, tôi muốn giải thích một số sự kiện trước. Trong phần nói về tứ oai nghi, có nói đến thiền đi hay kinh hành. Còn ở phần này có bảy nhóm tỉnh giác, thiền đi hay kinh hành cũng được nói đến ở nhóm tỉnh giác thứ nhất và nhóm tỉnh giác cuối cùng. Như vậy Đức Phật dạy thiền đi ba lần. Thế nào là sự khác nhau giữa ba loại thiền đi này? Cái đi ở phần tứ oai nghi là cái đi trong một đoạn đường dài, như đi một, hai hoặc ba dặm. Cái đi Đức Phật dạy trong nhóm tỉnh giác thứ nhất : 'khi đi tới và đi lui, vị Tỳ kheo đi trong tỉnh giác.' Cái đi này muốn nói cái đi một khoảng xa trung bình, như đi ở trong tu viện, đi trên đường kinh hành, hay đi từ đây đến kia. Và trong nhóm cuối cùng của phần tỉnh giác, cái đi muốn nói đến là (đi)

một khoảng ngắn, đặc biệt là sự chuyển động nhỏ khi đang ngồi, nhích về trước và nhích về sau, hay khi đang đứng, nhích về trước và nhích về sau, v.v... Như vậy Đức Phật dạy ba loại đi - đi một khoảng xa, đi một khoảng trung bình, và đi một khoảng ngắn. 2. Tỉnh Giác Khi Nhìn Tới Trước hay Khi Nhìn Sang Hai Bên 'Khi nhìn tới trước hay khi nhìn sang hai bên, vị ấy nhìn trong tỉnh giác.' Ở đây cũng vậy, có bốn loại tỉnh giác : (1) mục đích tỉnh giác, (2) thích hợp tỉnh giác, (3) hành xứ tỉnh giác, và (4) bất si tỉnh giác. 'Nhìn tới trước' có nghĩa là nhìn theo hướng trước mặt mình. 'Nhìn hai bên' có nghĩa là nhìn theo các hướng khác. Ở đây, các loại nhìn - nhìn lên, nhìn xuống, và nhìn về phía sau, không được đề cập bởi vì những cách nhìn ấy không thích hợp đối với một vị Sa môn. Chỉ hai loại nhìn - nhìn tới trước và nhìn sang hai bên - được đề cập, bởi vì chúng thích hợp. Cũng có cách giải thích khác cho rằng khi đề cập hai loại nhìn này thì các loại nhìn khác cũng đã bao gồm. Nhìn xuống có thể xảy ra trong những hành động như quét nhà và trét vữa sàn nhà với đất sét và phân bò. Nhìn lên có thể xảy ra trong trường hợp quét những mạng nhện trên trần nhà hay những hành động tương tự. Và nhìn về phía sau có thể xảy ra trong những trường hợp tránh một sự nguy hiểm nào đó từ phía sau đến. Bởi thế, chú giải sư mới viết đoạn bắt đầu với những chữ : 'Một cách giải thích khác.' Theo đó chú giải sư muốn chỉ ra cho

thấy rằng lời nói ấy thuộc một trong những loại lời nói có tính cách ám chỉ những gì không được diễn tả - một lời nói tỉnh lược. (1) Mục đích tỉnh giác : Ở đây, mục đích tỉnh giác là sự hiểu rõ mục đích trong việc nhìn về phía trước, chứ không chỉ nhìn theo sức mạnh của ý nghĩ, 'tôi sẽ nhìn tới trước' khi nó khởi lên. Điều này phải được hiểu bằng cách giới thiệu trưởng lão Nanda như một thí dụ về cái gọi là một 'bằng chứng cá

nhân'. Khi trưởng lão Nanda đang thực hành minh sát ngài trượt vào một trạng thái tâm không thuận lợi dính líu đến sự nhàm chán đời phạm hạnh vì người vợ cũ của ngài, công chúa Janapadakalyāṇī. Ngay khi hay biết được trạng thái tâm đó, ngài rất kích động và tự nhủ. 'Ta sẽ khéo chế ngự nó.' Nếu nhìn về trước theo hướng đông trở thành một việc cần phải làm, ngài làm nó với toàn tâm toàn ý như vầy: 'Mong cho sẽ không có những danh pháp bất thiện, tham đắm, thấp hèn, tạo ra sự bất mãn áp đảo ta trong lúc ta đang nhìn theo hướng đông này.' Như vậy, ngài trở nên mạnh mẽ và rất thận trọng trong việc canh chừng các cửa của giác quan. Ngài đạt đến trạng thái của một trong những người có sự hoàn thiện lớn trong việc tự chế ngự, nhờ hoàn thành mọi phận sự. Chính bởi sự hoàn thiện đó mà Đức Phật đã đặt ngài vào địa vị đệ nhất về chế ngự các căn. Đức Phật nói : 'Này các Tỳ kheo, Nanda là đệ nhất trong số những đệ tử của ta có đầy đủ về sự chế ngự các căn.'

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 195

Quý vị nên noi theo tấm gương của Tôn giả Nanda. Tại sao? Trong Kinh Subrahmā Đức Phật dạy: 'Không tu tập thất giác chi và không có đầy đủ sự chế ngự các căn người ta không thể chứng ngộ Niết-Bàn (Nibbāna), không thể thoát khỏi vòng tử sanh luân hồi.' Vì thế nếu quý vị muốn chứng ngộ Niết-bàn và thoát khỏi vòng tử sanh luân hồi, quý vị phải có đầy đủ sự chế ngự các căn. Quý vị phải kiểm soát mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm của mình. Khi nói 'quý vị phải kiểm soát cái lưỡi của mình' quý vị có hiểu nó có nghĩa là gì không? Tri túc hay biết đủ rất là quan trọng trong trường hợp này. Nếu quý vị không tri túc, cái lưỡi của quý vị sẽ luôn luôn đòi hỏi: 'vui lòng cho tôi thứ này; vui lòng cho tôi thứ nọ.' Điều đó không tốt và cũng không thích hợp cho người hành thiền đòi hỏi như vậy. Chúng ta phải kiểm soát các căn của chúng ta. Chúng ta phải biết tri túc. Nếu chúng ta không biết tri túc chúng ta không thể nào kiểm soát các căn của chúng ta được. Nếu không kiểm soát được các căn chúng ta không thể thoát khỏi vòng luân hồi. Vì thế chúng ta nên noi theo tấm gương của Tôn giả Nanda và chế ngự các căn của chúng ta. (2) Thích hợp tỉnh giác. Mục đích tỉnh giác và thích hợp tỉnh giác ở đây cũng vậy, nên được hiểu theo cách đã giải thích trước đây liên quan đến việc lễ bái tháp xá-lợi và cây bồ-đề v.v...

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 196

(3) Hành xứ tỉnh giác là chỉ việc giữ đề mục thiền. Do đó, nhìn tới trước và nhìn hai bên phải được làm hợp theo thiền pháp của mỗi người với thiền là tối trọng trong tâm. Như vậy, nếu quý vị đang hành niệm hơi thở, khi nhìn tới trước hay nhìn hai bên, quý vị chỉ nên tập trung trên hơi thở hay tướng hơi thở (ānāpāna nimitta). Nếu quý vị đang hành thiền tứ đại, khi nhìn tới trước hay nhìn sang hai bênNếu quý vị đang hành thiền tứ đại, khi nhìn tới trước hay nhìn sang hai bên, quý vị chỉ nên tập trung trên tứ đại. Nếu quý vị không thể tập trung trên cả bốn đại, quý vị nên phân biệt mười hai đặc tính của chúng theo tuần tự từng đặc tính một. Quý vị phải chú trọng đề mục thiền chính của mình. Đây là hành xứ tỉnh giác. (4) Bất si tỉnh giác. Loại tỉnh giác này muốn nói đến thiền minh sát (vipassanā). Trong dòng tâm thức của mỗi người, chắc chắn không có cái ngã hay linh hồn nào nhìn tới trước hay nhìn sang hai bên. Nhìn trước hay nhìn hai

bên chỉ là những cách khởi lên của hiện tượng thuần tuý. Do đó, bất si tỉnh giác là sự hiểu biết về sự kiện ấy đúng như thực. Vào lúc khởi lên ý nghĩ : 'Tôi sẽ nhìn tới trước,' yếu tố gió hay phong đại (vāyo dhātu) bắt nguồn từ tâm phát sanh và tạo ra thân biểu tri. Như vậy chính sự khuếch tán của phong đại do tâm hành sanh mà mí mắt dưới đi (kéo) xuống và mí mắt trên đi (kéo) lên

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 197

chứ không có người điều khiển mở nó với một cỗ máy. Trong trường hợp này quý vị phải thực hành để thấy danh và sắc tối hậu. Quý vị nên hành thiền tứ đại một cách hệ thống để thấy các kalāpas (tổng hợp sắc) và phân biệt sắc tối hậu. Kế tiếp quý vị phải phân biệt sắc mang đi được tạo ra bởi ý nghĩ 'Tôi sẽ nhìn tới trước.' Yếu tố gió của sắc này chiếm ưu thế và tạo ra thân biểu tri. Trong và quanh con mắt có bốn loại sắc được tạo ra — sắc nghiệp, sắc tâm, sắc thời tiết và sắc vật thực. Chúng là các sắc bị mang đi. chính nhờ sắc mang đi mà sắc bị mang đi di chuyển. Vào lúc đó mí mắt dưới đi (kéo) xuống và mí mắt trên đi (kéo) lên. Quý vị phải thực hành để thấy được sự kiện ấy. Kế tiếp quý vị phải phân biệt các tiến trình tâm tạo ra sắc mang đi này. Các tiến trình tâm ấy là bốn danh uẩn. Như vậy tổng cộng có năm thủ uẩn. Khi quý vị nhìn tới trước hay nhìn sang hai bên quý vị phải phân biệt chúng. Chính sự khuếch tán của phong đại do tâm hành sanh mà mí mắt dưới kéo xuống và mí mắt trên kéo lên. Vào lúc đó, màu sắc bên trong và bên ngoài sẽ tác động lên cả nhãn môn lẫn ý môn cùng một lúc. Tiến trình tâm nhãn môn, bao gồm nhãn thức, khởi lên hoàn tất nhiệm vụ thấy. Sự tỉnh giác về loại này được gọi là bất si tỉnh giác. Thêm nữa, bất si tỉnh giác cũng cần

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 198

được hiểu qua tri kiến đúng về căn nguyên, qua trạng thái nhân quả và qua trạng thái nhất thời. Cách hiểu thứ nhất là sự suy xét bằng tri kiến đúng về căn nguyên. Chẳng hạn, khi quý vị đang nhìn vào màu sắc của chiếc đồng hồ này, màu của nó sẽ tác động trên cả nhãn môn lẫn bhavaṅga, tức ý môn của quý vị. Lúc đó dòng bhavaṅga (hữu phần), sẽ rung lên hai lần và diệt. Kế tiếp, (ngũ môn) hướng tâm, nhãn thức tâm, tiếp thọ tâm, suy đạc tâm, quyết định tâm, và bảy tốc hành tâm sanh lên theo trình tự. Trong chuỗi nhận thức, bhavaṅga cứ liên tục hoàn thành nhiệm vụ của một yếu tố chính duy trì dòng tâm thức (danh) trong suốt cả cuộc đời. Nhờ bhavaṅga (hữu phần) mà suốt đời người tâm không bao giờ dừng lại. Khi có bất kỳ một tiến trình tâm nào khởi lên, bhavaṅga mới tạm thời dừng lại. Nhưng khi tiến trình tâm ấy diệt, bhavaṅga lại nối tiếp nhau xuất hiện. Chẳng hạn, khi quý vị đang ngủ say không mộng mị, không có một tiến trình tâm nào khởi lên mà chỉ có rất nhiều tâm hữu phần này nối tiếp nhau sanh diệt. Nếu những tâm hữu phần này không khởi lên, quý vị sẽ chết. Bởi vì khi tiến trình tâm dừng lại, cái chết sẽ xảy ra. Khi màu sắc tác động trên cả nhãn môn lẫn ý môn cùng một lúc như vậy, ý môn hay bhavaṅga (hữu phần) sẽ rung lên hai lần và dừng lại. Sự kiện này gọi là hữu phần dứt dòng. Sau hữu phần dứt dòng, một tiến trình tâm tích

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 199

cực, hoàn thành nhiệm vụ hướng tâm hay tác ý đến một đối tượng tại nhãn môn, diễn ra. Sau khi (ngũ môn) hướng tâm diệt, nhãn thức tâm, hoàn thành nhiệm vụ thấy, diễn ra. Nhãn thức tâm diệt, một tiến trình tâm quả (tiếp thọ tâm), hoàn thành nhiệm vụ tiếp nhận, diễn ra. Tiếp thọ tâm diệt, một tiến trình tâm quả (suy đạc tâm), hoàn thành nhiệm vụ xem xét, khám phá, diễn ra. Suy đạc tâm diệt, một tiến trình tâm tích cực (quyết định tâm), hoàn thành nhiệm vụ quyết định, diễn ra. Quyết định tâm diệt, tốc hành tâm đẩy tới bảy lần. Trong số những trạng thái tâm hữu phần và ... hay ngay cả ở trạng thái tâm của tốc hành đầu tiên, vẫn không có cái nhìn tới trước hay nhìn sang hai bên theo cách tham, sân hay si. Và cũng không có cái nhìn ô nhiễm như vậy ở các trạng thái tâm của tốc hành tâm thứ hai cho tới tốc hành tâm thứ bảy. Nhưng, giống như những người lính trên chiến trường, khi các trạng thái tâm dần dần gục ngã sau khi tan vỡ, một trạng thái tâm vượt lên trên những trạng thái tâm khác, liền xảy ra cái nhìn tới trước hay nhìn sang hai bên theo cách tham, sân hoặc si, kèm theo bởi tư duy phân biệt : 'Đây là một người đàn bà,' hay 'Đây là một người đàn ông,' rất giống như sự gục ngã được nhìn thấy rõ sau một trận đánh vậy. Vì trong cơn chiến đấu điên cuồng không có chỗ cho sự nhận ra những cá nhân tham dự trong cuộc chiến vậy.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 200

Như vậy, trong trường hợp đầu tiên, ở đây bất si tỉnh giác phải được hiểu bằng tri kiến đúng về căn nguyên. Đối với những người đã phân biệt được danh với minh sát trí của mình thì có thể hiểu được điều này. Theo lời dạy của Đức Phật, sau tiến trình tâm nhãn môn, có nhiều tiến trình tâm ý môn khởi lên bắt lấy cùng màu sắc ấy làm đối tượng. Sau các tiến trình tâm ý môn đó, nhiều bhavaṅga (hữu phần) khởi lên. Sau những tâm bhavaṅga này, những tiến trình ý môn khác sẽ xuất hiện. Theo cách này, nhiều tiến trình tâm ý môn sẽ nối tiếp nhau xuất hiện. Chỉ khi tiến trình tâm ý môn thứ năm khởi lên người ta mới có thể biết : 'đây là một người đàn ông, đây là một người đàn bà, ...' Và chỉ sau sự kiện này, tham, sân, si mạnh mẽ mới có thể khởi lên được. Trong tiến trình tâm nhãn môn, tham, sân, si mạnh mẽ không thể xuất hiện, chỉ có tham, sân, si rất yếu mà thôi. Tuy nhiên, để cho tham, sân, si mãnh liệt xuất hiện trong tiến trình tâm ý môn, thì tiến trình tâm nhãn môn vẫn là nguyên nhân cơ bản. Nếu một người không thể thấy được màu sắc một cách rõ ràng, thì trong người đó tham, sân và si mãnh liệt không thể khởi lên đối với màu sắc. Đây là lý do vì sao chú giải nói : Tuy nhiên, không có sự khởi lên của tham, sân, và si theo cách quá độ, với những hệ quả đạo đức mãnh liệt trong tiến trình nhận thức thuộc căn môn

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 201

(năm giác quan). Chỉ trong tiến trình nhận thức ý môn, tham, sân và si mới khởi lên một cách tuyệt đối, đó là, khởi lên với những hậu quả đạo đức mạnh mẽ. Song những tốc hành tâm của tiến trình nhận thức căn môn vẫn là căn nguyên của tham, sân, si trong tiến trình nhận thức ý môn. Như vậy tri kiến đúng về căn nguyên đã được tuyên bố qua (việc nhận biết) lý do chính của các tốc hành ý môn. Trạng thái nhân quả được tuyên bố do sự mới mẻ của các tốc hành tâm thuộc tiến trình nhận thức tại năm căn môn (giác quan). Khi một đối tượng rơi vào trong tầm của thức tại nhãn môn, tốc hành

tâm khởi lên ngay tại cuối, tính từ sự rung động của bhavaṅga (hữu phần) đổ đi, và khi các trạng thái hướng môn tâm, sự thấy, tiếp thọ, suy đạc, quyết định, đã nối tiếp nhau sanh lên và diệt. Tốc hành tâm đó giống như một người khách tại nhãn môn vốn được so sánh với một căn nhà nơi đây các trạng thái hướng tâm, nhãn thức, tiếp thọ...khởi lên và diệt trước khi tốc hành tâm sanh. Có thể nói nó giống như một người khách đã đến một căn nhà lạ để hỏi thăm việc gì đó. Vì là khách nên sẽ là không thích hợp để cho nó ra lệnh khi chính những người chủ (nhà) yên lặng. Cũng vậy, sẽ là không hợp cho tốc hành tâm dính dáng vào tham, sân, si tại nhãn môn, căn nhà của hướng tâm, và các trạng thái tâm khác,

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 202

trong khi tự thân những trạng thái tâm ấy không có tham, sân, hay bị trói buộc với si. Bất si tỉnh giác phải được hiểu theo trạng thái nhân quả như vậy. Trạng thái nhất thời được tuyên bố do tính ngắn ngủi của các tốc hành tâm thuộc tiến trình nhận thức tại năm căn môn. Tại nhãn môn, các trạng thái tâm gần với trạng thái quyết định khởi lên và diệt cùng với các pháp phối hợp, ngay chính tại nơi mà chúng khởi lên. Chúng không thấy lẫn nhau. Do đó các trạng thái tâm gần với quyết định tâm là ngắn ngủi và nhất thời. Nó cũng giống như một căn nhà nơi đây mọi người đã chết trừ một người đang hấp hối vào sát-na hay khoảnh khắc đó. Tất nhiên sẽ là không hợp cho người đang hấp hối đó để thích thú trong việc ca hát, nhảy múa v.v... Tương tự như vậy, tại một căn môn, khi các trạng thái hướng ngũ môn... và các pháp phối hợp khác đã chết ngay tại nơi chúng khởi lên, sẽ là không hợp cho những tốc hành tâm còn lại vốn cũng sắp chết thích thú trong bất cứ điều gì qua tham và v.v... Bất si tỉnh giác phải được hiểu qua trạng thái nhất thời như vậy. Thêm nữa bất si tỉnh giác này còn phải được hiểu qua sự suy quán trên các uẩn, xứ, giới và các duyên. Ở đây, con mắt và cảnh sắc thuộc về sắc uẩn. Thấy, nhãn thức, thuộc về thức uẩn. Thọ phối hợp với sự thấy thuộc về thọ uẩn. Tưởng

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 203

thuộc về tưởng uẩn. Và xúc, tư, nhất tâm, mạng quyền, tác ý thuộc về hành uẩn. Như vậy nhìn tới trước và nhìn sang hai bên được thấy trong sự kết hợp của năm uẩn này. Vậy bây giờ, ai là người nhìn tới trước? Ai nhìn sang hai bên? Trong sát-na nhãn thức, quý vị phải phân biệt năm thủ uẩn. Một tâm nhãn thức không thể khởi lên mà không có một tâm hướng môn khởi lên trước nó. Và nếu nhãn thức đã khởi lên, chắc chắn tiếp thọ tâm, suy đạc tâm, và quyết định tâm sẽ khởi lên. Nếu cảnh sắc là một cảnh lớn, thời bảy tốc hành tâm cũng sẽ khởi lên. Nếu cảnh sắc là một cảnh rất lớn, thời hai đăng ký tâm (# tâm thập di) cũng sẽ khởi lên. Ở đây quý vị cũng phải phân biệt năm thủ uẩn trong các tâm hướng môn, tiếp thọ, suy đạc, quyết định, bảy tốc hành, và hai sát-na tâm đăng ký như quý vị đã làm trong nhãn thức tâm vậy. Vì lẽ sau tiến trình tâm nhãn môn, nhiều tiến trình tâm ý môn sẽ nối tiếp nhau khởi lên, do đó quý vị cũng phải phân biệt năm thủ uẩn trong mỗi sát-na tâm thuộc các tiến trình ý môn. Đây là lý do vì sao tôi luôn luôn dạy các thiền sinh phân biệt năm thủ uẩn trong mỗi sát-na tâm. Nếu quý vị làm được như vậy, tôi có thể nói rằng quý vị có tỉnh giác trong khi nhìn tới trước

hay nhìn sang hai bên. Trong nghĩa cùng tột, không có người nhìn tới trước hay nhìn sang hai bên, chỉ có năm thủ uẩn nối tiếp nhau sanh và diệt không ngừng mà thôi.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 204

Con mắt là nhãn-xứ. Cảnh sắc là sắc-xứ. Thấy là ý-xứ. Thọ, tưởng, tư, và v.v..., những pháp phối hợp, là pháp-xứ. Như vậy nhìn tới trước và nhìn sang hai bên được thấy trong sự kết hợp của bốn xứ (nhãn-xứ, sắc-xứ, ý-xứ và pháp-xứ) này. Vậy thì, bây giờ ai là người nhìn tới trước? Ai nhìn sang hai bên? Cũng vậy, con mắt là nhãn-giới (cakkhudhātu), cảnh sắc là sắcgiới (rūpadhātu). Thấy là nhãn-thức-giới (cakkhuviññāṇadhātu). Và các pháp (dhammas) bắt đầu với thọ phối hợp với nhãn thức là pháp giới (dhammadhātu). Như vậy, nhìn tới trước và nhìn sang hai bên được thấy trong sự kết hợp của bốn giới này. Bây giờ, ai là người nhìn tới trước? Ai nhìn sang hai bên? Một cách chính xác, theo cách đã nói, con mắt là duyên-hỗ trợ. Cảnh sắc là cảnh-duyên. Môn hướng tâm là các duyên gần, hỗ trợ-quyết định, vắng mặt và biến mất. Ánh sáng là duyên hỗ trợ-quyết định, và các pháp bắt đầu với thọ là đồng sanh-duyên. Như vậy nhìn tới trước và nhìn sang hai bên là sự kết hợp của các duyên này. Vậy thì, ai là người nhìn tới trước? Ai nhìn sang hai bên? Không có người nhìn tới trước. Không có người nhìn sang hai bên. Chỉ có các uẩn, xứ, giới và các duyên mà thôi. Như vậy, bất si tỉnh giác cũng phải được hiểu theo cách này nhờ suy quán trên các uẩn, xứ, giới và duyên. Ở đây, sự giải thích của chú giải chỉ đề cập đến nhãn thức, song quý vị cũng phải phân biệt

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 205

theo cách tương tự đối với mỗi trong các sát-na tâm khác nữa. Có thể quý vị nghĩ rằng điều đó rất khó. Tuy nhiên, nếu quý vị thực hành một cách hệ thống, thì việc đó không đến nỗi quá khó. Thực hành một cách hệ thống có nghĩa là : trước tiên quý vị phải có định của bậc thiền đủ mạnh; thứ hai quý vị phải phân biệt sắc tối hậu một cách thấu đáo. Khi đã có hai yếu tố này, nếu quý vị thực hành loại bất si tỉnh giác, quý vị sẽ dễ dàng hiểu những gì Đức Phật dạy ở đây.

III. Tỉnh Giác Khi Co và Duỗi Chân Tay: 'Khi co duỗi chân tay, vị ấy làm trong sự tỉnh giác.' Ở đây cũng vậy, có bốn loại tỉnh giác : (1) Mục đích tỉnh giác là sự suy xét về mục đích và phi-mục đích liên quan đến bất kỳ hành động co hay duỗi chân tay có dự định nào, và chọn hành động nào có mục đích, không co và duỗi đơn thuần theo sở thích của tâm. Liên quan đến điều này, một người cảm giác cái đau từng thời do đứng với chân tay co lại hay duỗi ra lâu sẽ không có sự định tâm. Đề mục thiền hoàn toàn rời xa người ấy. Và người ấy không có được gì nổi bật, đó là không có được sự an chỉ (định) và v.v... Nhưng người co hay duỗi chân tay trong một thời gian thích hợp không cảm giác cái đau. Người ấy có được định tâm, phát triển đề mục thiền và đạt đến sự nổi

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 206

bật. Hiểu rõ mục đích và phi-mục đích nên biết là như vậy. Nếu quý vị cảm giác cái đau trong lúc hành thiền, quý vị không nên cố gắng ghi nhận cái đau như 'đau, đau, đau,' bởi vì nó sẽ làm suy giảm sự tập trung của quý vị. Hơn nữa nếu quý vị ghi nhận cái đau

như vậy, quý vị không thể tập trung hoàn toàn vào đề mục thiền của quý vị được. Nếu quý vị đang hành niệm hơi thở, chẳng hạn, quý vị phải tập trung duy nhất trên hơi thở. Khi cái đau mãnh liệt xuất hiện ở đâu đó trên thân của quý vị, đôi lúc có thể quý vị tập trung trên hơi thở, đôi lúc quý vị chú ý đến cái đau. Nếu quý vị làm như vậy, tâm của quý vị lúc nào cũng thay đổi đối tượng, và hậu quả là định của quý vị sẽ giảm. Vì lẽ này, nếu khi thấy cần thiết phải co hay duỗi chân tay để giảm bớt cái đau quý vị mới phải làm điều đó. (2) Thích hợp tỉnh giác là sự hiểu rõ về việc thích hợp sau khi đã cân nhắc xem điều gì là thích hợp và điều gì không thích hợp ngay cả trong một vấn đề được coi là có mục đích. Điều này có thể được minh hoạ với câu chuyện sau đây : Người ta nói rằng trên sân thượng của Đại Tháp thờ Xá-lợi, trong khi các vị Tỳ kheo trẻ đang diễn tập thuyết pháp, các vị ni đứng sau lưng các vị lắng nghe. Lúc ấy một vị Tỳ kheo trẻ trong lúc duỗi tay ra đã chạm vào thân của một vị ni. Và do sự xúc

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 207

chạm này, lòng vị ấy tràn đầy khát khao đối với sự thích thú nhục dục và trở thành một người cư sĩ. Một vị Tỳ kheo khác duỗi chân đụng vào lửa và bị phỏng đến tận xương. Một vị khác duỗi chân trên một ổ mối và bị một con rắn độc cắn. Vị khác thì duỗi tay dựa trên một cây sào một con rắn trên cây sào đã cắn vào tay vị ấy. Do đó việc co duỗi chân tay phải được làm ở một nơi thích hợp, không nên làm ở một nơi không thích hợp. (3) Hành xứ tỉnh giác thực sự sẽ được minh hoạ bằng câu chuyện của ngài Đại Trưởng lão (Mahāthera) sau: Người ta nói rằng vị đại trưởng lão này lúc ngồi ở nơi trú ngụ của mình để nói chuyện với những người học trò thường co tay lại rất nhanh. Và rồi sau khi đặt tay xuống vị trí ban đầu ngài lại co nó lên một cách từ từ. Những người học trò hỏi ngài: 'Bạch ngài, ngài co tay thật nhanh rồi khi đặt nó xuống xong ngài lại co lên từ từ. Sao ngài phải làm như vậy chứ?' 'Này chư hiền, kể từ khi ta bắt đầu chú ý đến đề mục thiền của ta cho đến nay ta chưa từng co tay với một cái tâm tách khỏi đề mục thiền bao giờ cả. Do đó, ta hay đặt tay xuống và co lên lại là như vậy.' 'Lành thay, bạch ngài.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 208

Đây là cách một vị Tỳ kheo nên hành.' Ở đây cũng thế, cần phải hiểu rằng không từ bỏ đề mục thiền là hành xứ tỉnh giác. Quý vị nên noi theo tấm gương của vị Đại Trưởng lão này. Nếu quý vị đang thực hành, như niệm hơi thở chẳng hạn, khi muốn co hay duỗi chân tay quý vị chỉ nên làm vậy khi thấy tâm mình đã tập trung trên hơi thở. Và quý vị nên cố gắng chuyển động một cách chậm rãi trong mọi oai nghi. Ví dụ như, khi quý vị mở hay đóng cửa, quý vị nên làm một cách từ từ với tâm tập trung trên đề mục thiền ban đầu (hơi thở) của mình. Vì lẽ quý vị sống chung với nhau, sự di chuyển chậm rãi rất là quan trọng. Một số hành giả có thể đang hành thiền khi nằm. Nếu quý vị mở hay đóng cửa gây ra tiếng động lớn, đó sẽ là một sự khuấy động đối với những thiền sinh khác. Vì thế quý vị nên thực hành với một cái tâm có ý tứ. Nếu quý vị không ý tứ, sẽ có nhiều vấn đề phát sinh đối với những người ở chung với quý vị. (4) Bất si tỉnh giác: Trong dòng tâm thức của mỗi người, không có cái ngã nào co hay duỗi chân tay. Chính sự khuếch tán của phong đại do tâm sanh mà sự co hay duỗi chân tay xảy ra.

Biết theo cách này phải hiểu là bất si tỉnh giác vậy.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 209

Nếu quý vị muốn co tay, trước tiên quý vị phải phân biệt tứ đại trong cánh tay cũng như trong các phần khác của thân mình. Quý vị sẽ thấy là chỉ có các tổng hợp sắc (kalāpas). Kế tiếp quý vị phải phân tích các tổng hợp sắc (kalāpas) ấy để thấy sắc tối hậu. Xong quý vị phải phân biệt bhavaṅga, ý môn. Lúc đó quý vị có thể co tay lại một cách từ từ. Trong khi co tay quý vị phải phân biệt tâm muốn co tay. Tâm này tạo ra nhiều tổng hợp sắc (kalāpas) trải khắp cánh tay. Quý vị phải phân tích các kalāpas có phong đại kể như yếu tố nổi bật ấy. Chúng là sắc mang đi. Phong đại tạo ra thân biểu tri, mà ở đây chính là chuyển động co của tay. Lại nữa, quý vị phải phân biệt bốn loại sắc được tạo ra trong cánh tay. Chúng là sắc bị mang đi. Sau khi phân biệt sắc mang đi và sắc bị mang đi, quý vị phải phân biệt danh của tâm muốn co tay. Tâm này là tiến trình tâm ý môn bao gồm bốn danh uẩn. Như vậy tổng cộng có năm thủ uẩn. Nếu quý vị phân biệt được chúng trong mọi oai nghi, tôi có thể nói rằng quý vị hành động có bất si tỉnh giác.

IV. Tỉnh Giác Khi Mang Y Bát và V.V...

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 210

'Khi mặc y cũng như khi mang y ngoài (y tănggià-lê) và bát, vị ấy làm trong sự tỉnh giác.' Trong nhóm này cũng có bốn loại tỉnh giác. (1) Mục đích tỉnh giác: Liên quan đến điều này, mục đích là phải biết cái gì gây phiền hà cho một người khi đi khất thực, và cái gì đã được Đức Thế Tôn tuyên bố hợp theo pháp môn bắt đầu với những lời, 'để ngăn ngừa nóng, lạnh.' (2) Thích hợp tỉnh giác: Y mịn mỏng là thích hợp cho một người mà cơ thể thuộc bản chất ấm và cho một người yếu. Nếu người dễ nhiễm lạnh, y hai lớp dày tạo thành từ hai miếng vải ghép vào nhau là thích hợp. Không thích hợp trong trường hợp này là vải ngược lại với loại đã đề cập. Một tấm ý sờn rách thực sự là không thích hợp bởi vì nó là một chướng ngại, cần phải được vá, khâu hay mạng lại. Cũng vậy, những tấm y làm bằng sợi tơ mịn, hay lụa hoặc những chất liệu tương tự khác sẽ kích thích lòng tham gây ra một chướng ngại. Nếu một người sống một mình trong rừng những tấm y như thế có thể làm cho họ mất y hay mất mạng. Những tấm y có được bằng tà mạng, những tấm y làm giảm thiện pháp và tăng bất thiện pháp nơi người mặc nó là không thích hợp, không có sự ngoại lệ trong trường hợp này. Ở đây, thích hợp tỉnh giác và không thích hợp tỉnh giác cần phải được hiểu như đã đề cập ở trên.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 211

(3) Hành xứ tỉnh giác phải được hiểu là giữ vững đề mục thiền bằng cách không từ bỏ nó. Vì thế nếu quý vị đang hành niệm hơi thở, khi mặc y hay mang bát quý vị chỉ nên tập trung trên hơi thở mà thôi. Và nếu quý vị đang hành thiền tứ đại quý vị chỉ nên tập trung trên tứ đại mà thôi. (4) Bất-si tỉnh giác. Trong mỗi người không có cái gì gọi là tự ngã đang mặc y cho nó cả. Hành động mặc y chỉ xảy ra do sự khuếch tán của phong đại phát sanh từ tâm. Tấm y không có năng lực suy nghĩ và thân xác này cũng vậy. Tấm y

không biết sự kiện rằng nó đang mặc y phục cho thân xác. Và thân xác, cũng vậy, không tự nghĩ: 'Ta đang được mặc y phục bởi tấm y.' Chỉ có những tiến trình đang mặc y phục cho một đống-tiến trình, giống như một hình mẫu được che phủ với một miếng vải vậy. Do đó, không có chỗ cho niềm tự hào khi mặc một tấm y đẹp cũng không có chỗ cho sự buồn chán khi mặc một tấm y thô. Trong khi mặc y quý vị phải phân biệt năm thủ uẩn. Trước hết quý vị phải phân biệt sắc uẩn trong toàn thân của quý vị. Kế quý vị phải phân biệt bhavaṅga (hữu phần) để thấy ý nghĩ 'Tôi mặc y.' Ý nghĩ này bao gồm bốn danh uẩn. Như vậy có năm thủ uẩn cả thảy. Kế tiếp quý vị phải phân biệt tứ đại trong tấm y của quý vị. Quý vị sẽ thấy rất nhiều kalāpas. Phân tích các tổng hợp sắc (kalāpas) đó,

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 212

quý vị sẽ thấy ít nhất tám loại sắc trong mỗi kalāpa, đó là, địa đại, thuỷ đại, hoả đại, phong đại, màu, mùi, vị, và dưỡng chất. Đôi khi còn có cả (âm) thanh. Cả thảy có chín loại sắc. Quý vị phải phân biệt năm thủ uẩn bên trong và sắc bên ngoài. Nếu quý vị phân biệt được theo cách này, quý vị có thể hiểu ra rằng chỉ có những tiến trình đang mặc y cho một đống tiến trình. Cả y đẹp lẫn y thô đều chỉ là những đống sắc tối hậu. Như vậy sẽ không có chỗ cho sự tự hào khi mặc một tấm y đẹp cũng không có chỗ cho sự buồn chán khi mặc một tấm y thô. Chú giải tiếp tục: Một số người sùng kính một ổ mối trong đó có con rắn hổ mang sống, sùng kính một bảo điện bằng cây, ... trang hoàng với những vòng hoa, vật thơm, nhang đèn, vải vóc và những thứ tương tự. Số khác xem thường những vật ấy. Tuy nhiên, ổ mối, bảo điện bằng cây, và những vật đại loại như thế không có niềm tự hào khi được đối xử tốt cũng không cảm thấy buồn chán bởi sự đối xử xấu ấy. Theo cách tương tự, không có gì hãnh diện khi nhận một tấm y tốt và cũng không có gì buồn chán khi mặc tấm y thô. Bất si tỉnh giác phải được hiểu qua trình tự tư duy suy quán theo cách này. Kế tiếp chúng ta sẽ bàn đến việc mang bình bát. 1) Mục đích tỉnh giác. Trong việc sử dụng bình bát mục đích tỉnh giác phải được hiểu theo cách những lợi ích có thể nhận được qua hành động của người mang bình bát không hấp tấp, vội vàng với suy nghĩ : 'Đi ăn xin

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 213

với bình bát này ta sẽ có được của bố thí.' Như vậy, mục đích tỉnh giác sẽ phát sanh khi suy nghĩ Ta nên mang bình bát với mục đích nhận được thực phẩm theo cách này. 2) Thích hợp tỉnh giác. Đối với người thân hình mảnh khảnh, yếu ớt, một bình bát nặng nề là không thích hợp. Và một bình bát hư phải ràng lại với dây và vá ở bốn năm chỗ, khó khăn trong việc chùi rửa là không thích hợp. Một bình bát khó rửa chắc chắn là không phù hợp, vì người rửa loại bình bát đó sẽ cảm thấy bất tiện. Một bình bát chói sáng giống như một viên ngọc và do đó có thể kích thích lòng tham của người khác là không thích hợp, lý do được đưa ra cũng giống như trường hợp tấm y tốt. Bình bát có được bằng tà mạng và bình bát qua đó thiện pháp suy giảm và bất thiện pháp tăng trưởng là không hợp, ở đây không có sự ngoại lệ. Thích hợp tỉnh giác phải được hiểu qua sự giải thích này. 3) Hành xứ tỉnh giác phải được hiểu bằng chính việc giữ đề mục thiền. Nếu một người đang hành, như niệm hơi thở chẳng hạn, trong khi mang bình

bát người ấy phải tập trung chỉ trên hơi thở của mình mà thôi. 4) Bất si tỉnh giác. Trong mỗi người không có cái gì gọi là tự ngã đang mang bình bát cả. Giống như những gì đã đề cập ở trước, chính

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 214

sự khuếch tán của phong đại do tâm sanh mà việc mang bát xảy ra. Trong việc mang bát này, bình bát không thể suy nghĩ, và tay cũng không thể suy nghĩ. Bình bát không nhận thức được rằng tay đã mang nó. Tay cũng không nhận thức được rằng bình bát đã được chúng mang. Chỉ có các tiến trình mang một đống các tiến trình. Điều này có thể so sánh với việc mang một cái bình nóng đỏ với một cái kẹp vậy. Bất si tỉnh giác trong việc mang bát phải được hiểu qua trình tự tư duy suy quán theo cách vừa nói. Trong trường hợp này cũng vậy, quý vị phải phân biệt năm thủ uẩn. Ý nghĩ 'Tôi sẽ mang bát' là bốn danh uẩn. Ý nghĩ này tạo ra sắc mang đi. Bốn loại sắc được tạo ra (bởi nghiệp, tâm, thời tiết và vật thực) là sắc bị mang đi. Tổng cộng có năm thủ uẩn. Kế tiếp quý vị phải phân biệt tứ đại trong bình bát của mình để thấy sắc tối hậu, vốn là sắc do thời tiết sanh. Nếu quý vị phân biệt được năm thủ uẩn trong thân và sắc trong bình bát như vậy, quý vị sẽ hiểu rằng chỉ có các tiến trình mang một đống các tiến trình mà thôi. Và thêm nữa, nó giống như thế này: Khi những người giàu lòng nhân ái thấy, ở một nơi nương náu cho người tàn phế nọ, những con người bất hạnh với tay chân bị què cụt và mủ, máu cũng như giòi bọ bám nơi miệng các vết thương, họ liền đưa cho

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 215

những người này băng và thuốc đựng trong những chiếc hộp. Một vài trong số những con người đau khổ bất hạnh đó có thể được những miếng băng dày và hộp đựng thuốc xấu xí. Số khác có thể được những miếng băng mỏng và hộp đựng thuốc đẹp. Sẽ chẳng ai trong họ cảm thấy hãnh diện hay buồn khổ về loại băng và hộp đựng thuốc mà họ nhận được cả. Đó là vì họ chỉ cần những miếng băng để che đậy vết thương và những chiếc hộp để bảo quản thuốc mà thôi. Cũng vậy, vị Tỳ kheo xem y phục như một miếng băng, bình bát như hộp đựng thuốc và đồ ăn khất thực như thuốc trong bình bát. Người có bất si tỉnh giác như vậy được xem như một người có đầy đủ sự tỉnh giác cao độ. Quý vị cũng nên xem y phục như miếng băng. Vì sao? Bởi vì thân của quý vị đầy những giun sán, phân, nước tiểu và những đồ bất tịnh khác. Quý vị cũng nên xem bình bát của quý vị như cái hộp đựng thuốc, và đồ ăn khất thực như thuốc trị bệnh. Dù cho thức ăn ngon hay dở, quý vị không nên phàn nàn, ca cẩm. Để tổ chức một khoá thiền như vầy rất khó. Những người trong ban tổ chức phải làm việc vất vả trong nhiều tháng. Nhờ những nỗ lực của họ, quý vị có thể hành thiền một cách an vui, không phải lo lắng. Quý vị phải nhớ và tri ân những nỗ lực của họ bằng cách duy trì sự tỉnh giác cao

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 216

độ đúng theo giáo pháp của Đức Phật trong mọi trường hợp và trong mọi nơi.

V. Tỉnh Giác Trong Khi Ăn và Uống.

‘Trong khi ăn, uống, nhai và nếm, vị ấy làm trong sự tỉnh giác.’ Trong trường hợp này cũng vậy, có bốn loại tỉnh giác. 1) Mục đích tỉnh giác. Có tám mục đích liên quan đến việc ăn uống, ‘Ta nên thọ dụng vật thực không phải để vui đùa không đam mê vô độ, không phải để trang sức, không tự làm đẹp mình, mà chỉ để thân này được bảo trì mạnh khoẻ, để tránh sự tổn thương, để trợ duyên phạm hạnh, suy xét: ‘Như vậy ta sẽ chấm dứt được những cảm thọ cũ (đói bụng) và không để những cảm thọ mới (tham) khởi lên, ta sẽ được khoẻ mạnh, không lầm lỗi và sống trong an lành.’ Đây là bài quán tưởng tứ vật dụng của một vị Tỳ kheo. Quý vị nên học thuộc lòng bài này. Mục đích tỉnh giác phải được biết là như thế. 2) Thích hợp tỉnh giác. Thức ăn gây ra sự khó chịu là không thích hợp, dù chất lượng hay vị của nó có thể là: thô hay tế, đắng hay ngọt, …hay bất cứ vị nào khác cũng vậy. Thức ăn không gây ra sự khó chịu là thích hợp. Thức ăn có được bằng tà mạng và thức ăn qua đó thiện pháp suy giảm và bất thiện pháp gia tăng nơi người thọ dụng nó là không thích

hợp, không có ngoại lệ ở đây. Trái lại, thức ăn có được do chánh mạng và thức ăn không làm cho suy giảm thiện pháp và tăng trưởng các bất thiện pháp nơi người thọ dụng nó là thích hợp. Trong vấn đề thọ dụng đồ ăn này, thích hợp tỉnh giác phải được hiểu theo sự giải thích ở trên. 3) Hành xứ tỉnh giác: Hành xứ tỉnh giác phải được hiểu theo cách không từ bỏ đề mục thiền. Nếu hành giả đang hành niệm hơi thở, trong khi đang ăn hay đang uống, hành giả phải phân biệt hơi thở cho đến mức có thể. Nếu hành giả đang hành thiền tứ đại, khi đang ăn hay đang uống, hành giả phải phân biệt tứ đại một cách hệ thống cho đến mức có thể. Quý vị không nên phàn nàn rằng không thể hành thiền trong mọi lúc như vậy được. Cho đến mức có thể, quý vị phải tập trung vào đề mục thiền của mình. Nhiều vị Tỳ kheo đã đạt đến thánh quả trong khi ăn, nhờ họ biết hành thiền trong lúc đang ăn vậy. 4) Bất si tỉnh giác. Trong con người không có gì gọi là một cái ngã đang ăn. Như đã nói, chính sự khuếch tán của phong đại do tâm sanh mà thức ăn được nhận vào bát. Chính sự khuếch tán của phong đại do tâm sanh, tay đưa xuống bát. Chính sự khuếch tán của phong đại do tâm sanh, thức ăn được làm thành những miếng vừa ăn, những miếng ấy được lấy ra khỏi bát, và miệng mở ra. Không có ai mở hàm với một chiếc chìa khoá hay một cỗ máy cả. Chính do sự khuếch

tán của phong đại do tâm sanh, hành động bỏ miếng thức ăn vào miệng, chày-giã của hàm răng trên, cối-giã của hàm răng dưới, hoạt động của lưỡi có thể so sánh với hoạt động của cánh tay thu gôm vật liệu đang được bóp nát xảy ra. Như vậy miếng thức ăn trong miệng được trộn lẫn lộn với lớp nước miếng mỏng ở đầu lưỡi và lớp nước miếng dày ở chân lưỡi. Thức ăn trong cối giã của hàm răng dưới ấy, được lưỡi lật đi lật lại, nước miếng làm cho ẩm ướt, và nghiền nhuyễn bởi cái chày của hàm răng trên không được đưa vào bao tử bởi bất cứ người nào với một cái môi hay một cái muỗng. Chính do phong đại mà nó đi vào. Không có người nào ở bên trong dùng tấm lót rơm để hứng từng miếng thức ăn vào. Mỗi miếng đi vào là nhờ phong đại. Không có người nào đốt lò và nấu từng miếng thức ăn ở bên trong. Chính do phong đại mà từng miếng thức ăn

được tiêu hoá. Không có người nào tống khứ từng miếng thức ăn đã tiêu hoá ấy ra ngoài với một cái que hay cây sào. Chính phong đại tống những miếng thức ăn đã tiêu hoá ấy ra ngoài vậy.

Hầu như mọi giai đoạn đều có liên quan đến sự khuếch tán của phong đại. Quý vị nên hiểu rằng sự khuếch tán của phong đại là một nhóm các sắc mang đi. Và quý vị cũng phải phân biệt sắc bị mang mang đi nữa. Sắc mang đi và sắc bị mang đi hợp lại tạo thành sắc uẩn. Ý nghĩ, tiến trình tâm ý môn, ở từng giai đoạn tạo thành bốn danh uẩn.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 219

Vì thế ở mỗi giai đoạn, quý vị phải phân biệt năm thủ uẩn này. Nếu quý vị phân biệt được năm thủ uẩn ở mỗi giai đoạn và quán chúng như vô thường, khổ và vô ngã, thời bất si tỉnh giác của quý vị sẽ trở thành một sự tỉnh giác cao nhất. Chính phong đại (vāyodhātu) làm (nhiệm vụ) đi tới, di chuyển từ bên này sang bên kia. Và chính phong đại mang, xoay, tán nhuyễn, tạo ra sự loại trừ của các chất lỏng và tống (các chất thải) ra ngoài. Địa đại (Pathavīdhātu) cũng làm (nhiệm vụ) mang, xoay, tán nhuyễn và loại bỏ chất lỏng. Thuỷ đại (āpodhātu) làm cho ẩm ướt và duy trì sự ẩm ướt. Không đại (ākāsadhu) trở thành con đường cho sự đi vào của đồ ăn. Thức (viññāṇa) như một hệ quả của loại hành động hiểu biết đúng trong bất kỳ tình huống đặc biệt nào. Bất si tỉnh giác phải được hiểu theo sự suy quán như thế. Thêm nữa, bất si tỉnh giác còn phải được hiểu qua sự suy quán trên tính chất khó chịu liên quan đến việc ăn theo mười cách, đó là: 1. Sự cần thiết phải đi để có được đồ ăn, 2. Sự cần thiết phải tìm kiếm đồ ăn, 3. Tiến trình ăn nó, 4. Chỗ chứa, dưới dạng sự bài tiết của mật, và v.v… ,

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 220

5. Bụng,
6. Đồ ăn chưa tiêu hoá,
7. Đồ ăn đã tiêu hoá,
8. Những hậu quả của việc ăn,
9. Sự chảy ra hay tiết rỉ ra của đồ ăn từ những cửa của thân trong hình thức của sự bài tiết.
10. Sự ô nhiễm do đồ ăn.

Sự giải thích chi tiết về quán tính chất khó chịu liên quan đến đồ ăn được đưa ra trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) và Chú giải của bộ luận này Paramattha Mañjūsā.

VI. Tỉnh Giác về Sự Làm Sạch Thân

‘Khi đang đại và tiểu tiện, vị ấy làm trong sự tỉnh giác.’ (1) Mục đích tỉnh giác của việc đại tiểu tiện ở đây là: Khi đúng thời, nếu một người không đại hay tiểu tiện, cơ thể của người ấy sẽ toát mồ hôi, mắt người ấy lảo đảo, tâm người ấy không tập trung, và sự đau khổ dưới hình thức những cơn đau nhói nơi ống thông, … phát sinh. Nhưng đối với một người đại tiểu tiện đúng lúc những hiện tượng không thoải mái, khó chịu,

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 221

phiền phức, và đau khổ này không xảy ra. Đây là ý nghĩa mà vấn đề này phải được hiểu. Và sự tỉnh giác trong việc đại tiểu tiện phải được suy xét theo ý nghĩa này. (2) Thích hợp tỉnh giác. Do đại tiện hay tiểu tiện ở nơi không thích hợp, một người phạm vào các tội theo luật, bị gán cho một tên xấu, và làm nguy hại đến sự sống của mình. Các khu vực do con người hay chư thiên chiếm lĩnh hoặc thường xuyên lui tới, và những nơi nương náu của chư thiên là không thích hợp. Người hay phi nhân nóng tính thậm chí có thể làm cho những ai tiểu tiện hoặc đại tiện ở những nơi ấy phải chết. Do sử dụng những nơi như thế để làm sạch chất thải của thân (như đại tiểu tiện...) các vị Tỳ kheo và Tỳ kheo-ni phạm vào các giới tội nhỏ như tác ác (dukkaṭā) và ưng-đối-trị (ba-dật-đề — pācittiyā) là trường hợp có thể xảy ra. Liên quan đến điều này, tôi muốn liên hệ ra đây một câu chuyện có thật xảy ra ở vùng thượng Miến (upper Burma). Có một tu viện ở trong rừng, và nơi đó là một vùng trù phú. Các toà nhà của tu viện đều làm bằng loại gỗ có chất lượng cao. Tuy nhiên, các vị sư ở đó chết rất sớm. Nhiều vị Tỳ kheo đã chết, vì thế không có vị sư nào muốn ở lại đó nữa. Một hôm, một số thí chủ đã thỉnh một vị Đại trưởng lão (Mahāthera) đến để xem xét tu viện. Ngài Đại Trưởng lão đi đến và điều tra vấn đề của tu viện. Ngài thấy

có một lỗi, đó là gần một tăng xá có một cây cổ thụ, và dưới gốc cây ấy có một nhà vệ sinh. Ở Miến ngày xưa, người ta thường không làm mái che cho những hố phân của nhà vệ sinh, vì thế mùi xú-uế lan toả khắp nơi quanh cây ấy. Ngài bảo các thí chủ cho di chuyển nhà vệ sinh đến một nơi thích hợp. Sau khi họ đã di chuyển nhà vệ sinh đến một nơi khác, vị Đại Trưởng lão ở lại trong tu viện. Một đêm nọ, một vị chư thiên đến gặp Trưởng lão và nói với ngài rằng: 'Bhante (Bạch ngài), xin hãy vui lòng ở lại nơi đây một thời gian. Con là một vị chư thiên trú ngụ ở toà lâu đài trên cây lớn này. Trước kia, có rất nhiều vị Tỳ kheo ở nơi đây. Họ đã đi đại tiện và tiểu tiện dưới gốc cây con ở. Mùi hôi hám xông lên tới lâu đài của con. Khi những người khách của con tới thăm họ đã phải nhăn mặt vì mùi xú uế ấy. Con cảm thấy rất xấu hổ về điều này và trở nên tức giận. Vì thế con đã giết chết những vị Tỳ kheo đó. Bây giờ thì ngài có thể ở lại đây an toàn. Con chẳng những không giết ngài mà còn bảo vệ cho ngài nữa.' Như vậy, việc đại tiện và tiểu tiện ở những nơi thích hợp rất là quan trọng. Đối với những người biết xả ruột hay bọng đái ở nơi thích hợp những chuyện phiền phức và những giới tội nhỏ như vừa đề cập sẽ không xảy ra. Vì thế, thích hợp tỉnh giác trong trường hợp này phải được hiểu này là sự thích hợp về nơi chốn. 3) Hành xứ tỉnh giác phải được hiểu theo sự không từ bỏ đề mục thiền. Điều này có nghĩa

là quý vị phải tập trung trên đề mục thiền của mình, chẳng hạn, niệm hơi thở ngay cả trong lúc quý vị đang đi đại tiện hay tiểu tiện. 4) Bất si tỉnh giác. Nếu quý vị có thể thực hành vipassanā, quý vị phải hành bất si tỉnh giác. Trong mỗi chúng ta không có ai là người làm hành động đại tiện hay tiểu tiện cả. Chính sự khuếch tán của phong đại do tâm sanh mà việc đại hay tiểu tiện xảy ra. Khi một ung nhọt chín mùi vỡ, mủ và máu tuôn ra mà không cần bất cứ một ước muốn nào để tuôn ra cả. Nước trào ra từ một

bình nước đầy không có bất kỳ ước muốn nào để tràn ra. Cũng vậy, phân và nước tiểu tích tụ trong ruột già và bọng đái trào ra ngoài là do lực ép của phong đại. Tất nhiên, phân và nước tiểu trào ra như vậy không phải là của vị Tỳ kheo hay của một ai khác. Nếu chúng là của vị Tỳ kheo, vị ấy phải sở hữu chúng. Tuy nhiên, chúng không phải là của vị Tỳ kheo, mà chỉ là sự bài tiết của cơ thể. Khi, từ một bình nước hay một bầu nước (nước đựng trong quả bầu) một người đổ nước cũ ra, nước ấy không phải của anh ta cũng không phải của người khác. Nó chỉ đơn giản hình thành một phần của tiến trình làm sạch vậy thôi. Ở đây, bất si tỉnh

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 224

giác phải được hiểu trong hình thức của sự quán xét trước theo cách này. Tôi muốn giải thích thêm một chút nữa. Khi tới thời để đi đại tiện, nếu quý vị muốn hành bất si tỉnh giác, trước tiên quý vị phải phân biệt bốn loại sắc tối hậu hay sắc chơn đế trong thân quý vị, đó là, sắc do nghiệp sanh, sắc do tâm sanh, sắc do thời tiết sanh và sắc do vật thực sanh. Kế đó quý vị phải nhấn mạnh chất gió trong ruột kết (phần dưới của ruột già). Phân biệt tứ đại trong trong chất gió, quý vị sẽ chỉ thấy rất nhiều tổng hợp sắc (kalāpa). Khi phân tích các kalāpa ấy quý vị sẽ thấy thấy bốn loại sắc vừa đề cập. Trong sắc do tâm tạo, phong đại hay chất gió chiếm ưu thế. Kế tiếp quý vị phải phân tích tứ đại trong phân của quý vị để thấy các kalāpas. Nếu phân tích các kalāpa ấy quý vị sẽ thấy có tám loại sắc trong mỗi kalāpa. Chúng được tạo ra bởi hoả đại trong kalāpa trước, vì thế chúng là sắc do thời tiết sanh và là sắc bị mang đi. Vào lúc đó, nhiều tiến trình tâm thuộc sáu môn có thể xuất hiện, bởi vì quý vị có thể thấy một cái gì, nghe một cái gì, hay ít nhất cũng ngửi được mùi hôi của phân quý vị. Như vậy có rất nhiều tiến trình tâm xuất hiện vì lý do đó. Các tiến trình tâm đó là bốn danh uẩn. Tổng cộng có năm uẩn. Quý vị phải phân biệt chúng như vô thường, khổ và vô ngã. Đây là cách thực hành bất si tỉnh giác. Quý vị cũng có thể phân biệt theo cách như vậy khi đang đi tiểu. Nếu qúy vị có loại bất si tỉnh giác này, và nếu

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 225

quý vị biết được rằng bản thân quý vị, phân và nước tiểu đều vô thường, khổ và vô ngã, chắc chắn quý vị sẽ hiểu phân và nước tiểu không phải của quý vị cũng không phải của người khác.

VII. Tỉnh Giác Khi Đi, Đứng V. V…

‘Khi đang đi, đứng, ngồi, nằm, thức dậy, nói năng hay im lặng, vị ấy làm trong sự tỉnh giác.’ Trong trường hợp này cũng vậy, có bốn loại tỉnh giác. Trong nhóm tỉnh giác này, Đức Phật nhấn mạnh đến sự đi ngắn và…. Chẳng hạn khi đang ngồi, nếu quý vị dịch tới trước hay lui về sau, sự xê dịch này là rất ngắn. Loại di chuyển tầm ngắn như thế này được giải thích trong nhóm tỉnh giác ở đây. Ở phần tứ oai nghi, Đức Phật dạy: ‘Khi đang đi, vị Tỳ kheo tuệ tri: ‘Ta đang đi.’ và …; trong trường hợp này các oai nghi thuộc tầm dài được chỉ ra, chẳng hạn, đi trong một, hai, hay ba dặm v.v…Trong nhóm thứ nhất của phần tỉnh giác Đức Phật dạy như vầy: ‘Khi đi tới hay đi lui, vị Tỳ kheo làm trong sự tỉnh giác…khi co và duỗi chân tay, vị Tỳ kheo làm trong sự tỉnh giác.’ Trong trường hợp

này các oai nghi thuộc tầm trung bình được chỉ ra, chẳng hạn, đi từ một nơi này đến nơi khác trong khuôn viên tu viện. Ở nhóm cuối cùng cùng của sự tỉnh giác, Đức Phật dạy:

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 226

'Trong khi đi, đứng, ngồi…hay trong khi đang ngủ,' các oai nghi thuộc tầm ngắn được chỉ ra. Do đó sự khác nhau giữa ba trường hợp này cần được hiểu bằng ba phương pháp nêu ra ở đây: Có một quan niệm khác, đó là quan niệm của Trưởng lão Tam Tạng Mahā Sīva. Ngài nói: Người mà, sau khi đi hay luyện tập một thời gian dài trên con đường kinh hành, đứng lại và suy quán: 'Danh và sắc hiện hữu trong lúc luyện tập trên con đường kinh hành đã chấm dứt ngay trên con đường kinh hành đó'. Và ngài thực hành tỉnh giác trong khi đi theo cách này. Như vậy quý vị phải phân biệt danh và sắc theo cả hai cách, trong lúc đi và sau khi đi. Ở phần tứ oai nghi, trong khi đi, quý vị phải phân biệt danh và sắc. Ở nhóm thứ nhất của tỉnh giác, trong khi đi và quay trở lại, quý vị phải phân biệt danh và sắc. Đây là phân biệt danh và sắc hiện tại. Tuy nhiên, ở nhóm cuối cùng của tỉnh giác, theo quan niệm của Trưởng lão Mahā Sīva, sau khi đi xong quý vị cũng phải phân biệt danh và sắc khởi lên trong lúc đi. Ở đây ngài muốn nói tới việc phân biệt danh và sắc quá khứ. Vì thế quý vị phải phân biệt cả hai — danh và sắc hiện tại và danh và sắc quá khứ. Sự giải thích này là chính xác trong những trường hợp sau: Một người, sau khi đứng lâu để học hay để trả lời một câu hỏi hoặc để giữ một đề tài thiền, ngồi xuống và suy quán: 'Danh và sắc hiện hữu trong lúc đứng đã chấm

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 227

dứt ngay lúc đứng.' Người ấy thực hành tỉnh giác trong khi đứng như vậy. Một người, sau khi ngồi lâu để học hay để làm công việc khác tương tự, nằm xuống và suy quán: 'Danh và sắc hiện hữu trong lúc ngồi đã chấm dứt ngay trong thời gian ngồi.' Người ấy thực hành tỉnh giác trong khi ngồi như vậy. Một người, sau khi đã nằm xuống ngủ, và rồi, sau khi thức dậy, suy quán: 'Danh và Sắc hiện hữu trong lúc ngủ đã chấm dứt ngay trong lúc ngủ.' Như vậy người ấy đã thực hành tỉnh giác trong khi ngủ và thức dậy. Ở đây, hành động nằm chỉ là sự ngủ theo nghĩa tâm chìm vào Hữu Phần (bhavanga). Nó không đơn thuần chỉ là sự duỗi ra của lưng. Trong khi ngủ, tâm bhavaṅga nối tiếp nhau khởi lên không ngừng. Vào lúc đó, quý vị không thể phân biệt danh và sắc được. Chính vì điều này mà Trưởng lão Mahā Sīva mới giải thích rằng sau khi thức dậy quý vị phải phân biệt danh và sắc hiện hữu trong lúc ngủ. Hành động là làm, là vận hành các chức năng của thân và …, đó là thân biểu tri hoặc khẩu biểu tri, những tiến trình khiến hành động tạo ra chức năng của thân biểu hay chức năng của khẩu biểu. Nói cách khác, hành động là chức năng kép của tác ý. Các pháp được tạo ra bởi hay được tạo ra từ hành động đó hay từ chức năng kép đó là những tiến trình được tạo ra bởi hành động. Vì do tác ý,

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 228

khi dòng hữu phần dừng lại, các tiến trình nhận thức khởi lên vậy. Các tiến trình là các pháp đang diễn tiến, đang thay đổi, nhờ sanh khởi dần dần theo những cách khác

nhau. Tốc hành (javana) của tiến trình nhận thức (ở đây có thể là tiến trình nhận thức ý môn hoặc tiến trình nhận thức ngũ môn) là một tiến trình được tạo ra bởi hành động. Do đó, trong chú giải Vi-diệu-pháp có nói, 'Do duyên hành động tác ý ban đầu, tốc hành hoặc của tiến trình nhận thức, hoặc của mỗi tiến trình thuộc sáu môn được biết như một tiến trình tạo ra hay được tạo ra bởi hành động.' Sự không-khởi lên của các tiến trình tạo ra hành động hay được tạo ra bởi hành động vào lúc rơi vào giấc ngủ được gọi là ngủ. Hay ngủ có thể được mô tả như sự tiếp tục của tất cả các trạng thái tâm ngoài môn (all states of door-free consciousness), đó là mọi trường hợp xảy ra bất ngờ của Hữu phần, trước và sau các tiến trình tâm thuộc sáu môn. Nhưng cũng cần lưu ý ở đây rằng sự xảy ra bất ngờ của Hữu-phần (bhavaṅga) ở một thời gian khác hơn thời gian rơi vào giấc ngủ đã được kể trong việc thức. Một người trong khi đang nói suy nghĩ: 'Âm thanh này sanh khởi tuỳ thuộc vào môi, lưỡi, răng, vòm miệng và hoạt động của tâm phù hợp với âm thanh đó,' như vậy (vị ấy) nói một cách chánh niệm và tỉnh giác. Trong trường hợp này, thứ nhất quý vị phải phân biệt sắc tối hậu trong thân quý vị. Thứ hai, quý vị phải

phân biệt các danh uẩn nảy sanh khi quý vị muốn nói. Kế tiếp quý vị sẽ nói một chữ, như chữ 'ka' chẳng hạn. Xong quý vị lại phân biệt danh (tâm) muốn nói chữ 'ka' đó. Danh này tạo ra nhiều tổng hợp sắc (kalāpa) trải khắp những nơi mà âm thanh xảy ra. Chẳng hạn, 'ka' được tạo ra chủ yếu trong cuống họng. Trong cuống họng, có bốn loại sắc. Khi các yếu tố đất (địa đại) trong những tổng hợp sắc (kalāpa) do ước muốn nói sanh và các yếu tố đất trong các tổng hợp sắc do nghiệp sanh đập vào nhau do phong đại, âm thanh xuất hiện. Vì thế quý vị phải phân biệt cả danh và sắc một cách rõ ràng trong khi nói. Nếu quý vị làm được như vậy, tôi có thể nói rằng quý vị đã hành động trong bất si tỉnh giác. Người, trong một thời gian dài nghiên cứu hay giải thích Giáo Pháp hoặc tụng đọc những chữ trong đề tài thiền của mình, hoặc làm sáng tỏ một vấn đề, và sau đó lặng lẽ suy nghĩ: 'Danh và sắc hiện hữu trong suốt lúc nói đã chấm dứt ngay ở đó,' là thực hành tỉnh giác trong khi nói. Trong trường hợp này cũng vậy, quý vị phải phân biệt danh và sắc tối hậu trong lúc nói cũng như sau khi nói. Người giữ yên lặng trong một thời gian dài để suy xét Giáo Pháp hay suy xét đề tài thiền của mình nghĩ rằng danh và sắc hiện hữu vào lúc yên lặng đã chấm dứt ngay ở đó, rằng sự khởi lên của các đặc tính sắc phái sinh (sắc do tứ đại sanh) là tiếng nói ra, và rằng sự không khởi lên của

những đặc tính sắc ấy là sự yên lặng. Vị ấy thực hành tỉnh giác trong sự giữ yên lặng như vậy. Sự nổi bật của bất si theo cách Trưởng lão Mahā Sīva đưa ra được hàm ý ở đây trong bài Kinh Đại Niệm Xứ (Mahasatipatthana Sutta) này. Ý nghĩa của từ 'tỉnh giác' phải được hiểu là chỉ muốn nói tới sự tỉnh giác đi kèm với chánh niệm. Thực vậy, trong Vibhaṅgappakaraṇa ý trên được đặt theo cách này: 'chánh niệm và tỉnh giác vị ấy đi tới; chánh niệm và tỉnh giác vị ấy đi lui.' Bằng những chữ 'chỉ sự tỉnh giác đi kèm với chánh niệm,' thì cả hai — sự quan trọng của tỉnh giác (theo mô tả nhiệm vụ của nó)

và sự quan trọng của chánh niệm đã được nhấn mạnh. Thực vậy, nó không phải đơn thuần để chỉ ra điều kiện của chánh niệm cùng với tỉnh giác thôi, vì như đã nói, 'không ở đâu trí (trí tuệ tỉnh giác) hiện hữu mà không có chánh niệm.' Quả thực, vị Tỳ kheo nhiệt tâm hiểu rõ như sau: 'Các đặc tính của danh và sắc hiện hữu ở đầu đông của con đường kinh hành đã diệt ngay tại đó chứ không đi đến đầu tây của con đường kinh hành. Các đặc tính của danh và sắc hiện hữu ở đầu tây của con đường kinh hành cũng vậy, diệt ngay tại đó chứ không đi đến đầu đông của con đường kinh hành. Các đặc tính của danh và sắc hiện hữu ở chính giữa của con đường kinh hành đã diệt ngay tại đó chứ không đi đến đầu đông hay đầu tây của con đường

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 231

kinh hành. Các đặc tính của danh và sắc hiện hữu trong khi đi đã diệt ngay tại đó (tại oai nghi đi) chứ không đi đến oai nghi đứng. Những đặc tính của danh và sắc hiện hữu trong khi đứng diệt ngay tại đó chứ không đi đến oai nghi ngồi; Những đặc tính của danh và sắc hiện hữu trong khi ngồi diệt ngay tại đó chứ không đi đến oai nghi ngủ. Hiểu đi hiểu lại theo cách này, tâm nhập vào dòng Hữu Phần (bhavaṅga). Khi thức dậy, lập tức vị ấy bắt lấy đề mục thiền. Như vậy vị Tỳ kheo này đã hành tỉnh giác trong khi đi, đứng...Tuy nhiên, theo cách hành này đề tài thiền trở nên không rõ ràng trong lúc ngủ; mà đề tài thiền thì không nên bị làm cho không rõ. Do đó, vị Tỳ kheo luyện tập đến hết khả năng của mình trên con đường kinh hành, khi đứng, khi ngồi, và khi nằm hiểu rõ như vầy: 'Thân thì vô thức, cái giường cũng vô thức. Thân không hay biết, 'Ta đang nằm trên giường.' Giường cũng không hay biết, 'Trên ta thân đang nằm.' Trong khi vị ấy đang cố gắng hiểu đi hiểu lại như vầy, 'Thân vô thức đang nằm trên giường vô thức, ' tâm nhập vào hữu phần. Khi thức dậy vị ấy liền bắt lấy đề tài thiền. Vị Tỳ kheo này kể như đã hành tỉnh giác trong khi ngủ.' Từ trước đến đây chúng ta đã bao quát hết giai đoạn đầu của sự tỉnh giác. Kế đến, Đức Phật tiếp tục giai đoạn kế như sau.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 232

'Như vậy vị ấy sống quán thân như nội thân, hay sống quán thân như ngoại thân, hay vị ấy sống quán thân như nội và ngoại thân.'

Trong trường hợp này, 'thân' có nghĩa là hai loại thân: (1) sắc thân, một nhóm sắc, (2) danh thân, một nhóm danh. Nói cách khác, chúng là năm thủ uẩn. Vì vậy, quý vị phải phân biệt năm thủ uẩn bên trong (nội thân), bên ngoài (ngoại thân) và cả bên trong lẫn bên ngoài trong một thời toạ thiền. Kế đến, Đức Phật tiếp tục giai đoạn thứ ba:

'Vị ấy sống quán các hiện tượng sanh trong thân, hay vị ấy sống quán các hiện tượng diệt trong thân, hay vị ấy sống quán các hiện tượng sanh và diệt trong thân.'

Ở giai đoạn này, quý vị phải phân biệt sự sanh và diệt theo nhân duyên và trong sát-na. Trước tiên quý vị phải phân biệt năm nhân quá khứ, đó là, vô minh (avijjā), ái (taṇhā), thủ (upādāna), hành (saṅkhāra) và nghiệp (kamma). Sau đó quý vị phải phân biệt để thấy rằng do sự sanh của năm nhân quá khứ, năm thủ uẩn quả hiện tại sanh. Đây là sự sanh theo nhân duyên. Kế tiếp quý vị phải phân biệt sự diệt theo nhân duyên. Một ngày nào đó trong tương lai, khi quý vị đạt đến A-la-hán thánh quả, năm nhân (vô

minh (avijjā), ái

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 233

(taṇhā), thủ (upādāna), hành (saṅkhāra) và nghiệp (kamma)) sẽ diệt hoàn toàn. Do sự diệt hoàn toàn của năm nhân này, sau khi Bát Niết-bàn (Parinibbāna) năm uẩn cũng sẽ diệt hoàn toàn. Đây là sự diệt theo nhân duyên. Sau khi đã phân biệt sự sanh và diệt theo nhân duyên, quý vị phải phân biệt các giai đoạn sanh và diệt của năm nhân và năm uẩn. Đây là sự phân biệt sanh diệt trong sát-na. Đức Phật tiếp tục sang một giai đoạn khác:

'Hay chánh niệm rằng "có thân đây" được thiết lập nơi vị ấy chỉ đến mức cần thiết cho chánh trí và chánh niệm.'

Điều này muốn nói tới các minh sát trí cao hơn từ hoại diệt trí (bhaṅga ñāṇa) đến hành xả trí (saṅkhārūpekkhāñāṇa). Ở giai đoạn này, vị Tỳ kheo sẽ chỉ thấy sự diệt của danh và sắc tối hậu hay danh và sắc chơn đế. Lại nữa, Đức Phật tiếp tục bài Pháp của ngài:

'Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vào bất cứ vật gì trong thế gian.'

Kế, khi minh sát trí của hành giả đã thuần thục, thánh đạo và thánh quả sẽ khởi lên lấy Niết-bàn làm đối tượng. Cuối cùng, khi đắc A-la-hán thánh quả, vị ấy sống

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 234

không nương tựa (độc lập), không chấp trước vào bất cứ vật gì trong thế gian của năm uẩn. Rồi Đức Phật kết luận đề tài thiền này:

'Này các Tỳ kheo, đây là cách một vị Tỳ kheo sống quán thân như thân.'

Trên đây là pháp quán thân (kāyānupassanā) liên quan đến sự tỉnh giác. Trong trường hợp này, năm uẩn là Khổ Đế (dukkha sacca). Vô minh (avijjā), ái (taṇhā), thủ (upādāna), hành (saṅkhāra) và nghiệp (kamma) là Tập Đế (samudaya-sacca). Sự diệt hoàn toàn của hai đế này là diệt đế (nirodha-sacca). Bát Thánh Đạo, vốn tuệ tri sự diệt hoàn toàn, là đạo đế (magga sacca). Như vậy tất cả có Bốn Thánh Đế. Nếu quý vị tuệ tri Bốn Thánh Đế này, quý vị sẽ thoát khỏi vòng tái sanh luân hồi. Sau khi giải thích phần quán thân theo bốn loại tỉnh giác, Đức Phật giải thích nó theo cách quán tính chất bất tịnh như sau. Đại Niệm Xứ Tường Giải (tập 2)1

D. Quán Tính Chất Bất Tịnh Của Thân

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 235

'Lại nữa, này các Tỳ kheo, vị Tỳ kheo quán thân này từ lòng bàn chân đi lên, từ tóc đổ xuống, bao bọc bởi da và chứa đầy những loại bất tịnh: "Trong thân này có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tuỷ, thận, tim, gan, màng ruột, lá lách (spleen), phổi, ruột, cơ thành ruột, thức ăn chưa tiêu hoá, phân, óc, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ đặc, dầu da (vasā), nước mắt, nước miếng, nước mũi, nước khớp xương (hoạt dịch), nước tiểu."'11

Việc quán bằng chánh niệm trực tiếp trên thân này được gọi là quán bất tịnh. Đối với người ngoài Phật giáo, pháp quán bất tịnh trong hình thức đề tài thiền này là hoàn toàn xa lạ. Vì vậy chỉ khi một vị Phật xuất hiện pháp quán này mới được dạy. Chánh niệm trực tiếp trên thân đưa đến những lợi ích sau:

11 Ba mươi hai thân phần theo tài liệu của TV Pa Auk: tóc (kesā), lông (lomā), móng (nakhā), răng (dantā), da (taco), thịt (maṃsaṃ), gân (nhāru), xương (aṭṭhi), xương tuỷ (aṭṭhi-miñjā), thận (vakkaṃ), tim (hadanaṃ), gan (yakanaṃ), màng ruột (kilomakaṃ)), lá lách (pihakaṃ-tì), phổi (papphāsaṃ), ruột (antaṃ), cơ thành ruột (antaguṇaṃ), vật thực trong bao tử (udariyaṃ), phân (karīsaṃ), óc (matāluṅgaṃ); mật (pittaṃ), đàm (semhaṃ), mủ (pubbo), máu (lohitaṃ), mồ hôi (sedo), mỡ (medo), nước mắt (assu), dầu da (vasā), nước miếng (kheḷo), nước mũi (sliṅghāṇikā), nước khớp xương (lasikā), nước tiểu (muttaṃ).

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 236

1) Sự khẩn cấp tâm linh lớn hay đại kinh cảm (mahāsaṁvega). 2) Sự an ổn lớn dựa trên tinh tấn (mahāyogakkhema). 3) Chánh niệm và tỉnh giác lớn (mahāsatisampajañña). 4) Chứng đắc tri kiến (giải thoát) (ñāṇadassanapatilābha). 5) Hiện tại lạc trú (diṭṭhadhammasukhavihāra). 6) Chứng đắc quả tuệ và giải thoát (vijjāvimuttiphalasacchikiriya). Điều này có nghĩa là chứng A-la-hán thánh đạo và A-la-hán thánh quả. Chánh niệm này đã được giải thích trong các phần: hơi thở vô – ra, tứ oai nghi, bốn loại tỉnh giác, quán bất tịnh, quán tứ đại và chín pháp quán tử thi. Có bảy thiện xảo trong học tập để có được sự hiểu biết liên quan đến đề tài thiền này, đó là, bằng cách: 1) Lập đi lập lại bằng lời (vacasā) ba mươi hai thành phần của thân (thân phần). 2) Lập đi lập lại trong tâm (manasā) ba mươi hai thành phần của thân. 3) Xác định tóc, lông…theo màu sắc (Vaṇṇato). 4) Xác định các thân phần theo hình dáng (saṇṭhānato).

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 237

5) Xác định vị trí của các thân phần theo phương hướng (disaro) như bên trên hay bên dưới rốn, ở phần trên hay phần dưới của thân. 6) Xác định theo không gian (okāsato), tức xác định thân phần ấy nằm ở nơi nào đó trong thân. 7) Xác định một thân phần theo vị trí của một thân phần khác liên hệ với nó và bằng sự khác nhau của thân phần này với thân phần khác (paricchedato). Có mười thiện xảo trong việc quán trên đề tài thiền này: 1) Hành thiền từ từ như đang bò lên các bậc thang, hết bậc này đến bậc khác, nghĩa là, hành theo đúng thứ tự, lấy phần này (làm đề mục để quán) xong mới lấy một thân phần khác. 2) Không hành quá nhanh (nātisīghato). 3) Không hành quá chậm (nātisaṇikato). 4) Hành thiền bằng cách gạt bỏ những ý nghĩ lan man (vikkhepa-paṭibāhanato). 5) Thực hành bằng cách vượt qua khái niệm về tóc …đến ý niệm về sự bất tịnh (paññattisamatikkamanato). 6) Thực hành bằng cách loại trừ dần những phần ít rõ ràng (anupubbamuñcanato). 7) Thực hành theo những phần được xem là nguồn sinh ra an chỉ (appanāto).

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 238

8) 9) 10). Thực hành theo những phương pháp đã được tuyên bố trong Ba Bản Kinh: Adhicitta

Sutta (Kinh Tăng Thượng Tâm), Sītibhāva

Sutta (Kinh Mát lạnh) và Bojjhaṅgakosalla

Sutta (Kinh Thiện Xảo trong các Pháp Giác

Chi).

Rồi, Đức Phật tiếp tục bài giảng Pháp của ngài với một tỷ dụ: 'Ví như, này các tỳ-kheo, có một cái bị hai đầu có thể mở ra được, chứa đầy các loại hạt khác nhau như lúa tẻ, lúa nếp, đậu xanh, đậu đỏ, hạt mè, gạo lức...Một người có mắt sáng mở cái bị ấy ra và xem chúng, nói: "Đây là lúa tẻ, đây là lúa nếp, đây là đậu xanh, đây là đậu đỏ, đây là mè, đây là gạo lức." Tương tự như vậy, này các tỳ-kheo, một vị tỳ-kheo quán xét ngay trên thân này từ lòng bàn chân đổ lên, từ tóc trên đầu đổ xuống, bao bọc bởi da và chứa đầy các loại bất tịnh: "Trong thân này có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tuỷ, thận, tim, gan, màng ruột, lá lách (spleen), phổi, ruột, cơ thành ruột, vật thực trong bao tử, phân, óc, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ đặc, dầu da, nước mắt, nước miếng, nước mũi, nước khớp xương (hoạt dịch), nước tiểu."

Sau đây là sự áp dụng của tỷ dụ: Thân do tứ đại — đất, nước, lửa, gió — tạo thành này giống như chiếc bị với hai đầu mở. Ba mươi hai phần bắt đầu với tóc giống như các loại hạt khác nhau được ném vào cái bị ấy sau khi đã xáo trộn chúng. Người hành thiền ở đây giống như người có mắt sáng. Có thể so sánh lúc mà ba mươi hai thân phần trở nên rõ ràng đối với người hành thiền là lúc mà cái bị ấy được mở ra và các loại hạt khác nhau trở nên rõ ràng đối với người nhìn chúng. Có ba cách để hành thiền trên ba mươi hai thành phần của thân (thân phần). 1. Kasiṇa Màu — nếu quý vị tập trung trên màu sắc của bất cứ một thân phần nào, quý vị có thể thực hành Kasiṇa Màu thích hợp cho tới tứ thiền. Chẳng hạn, nếu quý vị tập trung trên màu trắng của xương, quý vị có thể hành Kasiṇa trắng lên tới tứ thiền được. Dựa trên tứ thiền, nếu quý vị thực hành bốn thiền vô sắc (arūpa jhāna), quý vị có thể đắc cả tám thiền chứng. 2. Thiền Bất Tịnh — nếu quý vị phân biệt bất cứ một thân phần nào hay phân biệt tất cả ba mươi hai thân phần là bất tịnh, như đã giải thích trong bài Kinh này, quý

vị có thể đắc sơ thiền. Có một vị Trưởng lão tên là Abhaya, có thể hành được cả hai cách này. 3. Thiền tứ đại. Nếu quý vị phân biệt tứ đại trong mỗi thân phần một cách hệ thống, quý vị sẽ thấy rất nhiều tổng hợp sắc (kalāpas). Nếu phân tích các kalāpa này, quý vị sẽ thấy sắc tối hậu hay sắc chân đế. Đây là thiền tứ đại theo cách mở rộng.

Trong Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta), Đức Phật giảng giải rõ ba mươi hai thân phần để thực hành theo lối quán bất tịnh (paṭikūlamanasikāra). Nếu quý vị muốn thực hành thiền này, thì việc phân biệt ba mươi hai thân phần một cách rõ ràng với minh sát trí (vipassanā ñāṇa) là rất quan trọng. Quý vị sẽ phân biệt như thế nào? Trước tiên, quý vị phải học thuộc lòng ba mươi hai thân phần. Kế tiếp quý vị phải tụng

đọc chúng. Sau đó quý vị phải tác ý đến ba mươi hai thân phần ở trong tâm. Những công việc này là dành cho người mới bắt đầu thực hành và chưa thành công trong bất cứ đề mục thiền nào cả. Còn đối với những người đã thành công trong các đề mục thiền khác, chẳng hạn như đã hành niệm hơi thở (ānāpānasati) lên đến tứ thiền, hay thiền tứ đại cho đến giai đoạn cận định, họ sẽ sử dụng ánh sánh trí tuệ của họ.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 241

Nói chung, với sự trợ giúp của ánh sáng, họ có thể dễ dàng phân biệt được ba mươi hai thân phần này trong thân của họ. Nếu quý vị quán ba mươi hai thân phần là bất tịnh, từng phần một hay quán chung, cho đến sơ thiền, sau đó quý vị sẽ tiếp tục hành thiền như thế nào? Đức Phật dạy: 'Như vậy vị ấy sống quán thân như nội thân, hay vị ấy sống quán thân như ngoại thân, hay vị ấy sống quán thân như nội, ngoại thân.' Trong trường hợp này, có ba loại thân: (1) ba mươi hai thân phần - tóc, lông, móng, răng, da..., là một loại thân (2) sắc thân là một loại thân, và (3) danh thân là một loại thân. Quý vị phải phân biệt ba loại thân này cả ở bên trong cũng như bên ngoài (nội thân và ngoại thân). Quý vị sẽ quán như thế nào? Nếu quý vị phân biệt được ba mươi hai thân phần một cách rõ ràng, ánh sáng chói lọi sẽ xuất hiện. Đây là ánh sáng của trí tuệ. Với sự trợ giúp của ánh sáng, quý vị có thể phân biệt ba mươi hai thân phần của một hành giả ngồi phía trước. Khi quý vị phân biệt được ba mươi hai thân phần của người ấy một cách rõ ràng rồi, quý vị phải phân biệt ba mươi hai thân phần bên trong (tự thân) trở lại, xong quý vị phân biệt lại ba mươi hai thân phần bên ngoài. Sau đó quý vị có thể chuyển sang phân biệt một hành giả khác. Quý vị cứ luân phiên phân biệt lúc thì ba mươi hai thân phần bên trong và lúc thì ba mươi hai thân phần bên ngoài như vậy. Nếu ánh sáng trí tuệ bị mờ

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 242

hay biến mất, quý vị phải hành niệm hơi thở cho đến tứ thiền trở lại. Khi ánh sáng mạnh mẽ tái xuất hiện, quý vị lại phân biệt ba mươi hai thân phần bên trong và bên ngoài như trước. Theo cách này, quý vị có thể phân biệt ba mươi hai thân phần bằng ánh sáng trí tuệ cho đến toàn thế gian. Nếu quý vị thấy những con vật dưới ánh sáng này, quý vị cũng phải phân biệt ba mươi hai thân phần của chúng. Nếu quý vị thực hành thiền tứ đại cho đến cận định, định đó cũng có thể tạo ra ánh sáng chói lọi. Với sự trợ giúp của ánh sáng đó, quý vị có thể phân biệt ba mươi hai thân phần bên trong cũng như bên ngoài như Tôi đã đề cập trước đây. Sau khi đã phân biệt ba mươi hai thân phần bên ngoài xong, quý vị có thể phân biệt chúng là bất tịnh. Theo cách này quý vị có thể đắc cận định, chứ không được an chỉ định (bậc thiền). Tại sao? Tính chất bất tịnh của ba mươi hai thân phần bên ngoài không được rõ ràng như ba mươi hai thân phần bên trong. Đó là lí do vì sao nếu quý vị phân biệt ba mươi hai thân phần bên trong là bất tịnh, quý vị có thể đắc sơ thiền, nhưng khi quý vị phân biệt bên ngoài thì không. Nếu một người hành thiền phân biệt ba mươi hai thân phần bên ngoài quá nhanh, hết phần này tới phần khác, người ấy sẽ không hiểu được rằng năm thiền chi đang khởi lên lúc đó chỉ là năm thiền chi của cận định. Tuy nhiên, nếu người ấy phân biệt chậm như khi người ấy phân biệt ba mươi hai thân phần bên trong, người ấy có

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 243

thể hiểu được rằng định này không mạnh mẽ và có năng lực như bậc thiền (Jhāna). Năm thiền chi trong cận định không đủ mạnh để duy trì định, ngược lại năm thiền chi trong an chỉ định rất mạnh và có thể duy trì tâm định trong một thời gian dài. Khi đã thành công trong việc đắc sơ thiền, dựa trên thiền này quý vị có thể phân biệt tứ đại trong ba mươi hai thân phần, theo từng phần một. Chẳng hạn, quý vị phải phân biệt tứ đại trong tóc của mình để thấy các kalāpas (tổng hợp sắc). Phân tích các kalāpa ấy, quý vị sẽ thấy bốn mươi bốn loại sắc. Đối với ba mươi mốt thân phần khác còn lại quý vị cũng tiếp tục phân biệt theo cách này. Sau khi làm xong, lúc đó quý vị sẽ phân biệt sáu môn — nhãn môn, nhĩ môn…theo cùng cách thức. Quý vị phải phân biệt sắc tối hậu hay sắc chân đế trong cả sáu môn và ba mươi hai thân phần. Sắc này được gọi là sắc thân. Kế tiếp quý vị phải phân biệt các pháp thiền (Jhāna dhammas) và danh chân đế khởi lên lấy sắc chân đế làm đối tượng. Danh này là danh thân. Như vậy tất cả có ba loại thân. Quý vị phải phân biệt chúng cả ở bên trong lẫn bên ngoài. Sau đó Đức Phật đưa ra sự chỉ dẫn cho giai đoạn kế: 'Vị ấy sống quán các hiện tượng sanh trong thân, hay vị ấy sống quán các hiện tượng diệt trong thân, hay vị ấy sống quán các hiện tượng sanh và diệt trong thân.'

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 244

Ở giai đoạn này, quý vị phải phân biệt hai loại sanh và diệt: (1) sanh và diệt theo nhân duyên, và (2) sanh và diệt trong sát-na. Do sự sanh khởi của vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp, năm thủ uẩn quả sanh khởi. Đây là sự sanh khởi theo nhân duyên. Do sự diệt hoàn toàn của năm nhân khi quý vị đạt đến Alahán Thánh quả, năm uẩn sẽ diệt hoàn toàn sau Vô Dư Niết Bàn (Parinibbāna). Đây là sự diệt theo nhân duyên. Sự sanh theo nhân duyên và sự diệt theo nhân duyên cùng nhau được gọi là sanh diệt theo nhân duyên. Sau đó quý vị phải quán rằng ngay khi những nhân này sanh lên chúng liền diệt, vì thế chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Cũng vậy, ngay khi năm thủ uẩn sanh, chúng liền diệt, vì thế chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Loại sanh và diệt của các nhân và các quả này là sanh diệt theo sát-na. Quý vị phải cố gắng để thây hai loại sanh và diệt này. Và, giai đoạn kế: 'Hay chánh niệm rằng "có thân đây" được thiết lập nơi vị ấy chỉ đến mức cần thiết cho chánh trí và chánh niệm mà thôi.' Điều này muốn nói đến những giai đoạn minh sát trí cao hơn từ Hoại Diệt Trí (Bhaṅga Ñāṇa) đến Hành Xả Trí (Saṅkhārupekkhāñāṇa). Rồi Đức Phật dạy tiếp: 'Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vào bất cứ điều gì trong thế gian.' Nếu quý vị thực hành pháp (phân biệt ba mươi hai thân phần) này một cách hệ thống, một ngày nào đó minh

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 245

sát trí của quý vị sẽ trở nên thành thục và thánh đạo sẽ xuất hiện. Bốn Thánh Đạo sẽ huỷ diệt các phiền não khác nhau cho đến khi tất cả đều biến mất. Vào lúc đó. Quý vị có thể sống không nương tựa, không chấp trược vào bất cứ điều gì trong thế gian của năm thủ uẩn này. Kế tiếp, Đức Phật kết luận phần quán ba mươi hai thân phần như sau: 'Này các tỳ-kheo, đây là cách một vị tỳ-kheo sống quán thân chỉ là thân.'

Trong phần này năm thủ uẩn và chánh niệm quán năm thủ uẩn là Khổ Đế (dukkha-sacca). Vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp là Tập Khởi hay Nhân Sanh của Khổ (samudaya-sacca). Sự diệt hoàn toàn của các nhân và các quả là Diệt Đế hiệp thế (nirodha-sacca). Niết Bàn (Nibbāna) là Diệt Đế siêu thế. Bát Thánh Đạo lấy Niết Bàn (Nibbāna) làm đối tượng là Đạo Đế siêu thế. Tất cả có Tứ Thánh Đế. Nếu quý vị chứng ngộ hay thấu suốt Tứ Thánh Đế này, quý vị sẽ thoát khỏi vòng tử sanh luân hồi. Cánh cửa đi vào giải thoát cần được hiểu là như vậy. Sau khi Đức Phật đã giải thích cách quán thân dưới hình thức suy xét trên tính chất bất tịnh của ba mươi hai thân phần, ngài tiếp tục giải thích theo cách quán sát trên các giới của sắc như sau: E. Quán Sát trên các Sắc Giới (Quán Sát Tứ Đại).

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 246

‘Lại nữa, này các tỳ-kheo, vị tỳ-kheo quán sát ngay trên thân này. Dù thân được đặt hay được bố trí như thế nào, vị ấy quán sát nó dưới dạng các giới như sau: “Trong thân này có địa đại (giới), thuỷ đại, hoả đại và phong đại.”’ Tôi muốn giải thích thêm một chút về cách làm thế nào để thực hành thiền tứ đại cho quý vị hiểu. Trong thân của chúng ta có bốn đại, đó là địa đại, thuỷ đại, hoả đại và phong đại. Bốn đại ấy như thế nào? Cứng, thô, nặng, mềm, mịn, nhẹ là địa đại; lưu chảy và kết dính là thủy đại; nóng và lạnh là hoả đại; nâng đỡ và đẩy là phong đại. Quý vị có thể bắt đầu bằng việc phân biệt đặc tính đẩy hay bất cứ đặc tính nào khác mà quý vị thấy dễ phân biệt. Cho dù quý vị bắt đầu bằng đặc tính nào, cuối cùng thì quý vị cũng phải phân biệt được hết tất cả mươi hai đặc tính này. Nếu quý vị bắt đầu với đặc tính đẩy, sẽ là dễ dàng cho quý vị để phân biệt hay quán nó trước trong hơi thở. Kế đến quý vị phải dần dần phân biệt đặc tính ấy ở khắp nơi trên thân thể. Có một cách dễ dàng hơn là phân biệt nó sau khi quý vị đã thành công trong việc thực hành một đề mục thiền nào khác lên đến bậc thiền (jhāna), đặc biệt là tứ thiền. Trong mỗi thời ngồi, quý vị nên nhập vào thiền đó. Sau khi xuất thiền, quý vị phải phân biệt tứ đại. Nhờ có định sâu việc quán này sẽ trở nên dễ dàng và rõ ràng hơn. Tại sao? Trong Kinh Định (samādhi Sutta) của Tương Ưng Bộ Kinh Đức Phật có nói: ‘Này các tỳ-kheo, các vị nên tu tập

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 247

định. Vị tỳ-kheo với tâm định sẽ thấy các pháp đúng như chúng thực sự là.’ Vì vậy, sau khi xuất thiền, quý vị nên quán đặc tính đẩy nơi bụng của quý vị; đặc tính này sẽ rất dễ thấy và rõ ràng đối với quý vị. Sau khi đã phân biệt được đặc tính đẩy trong toàn thân, quý vị phải phân biệt đặc tính cứng trong toàn thân, rồi đặc tính thô, nặng, mềm, nhẹ và mịn. Quý vị phải phân biệt chúng theo từng đặc tính một và làm đi làm lại nhiều lần. Và tốt hơn nữa, nếu quý vị có thể phân biệt chúng trong từng oai nghi (đi, đứng, nằm, ngồi). Vì nếu quý vị chỉ có thể phân biệt chúng trong oai nghi ngồi, chánh niệm của quý vị sẽ rất yếu. Hậu quả là định của quý vị sẽ không tăng đều và nhanh chóng, như vậy nó sẽ làm cho quý vị phải mất một thời gian lâu để thiền. Kế, quý vị phải tiếp tục phân biệt các đặc tính khác, lưu chảy, kết dính, nóng, lạnh, nâng đỡ và đẩy. Quý vị phải phân biệt đi phân biệt lại mười hai đặc tính này từ đầu cho đến chân nhiều lần. Nếu tứ đại không cân bằng, một số hành giả sẽ gặp nhiều khó khăn. Đó là lý do vì sao

quý vị được khuyên là hãy thực hành dưới sự hướng dẫn của một vị thầy thiện xảo. Quý vị phải quân bình đặc tính nào đang thái quá với tính chất đối nghịch của nó bằng cách tạm thời bỏ qua một bên đặc tính trước và nhấn mạnh đến đặc tính sau. Chẳng hạn, nếu đặc tính cứng trong thân quý vị quá mạnh, quý vị tạm thời không nên phân biệt nó lúc đó, mà chỉ phân biệt

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 248

đặc tính mềm thôi. Khi thấy cần thiết quý vị nên quân bình theo cách như vậy đối với năm cặp đặc tính khác: thô và mịn; nặng và nhẹ; lưu chảy và kết dính; nóng và lạnh; nâng đỡ và đẩy. Với hầu hết các trường hợp thì cứng, thô và nặng là những đặc tính rất mạnh. Những người hành thiền thường không thể chịu đựng được chúng. Vào lúc đó, họ nên tạm thời đặt qua một bên ba đặc tính này, và chỉ nhấn mạnh đến các đặc tính mềm, mịn, và nhẹ. Thực sự ra cứng và mềm cùng là một đặc tính nhưng ở những mức độ khác nhau mà thôi. Chẳng hạn, khi quý vị sờ vào len, quý vị có thể cảm thấy nó mềm. Nhưng nếu sờ kỹ nó, quý vị có thể cảm thấy rằng vẫn có một chút cứng trong đó. Vì thế mà cứng yếu gọi là mềm và cứng mạnh thì gọi là cứng. Tương tự, thô yếu thì gọi là mịn và thô mạnh thì gọi là thô. Nguyên tắc này cũng có giá trị đối với bốn cặp đặc tính khác. Do đó, chỉ phân biệt các đặc tính mềm, mịn, và nhẹ cũng xem như đủ cho sự phân biệt địa đại rồi. Nếu quý vị hành theo cách này, tứ đại sẽ trở nên quân bình và định của quý vị sẽ cải thiện. Nếu quý vị có thể phân biệt được mười hai đặc tính từ đầu đến chân một cách hệ thống, nhanh chóng và nhiều lần, lúc đó quý vị có thể thực hành lướt qua tứ đại trong thân như một tổng thể. Trong khi lướt qua, quý vị không cần phân biệt đầu, mình, tay, chân…Quý vị không nên di chuyển sự chú ý của quý vị từ nơi này đến nơi khác mà chỉ nên phân biệt tứ đại.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 249

Nếu quý vị có thể phân biệt được mười hai đặc tính hầu như cùng một lúc như vậy, quý vị có thể chuyển sang phân biệt bốn nhóm: khi phân biệt các đặc tính cứng, thô, nặng, mềm, mịn và nhẹ quý vị sẽ phân biệt chúng chỉ như địa đại; khi phân biệt lưu chảy và kết dính quý vị sẽ phân biệt chúng là thuỷ đại; khi phân biệt nóng và lạnh, quý vị sẽ phân biệt chúng là hoả đại; và khi phân biệt đặc tính nâng đỡ và đẩy, quý vị sẽ phân biệt chúng là phong đại. Theo cách này, quý vị sẽ phân biệt đi phân biệt lại nhiều lần: ‘đất, nước, lửa, gió…’ Khi định của quý vị cải thiện, quý vị sẽ không còn thấy thân của mình nữa, mà chỉ thấy một khối tứ đại. Nếu quý vị có thể tập trung trên tứ đại trong khối đó, khi định cải thiện, quý vị sẽ thấy thân của quý vị trở nên trắng toát. Nếu quý vị tập trung trên tứ đại trong thân trắng toát đó và khi định cải thiện, nó sẽ trở nên trong suốt. Quý vị phải tiếp tục tập trung trên tứ đại trong khối trong suốt đó. Khi định cải thiện thêm, khối trong suốt đó sẽ phát sáng. Trong bài Kinh Đức Phật đưa ra một ảnh dụ như sau: ‘Này các tỳ-kheo, ví như một người đồ tể thiện xảo hay người học việc của ông ta giết một con bò và ngồi tại ngã tư đường với con bò đã bị xẻ thịt ra thành từng miếng. Tương tự như vậy, này các tỳ-kheo, vị tỳ-kheo quán sát ngay trên thân này. Dù nó được đặt hay được bố trí như thế

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 250

nào, vị ấy quán sát nó dưới dạng các giới như sau: “Trong thân này có địa đại (giới), thuỷ đại, hoả đại và phong đại.”’

Sự giải thích chi tiết về ý nghĩa cũng như việc áp dụng của ảnh dụ trong mối liên quan này là như sau: Người đồ tể không bỏ được cái tưởng về bò trong khi cho nó ăn, trong khi đưa nó tới lò mổ, trong khi cột nó lại và treo nó ở đó, trong khi giết nó, và ngay cả khi thấy xác của con bò. Cho tới khi ông ta cắt và chia nó thành từng phần, lúc ấy tưởng bò mới biến mất, và tưởng thịt sẽ phát sanh. Khi đó, trong ông ta sẽ không còn ý nghĩ này: ‘Ta đang bán bò. Hay những người này đang mua bò.’ Thay vào đó ông nghĩ: ‘Ta đang bán thịt. Và những người này đang mua thịt.’ Đối với vị tỳ-kheo cũng vậy, tưởng về chúng sanh hay tưởng về người sẽ không biến mất nếu vị ấy không quán sát trên thân này dưới dạng các giới (tứ đại) khi nó được đặt hay được bố trí trong bất kỳ oai nghi nào. Tuy nhiên, với người nào quán sát dưới dạng các giới, tưởng chúng sanh hay tưởng người sẽ biến mất, đặc biệt khi vị ấy thấy các tổng hợp sắc (kalāpas) và phân biệt tứ đại trong mỗi kalāpa ấy. Vào lúc đó, vị ấy phá vỡ được khối tưởng vế người, về hình dạng,…Tâm được thiết lập dưới dạng các giới. Vì thế, Đức Thế Tôn tuyên bố: ‘Vị tỳ-kheo quán sát ngay trên thân này dù nó được đặt hay được bố trí

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 251

như thế nào, dưới dạng các giới, và nghĩ như vầy: ‘trong thân này có địa đại, thuỷ đại, hoả đại và phong đại’ Người hành thiền được so sánh với người đồ tể. Tưởng về chúng sanh được so sánh với tưởng về bò. Bốn oai nghi được so sánh với ngã tư đường. Và sự quán sát dưới dạng các giới được so sánh với tình trạng ngồi với thịt đã được xẻ ra thành từng miếng. Nếu quý vị hành thiền tứ đại một cách hệ thống, quý vị sẽ thấy thân trở nên trong suốt. Nếu quý vị tiếp tục phân biệt tứ đại trong thân trong suốt ấy, nó sẽ phát ra ánh sáng. Lúc đó nếu quý vị phân biệt hư không trong thân trong suốt, quý vị sẽ thấy nhiều tổng hợp sắc (kalāpas) và quý vị phải phân biệt tứ đại trong mỗi kalāpa ấy. Trước hết, quý vị phải phân biệt mười hai đặc tính theo tuần tự từng đặc tính một trong một kalāpa. Chẳng hạn, quý vị phải phân biệt đặc tính cứng trong thân nói chung, rồi quý vị phải phân biệt đặc tính cứng chỉ trong một kalāpa. Quý vị phải cố gắng phân biệt xen kẽ tới lui nhiều lần theo cách này. Khi quý vị đã có thể phân biệt được đặc tính cứng trong một kalāpa rồi, quý vị sẽ cố gắng phân biệt hai đặc tính, cứng và thô. Một lần nữa, phân biệt khắp toàn thân nói chung trước, và sau đó phân biệt hai đặc tính, cứng và thô, chỉ trong một kalāpa. Quý vị phải cố gắng phân biệt xen kẽ tới lui nhiều lần. Quý vị cứ thực hành như thế, mỗi lần thêm vào một đặc tính cho tới hết mười hai đặc tính.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 252

Tuy nhiên trong một kalāpa riêng lẻ quý vị không thể phân biệt được những đặc tính đối nghịch. Chẳng hạn, trong trường hợp của địa đại, khi quý vị thấy đặc tính cứng rõ rệt trong một kalāpa, quý vị không thể thấy đặc tính mềm trong cùng kalāpa ấy. Hoặc nếu đặc tính mềm rõ nét trong một kalāpa thì đặc tính cứng sẽ không rõ. Nguyên tắc

này cũng có giá trị đối với hai cặp khác — thô và mịn, nặng và nhẹ. Như vậy, trong mỗi kalāpa quý vị chỉ có thể phân biệt được ba đặc tính của địa đại, nghĩa là hoặc đặc tính cứng, thô và nặng hoặc đặc tính mềm, mịn và nhẹ mà thôi. Còn về thuỷ đại, vì để dễ hiểu nên chúng ta nói rằng nó có hai đặc tính, lưu chảy và kết dính. Trong thực tế kết dính là sự thể hiện của thuỷ đại, và chỉ có lưu chảy là đặc tính của nó mà thôi. Đó là lý do vì sao quý vị có thể phân biệt được cả hai đặc tính của thuỷ đại trong cùng một kalāpa. Đối với hoả đại, nó có hai đặc tính, nóng và lạnh. Nếu nóng rõ nét trong một kalāpa, thời lạnh sẽ không rõ, và ngược lại. Vì thế quý vị chỉ có thể phân biệt được một trong hai đặc tính này trong mỗi kalāpa. Đối với phong đại, nâng đỡ là đặc tính, và đẩy là nhiệm vụ của nó. Quý vị có thể phân biệt cả hai đặc tính này trong một kalāpa. Như vậy, mỗi lần quý vị chỉ có thể phân biệt được tối đa tám đặc tính trong một kalāpa, chẳng hạn như cứng,

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 253

thô, nặng, lưu chảy, kết dính, nóng, nâng đỡ và đẩy. Quý vị phải phân biệt tám đặc tính, hay nói cách khác, phân biệt tứ đại trong mỗi kalāpa như thế. Sau khi đã phân biệt thành công theo cách này, quý vị phải phân biệt các kalāpa trong sáu môn — nhãn môn, nhĩ môn, tỷ môn, thiệt môn, thân môn và ý môn. Các tổng hợp sắc (kalāpas) có thể được chia thành hai loại, trong suốt và không trong suốt. Trong cả hai loại kalāpa ở sáu môn, quý vị phải phân biệt tứ đại như quý vị đã làm trước đây. Nếu quý vị phân biệt được theo cách này, định mạnh và đầy năng lực sẽ phát sanh. Theo chú giải, định này được gọi là cận định, nhưng theo phụ chú giải, nó được gọi là sát na định. Vì sao hai bản chú giải lại nói khác nhau như thế? Sự giải thích của chú giải chỉ là một phép ẩn dụ. Khi quý vị tập trung trên tứ đại trong một kalāpa, định mạnh và đầy năng lực sẽ phát sanh. Sức mạnh của nó gần như bằng với sức mạnh của cận định. Đó là lý do vì sao chú giải nói rằng nó là cận định. Tuy nhiên, cận định thực sự hẳn phải rất gần với bậc thiền (jhāna) rồi. Nó hiện hữu trong cùng tiến trình tâm với bậc thiền; sau nó jhāna chắc chắn sẽ phát sanh. Nhưng cho dù quý vị có cố gắng thực hành thiền tứ đại này đến bao nhiêu, quý vị cũng không thể đắc thiền (jhāna), vì thế chúng ta không thể nói định này là cận định thực thụ. Đó là lý do vì sao phụ chú giải nói rằng định này chỉ là sát na định vậy.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 254

Khi quý vị có thể tập trung trên tứ đại trong mỗi kalāpa quý vị phân biệt là quý vị đã đạt đến giai đoạn định cao nhất của thiền tứ đại. Đồng thời, đây cũng là giai đoạn bắt đầu của thiền Minh Sát (Vipassanā). Vì thế thiền tứ đại liên quan đến cả thiền chỉ (samatha) và thiền Minh Sát (Vipassanā). Sau khi phân biệt tứ đại trong một kalāpa, quý vị phải phân biệt các sắc y đại sanh (24 sở tạo sắc) trong cùng kalāpa ấy, như màu, mùi, vị, và dưỡng chất. Nếu quý vị phân biệt được sắc tứ đại và sắc y đại sanh như vậy, quý vị xem như đã thấy sắc chân đế. Vào lúc đó, quý vị đã phá vỡ được khối tưởng. Có ba loại khối tưởng trong sắc: (1) Santati ghana: khối tưởng về sự tương tục (hay tương tục khối tưởng), (2) samūha ghana: khối tưởng về sự tập hợp (tập hợp khối tưởng), và (3) kicca ghana: khối tưởng về phận sự (phận sự khối tưởng). Thường thường khi

những người mới bắt đầu phân biệt tứ đại trong toàn thân nói chung, một lúc nào đó họ sẽ không còn thấy thân nữa. Họ chỉ thấy một sự cô đặc của tứ đại. Vào lúc đó, họ vẫn chưa phá vỡ được khối tưởng. Bao lâu họ còn không thấy các kalāpa (tổng hợp sắc), họ vẫn có tưởng về chúng sinh, về đàn ông, đàn bà, cha, mẹ, tôi, anh…Nhưng nếu họ thực hành thêm, họ sẽ chỉ thấy các tổng hợp sắc (kalāpas) bên trong và bên ngoài, và tưởng về các chúng sinh khi ấy sẽ biến mất. Tại sao? Bởi vì họ đã

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 255

phá vỡ được tương tục khối tưởng (santati ghana). Họ chỉ thấy các kalāpa, chứ không thấy bất kỳ chúng sinh nào cả. Tuy nhiên, các tổng hợp sắc (kalāpas) vẫn không phải là sắc chân đế. Quý vị phải tiếp tục phân tích các kalāpa ấy để thấy sắc chân đế, như đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị và dưỡng chất. Chỉ lúc đó tập hợp khối tưởng (samūha ghana) mới biến mất. Dù tập hợp khối tưởng không còn, quý vị vẫn phải phân biệt thêm để phá vỡ khối tưởng về phận sự. Có ít nhất tám loại sắc trong mỗi kalāpa. Mỗi loại sắc trong đó đều có một phận sự riêng của nó. Chẳng hạn, địa đại có phận sự khác với thuỷ đại. Để phá vỡ khối tưởng về phận sự, quý vị phải phân biệt đặc tính, phận sự, sự thể hiện và nhân gần của mỗi loại sắc. Khi quý vị loại trừ được ba loại khối tưởng này, quý vị kể như đã thấy sắc chân đế. Loại trí này rất cần cho các hành giả Minh Sát. Liên quan tới điều này, Đức Phật có dạy trong thiền tứ đại: 'Này các tỳ-kheo, ví như một người đồ tể thiện xảo hay người học việc của ông ta mổ một con bò và ngồi tại ngã tư đường với con bò đã bị xẻ ra thành từng miếng. Tương tự như vậy, này các tỳ-kheo, vị tỳ-kheo quán sát ngay trên thân này. Dù cho nó được đặt hay bố trí như thế nào, vị ấy quán sát nó dưới dạng các giới như sau: 'Trong thân này có địa đại, thuỷ đại, hoả đại, và phong đại.' Vào lúc đó, vị ấy không thấy các chúng sinh, không thấy người, không thấy có đàn ông, đàn

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 256

bà, cha, mẹ, v.v… Vị ấy chỉ thấy sắc chân đế. Sau khi đã phân biệt sắc chân đế, quý vị sẽ quán tiếp như thế nào? Đức Phật giải thích giai đoạn kế: 'Như vậy vị ấy sống quán thân như nội thân, hay vị ấy sống quán thân như ngoại thân, hay vị ấy sống quán thân như nội và ngoại thân.' Ở giai đoạn này, có hai loại thân: (1) sắc thân (rūpa kāya), và danh thân (nāma kāya). Quý vị phải phân biệt cả hai thân ấy. Vì sao? Nếu chỉ quán sắc chân đế là vô thường, khổ và vô ngã thì không đủ để quý vị chứng ngộ Niết Bàn (Nibbāna). Quý vị cũng còn phải quán danh chân đế là vô thường, khổ và vô ngã nữa. Sau khi quán xong danh và sắc trong nội thân, quý vị phải phân biệt danh và sắc bên ngoài hay ngoại thân. Lý do là vì, chúng ta mới chỉ có thể quán danh và sắc chân đế là vô thường, khổ và vô ngã chứ chúng ta chưa thể quán các chúng sinh là vô thường, khổ và vô ngã được. Vì thế, để loại trừ hết mọi tham ái, tà kiến và các phiền não khác, quý vị phải quán danh và sắc chân đế cả ở bên trong lẫn bên ngoài. Theo các giai đoạn tuệ minh sát thì đây là giai đoạn đầu (của minh sát) và được gọi là Tuệ Phân Tích Danh Sắc hay Danh Sắc Phân Tích Trí (nāma-rūpa-pariccheda ñāṇa). Rồi Đức Phật giải tích giai đoạn kế: 'Vị ấy sống quán các hiện tượng sanh trong thân, hay vị ấy sống quán các hiện tượng

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 257

diệt trong thân, hay vị ấy sống quán các hiện tượng sanh và diệt trong thân.' Ở giai đoạn này, Đức Phật kết hợp ba loại minh sát trí lại với nhau: 1. Trí Phân Biệt Nhân Duyên (paccaya pariggaha ñāṇa), là loại trí phân biệt các nhân và các quả. 2. Trí Thẩm Sát Tam Tướng (sammasana ñāṇa), là loại trí hiểu rõ tính chất vô thường, khổ và vô ngã của các hành (saṅkhāra). 3. Trí (hiểu rõ) Sanh Diệt hay Sanh Diệt Trí (udayabbaya ñāṇa), loại trí hiểu rõ sự sanh và diệt của các hành (saṅkhāra) là vô thường, khổ và vô ngã. Vì thế quý vị phải phân biệt các nhân của danh và sắc chân đế. Trong các kiếp sống quá khứ quý vị đã tích luỹ năm nhân, vô minh (avijjā), ái (taṇhā), thủ (upādāna), hành (saṅkhāra), và nghiệp (kamma). Sau khi phân biệt năm nhân quá khứ này xong, quý vị phải phân biệt mối tương quan nhân quả giữa các nhân này và năm thủ uẩn hiện tại. Đây là Trí Phân Biệt Nhân Duyên (paccaya pariggaha ñāṇa). Khi đã làm được điều này, quý vị phải quán cả nhân và quả ấy là vô thường, khổ và vô ngã. Đây là Trí Thẩm Sát Tam Tướng (sammasana ñāṇa). Kế đến quý vị phải tu tập Trí (hiểu rõ) Sanh Diệt hay Sanh Diệt Trí (udayabbaya ñāṇa). Để tu tập trí này quý vị phải phân biệt hai loại sanh diệt: đó là sanh diệt

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 258

theo nhân duyên và sanh diệt trong sát na. Do sự sanh của năm nhân, năm thủ uẩn sanh. Do sự diệt của năm nhân, năm uẩn diệt hoàn toàn. Đây là sự sanh và diệt theo nhân duyên. Quý vị cũng phải phân biệt để thấy rằng cả nhân lẫn năm thủ uẩn đều vô thường, bởi vì ngay khi vừa sanh lên chúng liền diệt. Đây là sự sanh và diệt trong sát na. Một số hành giả có thể hỏi: 'Tại sao cả danh lẫn sắc chân đế đều diệt ngay khi sanh lên?' Trong bài Kinh SahetuAnicca của Tương Ưng Bộ Kinh, chẳng hạn, Đức Phật giải thích: 'Này các tỳ-kheo, sắc là vô thường. Các nhân và duyên tạo ra sắc ấy cũng là vô thường. Này các tỳ-kheo, làm thế nào sắc do các nhân và duyên vô thường tạo ra lại có thể là thường được.Vì thế các nhân và các duyên là vô thường. Sắc cũng là vô thường.' Chẳng hạn, trong các kiếp sống quá khứ, quý vị đã tích luỹ năm nhân, vô minh (avijjā), ái (taṇhā), thủ (upādāna), hành (saṅkhāra), và nghiệp (kamma). Vô minh, ái và thủ được gọi là các duyên, trong khi hành và nghiệp là các nhân. Nếu quý vị phân biệt duyên khởi, quý vị sẽ thấy chúng một cách rõ ràng và quý vị sẽ biết rằng ngay khi vừa sanh lên chúng liền diệt (đó là vô thường). Và vì lẽ các nhân đã là vô thường, các quả của chúng làm sao có thể thường được? Các quả của chúng, tức Danh và Sắc, cũng là vô thường. Tại sao? Bởi vì các nhân và các duyên không có năng lực để làm cho các quả vững bền được vậy.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 259

Ví dụ khác: Ngoại trừ tâm tục sinh (kiết sanh thức), các tâm còn lại dựa vào ý vật sanh khởi đều tạo ra sắc gọi là sắc do tâm tạo. Ngay khi tâm sanh lên nó liền diệt, vì thế nó là vô thường. Sắc do tâm sanh cũng vậy, ngay khi sanh lên liền diệt, nên cũng là vô thường. Vì sao? Tâm không có năng lực để làm cho quả của nó vững bền được. Nếu nhân là vô thường, quả của nó có thể thường như thế nào được? Vì thế cả nhân lẫn quả

đều vô thường. Đây là bản chất của chúng. Quý vị sẽ thấy điều này rõ hơn khi quý vị phân biệt tâm và sắc. Đức Phật dạy pháp là để cho chúng ta thấy ra được bản chất này. Vì sao? Nếu quý vị thấy được bản chất vô thường, thời tưởng về sự thường hằng và các tưởng sai lầm khác như 'Đây là cha, đây là mẹ, đây là con trai của tôi, đây là con gái của tôi' sẽ biến mất. Khi Sanh Diệt Trí (udayabbaya ñāṇa) của quý vị trở nên thành thục, quý vị nên tiếp tục sang giai đoạn kế. Giai đoạn này Đức Phật dạy như vầy: 'Hay chánh niệm rằng "có thân đây" được thiết lập nơi vị ấy chỉ đến mức cần thiết cho chánh trí và chánh niệm mà thôi.' Ở giai đoạn này, các minh sát trí (vipassanā ñāṇa) cao hơn từ Diệt Trí (bhaṅga ñāṇa) đến Hành Xả Trí (saṅkhārupekkhā ñāṇa) được bao gồm. Khi những minh sát trí này thành thục, người hành thiền sẽ chứng ngộ Niết-

bàn với đạo trí và quả trí của mình. Đức Phật giải thích giai đoạn này như sau: 'Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp giữ điều gì trong thế gian.' Các đạo trí khác của vị ấy sẽ lần lượt đoạn trừ mọi phiền não. Do sự đoạn trừ này, tham ái biến mất trong tâm của vị ấy. Vị ấy sống không nương tựa, không chấp giữ điều gì trong thế gian năm uẩn. Rồi Đức Phật kết luận đề tài thiền này như sau: 'Này các tỳ-kheo, đây là cách một vị tỳkheo sống quán thân là thân.' Do đó, nếu quý vị muốn hành thiền tứ đại, quý vị phải hành một cách hệ thống. Hệ thống này đã được Đức Phật dạy trong Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta). Quý vị nên tôn trọng sự chỉ dẫn của Ngài và thực hành dưới một vị thầy thiện xảo. Sau khi giải thích cách quán thân dưới hình thức các giới hay tứ đại, Đức Phật giải thích tiếp cách quán thân qua chín phép quán tử thi như sau:

F. Chín Mộ Địa Quán12: 'Lại nữa, này các tỳ-kheo, vị tỳ-kheo có thể thấy một tử thi bị quăng bỏ trong nghĩa địa, đã

12 Mộ Địa Quán hay Quán Tử Thi là phép quán các tử thi trong tha ma mộ địa.

chết được một ngày, hai ngày hoặc ba ngày. Tử thi ấy trương phồng lên, biến đổi màu và nát thối ra. Vị ấy so sánh thân của mình với tử thi ấy, nghĩ rằng: "Quả thực, thân này của ta đây cũng có cùng bản chất. Rồi nó sẽ giống như vậy, không sao thoát khỏi số phận đó.'" Tử thi được mô tả như 'trương phồng lên' bởi vì sau khi chết nó dần dần trương lên giống như một cặp ống thổi no gió. 'Biến đổi màu' có nghĩa là phơi ra những mảng màu hoàn toàn khác nhau. Xác chết màu xanh ấy có màu hung hung đỏ nơi những phần thịt u lên, và trăng trắng nơi những phần có mủ, trong khi, ở những phần mà màu xanh được xem là nổi bật ấy nó nhìn như thể được bao phủ với một tấm áo choàng xanh. Đây là sự mô tả về xác chết 'biến đổi màu'. Như Kinh đã nói: Do sự hiện hữu của ba yếu tố: mạng căn, hơi nóng do nghiệp sanh và thức, thân này có thể tồn tại để đi, đứng...và làm những việc khác. Tuy nhiên, do sự tách rời của ba yếu tố trên, thân này quả thực là một thứ chẳng khác gì xác chết, và bản chất của nó là tan hoại. Nó sẽ trở thành như thế, tức là nó sẽ trương phồng lên, biến đổi màu và nát thối ra, không thể nào thoát khỏi số phận đó. Đây là loại quán tử thi thứ nhất. Theo quan điểm của ngài Trưởng lão Mahā Siva, các pháp quán tử thi phải

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 262

được tiếp cận theo cách quán các lỗi, quán sự nguy hiểm hay quán điều ác. Thế nào là quán các lỗi? Quán các lỗi là một nhánh của quán khổ (dukkhānupassanā). Để thực hành pháp quán này, người hành thiền không nhất thiết phải chọn tử thi cùng một giới tính với mình. Tuy nhiên, theo bản chú giải cũ, thì người hành thiền có thể phân biệt hay quán tử thi là bất tịnh để đạt đến sơ thiền. Muốn làm điều này, hành giả nữ phải chọn các tử thi nữ, và hành giả nam phải chọn các tử thi nam. Quý vị sẽ thực hành như thế nào? Nếu quý vị chưa từng hành một đề tài thiền nào khác và muốn hành mộ địa quán hay quán tử thi trước, quý vị phải đi vào nghĩa địa để nhìn một xác chết. Tuy nhiên, ở đây Tôi muốn giải thích cách làm thế nào để hành mộ địa quán dựa trên định mạnh và đầy năng lực có được qua việc thực hành các đề mục thiền khác, như niệm hơi thở (ānāpānasati) và thiền tứ đại. Mặc dù vậy, Tôi cũng muốn đề nghị những hành giả đã thành công trong thiền tứ đại nên hành thiền trên ba mươi hai thân phần (quán thân bất tịnh), và rồi hành một đề tài thiền kasina màu cho đến tứ thiền đã, bởi vì ánh sáng của tứ thiền rất chói sáng và rất hữu ích cho quý vị để thực hành các đề mục thiền khác. Sau khi quý vị đã đắc tứ thiền hơi thở hay trên một kasina màu nào đó, mỗi lần ngồi thiền quý vị nên nhập vào tứ thiền hơi thở hay kasina ấy. Khi ánh sáng mạnh mẽ phát sanh, quý vị có thể phân biệt một xác chết mà quý vị đã

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 263

thấy trước đây. Kế tiếp quý vị nên tập trung trên xác chết ấy như là ‘bất tịnh, bất tịnh’ tuy nhiên, quý vị không nên phân biệt những thay đổi sau đó của xác chết. Chẳng hạn, nếu quý vị thấy xác chết đó một năm trước, quý vị không nên thấy những thay đổi sau đó của nó cho tới hiện nay, vì có thể nó đã trở thành một bộ xương hay tro bụi rồi. Nói chung quý vị phải thấy cũng cái hình ảnh mà quý vị đã thấy một năm trước và phân biệt nó như là đáng nhờm gớm hay bất tịnh. Tử thi càng trương phồng lên, càng biến đổi màu, và càng nát thối ra nhiều chừng nào, thì càng tốt chừng nấy. Quý vị nên chọn tử thi nào đáng nhờm gớm hay bất tịnh nhất mà quý vị đã thấy. Khi định của quý vị cải thiện, quý vị có thể sẽ định tâm trên hình ảnh của tử thi ấy trong một thời gian lâu hơn. Tại sao quý vị có thể thành công nhanh như vậy? Bởi vì định của quý vị được dựa trên tứ thiền trước đó của quý vị, tứ thiền này là một nhân hỗ trợ mạnh mẽ và đầy năng lực cho việc hành định sau của quý vị. Đó là lý do vì sao quý vị có thể thành công trong một thời ngồi khi hành theo cách này. Nếu quý vị có thể tập trung một cách sâu lắng, sự an chỉ mạnh mẽ sẽ xuất hiện. Nếu sự an chỉ của quý vị kéo dài hơn một giờ đồng hồ, quý vị có thể phân biệt năm thiền chi. Trước hết, quý vị nên phân biệt ý môn hay tâm hữu phần (bhavaṅga) của quý vị. Khi hình ảnh của tử thi đó xuất hiện trong bhavaṅga, quý vị phải phân biệt năm thiền chi theo tuần tự

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 264

từng thiền chi một. Nếu quý vị thành công, quý vị sẽ phân biệt năm thiền chi cùng một lúc. Nếu quý vị muốn đắc sơ thiền, quý vị không cần phải so sánh thân của mình với tử thi ấy. Song ở đây, Đức Phật hướng dẫn: ‘Vị ấy so sánh thân của mình với tử thi ấy, nghĩ

rằng: “Quả thực, thân này của ta đây cũng có cùng bản chất. Rồi nó sẽ giống như vậy, không sao thoát khỏi số phận đó.”’ Bởi vì sự hướng dẫn này, như Ngài Mahā Siva giải thích, là cách quán các lỗi. Tại sao? Với thiền định (samatha), không cần thiết phải so sánh thân của mình với tử thi bên ngoài. Nếu quý vị quán tử thi bên ngoài là đáng nhờm gớm13 hay bất tịnh, quý vị có thể đắc sơ thiền. Tuy nhiên, đối với thiền Minh Sát (Vipassanā), Đức Phật dạy quán tử thi bên trong và bên ngoài. Đây là một loại thiền Minh Sát trên tính chất đáng nhờm gớm, gọi là Saviññāṇaka-asubha (quán tính chất đáng nhờm gớm hay bất tịnh của thân hữu thức). Tôi sẽ giải thích cả hai cách thiền ở đây. Aviññāṇaka-asubha: Tính chất bất tịnh của thân vô thức. Trước tiên, quý vị phải phân biệt tử thi bên ngoài như đáng nhờm gớm cho đến sơ thiền hay cận định. Kế tiếp quý vị phải suy ra thân của mình: ‘Một ngày nào đó ta

13 Repulsive là tính chất đáng nhờm gớm, đáng ghê tởm; trong tài liệu này chúng tôi có khi dịch là đáng nhờm gớm hoặc có khi dịch là bất tịnh (impure).

cũng sẽ chết. Sau khi chết xác của ta sẽ giống như tử thi này.’ Rồi quý vị phải cố gắng để thấy tử thi của mình và quán nó là đáng nhờm gớm. Cứ như vậy quý vị luân phiên phân biệt lúc (tử thi) bên trong lúc (tử thi) bên ngoài, và làm đi làm lại nhiều lần. Tiếp đến quý vị có thể chuyển sang phân biệt một người vẫn còn đang sống khác, đặc biệt người mà quý vị có sự gắn bó mật thiết, như con trai, con gái, vợ hay chồng của quý vị. Quý vị phải tác ý đến sự kiện rằng một ngày nào đó người ấy cũng sẽ chết y như vậy. Rồi quý vị sẽ thấy tử thi của anh ta hay cô ta. Quý vị cũng sẽ quán chúng là ‘bất tịnh (đáng nhờm gớm), bất tịnh’. Sau đó quý vị có thể mở rộng phạm vi phân biệt của mình ra mọi hướng. Khi đã thoả mãn, quý vị nên phân biệt tứ đại trong những tử thi ấy để thấy các tổng hợp sắc (kalāpas). Quý vị phải phân tích các kalāpa ấy. Chúng được tạo ra bởi hoả đại, vì thế chúng là sắc do thời tiết sanh. Nếu trong những tử thi đó có những ký sinh trùng đang sống, có thể quý vị cũng thấy được các loại sắc khác. Kế đến quý vị phải phân biệt sắc chân đế là vô thường, khổ, và vô ngã. Quý vị cũng phải phân biệt hay quán chúng là bất tịnh, bởi vì chúng luôn luôn được kèm theo bởi màu, mùi…xấu xí, hôi hám. Quý vị phải luân phiên phân biệt theo cách này cả bên trong lẫn bên ngoài nhiều lần. Đến đây tôi sẽ chuyển sang giải thích tính chất bất tịnh của thân hữu thức (saviññāṇaka-asubha). Đại khái mà

nói, có hai loại thiền bất tịnh trên thân hữu thức: quán ba mươi hai thể trược và quán các sinh vật (giun, sán…trong thân). 1. Thiền trên ba mươi hai thân phần hay quán ba mươi hai thể trược: Dựa trên ánh sáng trí tuệ quý vị đã có, quý vị nên quán ba mươi hai thể trược trong nội thân. Khi quý vị đã phân biệt được một cách rõ ràng từ tóc cho đến nước tiểu và từ nước tiểu cho đến tóc trong thân mình, lúc đó quý vị sẽ phân biệt ba mươi hai thân phần của một hành giả ngồi ở phía trước quý vị theo cách tương tự. Khi phân biệt ba mươi hai thân phần quý vị phải quán chúng là đáng nhờm gớm hay bất tịnh và quý vị cũng phải phân biệt xe kẽ lúc bên trong lúc bên ngoài như trước. Rồi

quý vị sẽ quán như vậy đối với những người mà quý vị có sự gắn bó mật thiết, như con trai, con gái, cha, mẹ, vợ hay chồng của quý vị. Sau đó quý vị sẽ quán tính chất đáng nhờm gớm hay bất tịnh này trong mọi hướng. Một khi đã thoả mãn, quý vị sẽ phân biệt tứ đại trong ba mươi hai thân phần ấy một cách hệ thống để thấy các kalāpas. Sau đó quý vị phải quán sắc chân đế là vô thường, khổ và vô ngã cũng như quán nó là bất tịnh. Tại sao? Bởi vì

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 267

nó luôn luôn được đi kèm theo bởi màu, mùi...hôi hám, xấu xí. Đây là một loại quán bất tịnh của thân hữu thức (saviññāṇakaasubha). 2. Quán các sinh vật (trong thân): Thân của chúng ta chứa đầy các loài giun, sán...Nếu ánh sáng trí tuệ của quý vị đủ mạnh, quý vị nên phân biệt các sinh vật trong thân quý vị với sự trợ giúp của ánh sáng ấy. Chắc chắn quý vị sẽ thấy chúng rất rõ. Sau đó quý vị phải quán chúng là đáng nhờm gớm hay bất tịnh. Tại sao? Các sinh vật ấy đang sống, đang đại tiện, tiểu tiện, sinh sản, ốm đau, và cuối cùng là chết trong thân của quý vị, như vậy thân quý vị vừa là nhà ở, vừa là nhà vệ sinh, bệnh viện, và nghĩa trang của chúng. Vì thế mới nói thân này chứa đầy những vật đáng nhờm gớm hay bất tịnh. Quý vị phải quán chúng như 'đáng nhờm gớm hay bất tịnh, đáng nhờm gớm hay bất tịnh' cả ở thân bên trong lẫn thân bên ngoài và lặp đi lặp lại nhiều lần. Một khi quý vị đã thoả mãn, quý vị nên quán tứ đại trong những sinh vật ấy để thấy các tổng hợp sắc (kalāpa). Sau khi thấy các kalāpa quý vị sẽ phân tích chúng để thấy sắc chân đế. Rồi quý vị phải quán sắc

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 268

chơn đế là vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh. Thiền Chỉ có thể tạo ra ánh sáng trí tuệ. Với sự trợ giúp của ánh sáng, nếu quý vị thực hành hai loại thiền bất tịnh này, quý vị sẽ hiểu rằng nó thực sự lợi ích cho thiền Chỉ và thiền Minh Sát. Vì nó lợi ích như vậy, có khôn ngoan không khi loại bỏ ánh sáng trí tuệ? Bây giờ tôi sẽ giải thích tiếp mộ địa quán. Khi quý vị có thể định tâm được trên một tử thi bên ngoài cũng như tử thi của chính quý vị rồi, quý vị sẽ hành tiếp như thế nào? Đức Phật đã hướng dẫn giai đoạn kế như vầy: 'Như vậy vị ấy sống quán thân như nội thân, hay vị ấy sống quán thân như ngoại thân, hay vị ấy sống quán thân như nội thân và ngoại thân.' Trong trường hợp này, có ba loại thân: (1) thân đáng nhờm gớm hay bất tịnh hay tử thi, (2) sắc thân — sắc chân đế, và (3) danh thân — danh chân đế. Trong phần giải thích tính chất bất tịnh của thân vô thức (aviññāṇaka-asubha), tôi đã giải thích cách làm thế nào để quán thân đáng nhờm gớm hay bất tịnh hay tử thi rồi. Khi thiền mộ địa quán của quý vị trở nên mạnh mẽ, sự định tâm ấy sẽ loại trừ tham ái. Đó là lý do vì sao trong Kinh Meghiya Đức Phật dạy: 'Này các tỳ-kheo, các vị nên tu tập thiền quán bất tịnh để loại trừ tham ái.' Sau khi đã

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 269

loại trừ tạm thời tham ái, quý vị có thể chuyển sang hành thiền Minh Sát (Vipassanā). Trước tiên, quý vị phải phân biệt tứ đại trong thân của mình và trong tử thi bên ngoài để thấy các tổng hợp sắc (kalāpas). Kế tiếp quý vị sẽ phân tích các kalāpa ấy để thấy sắc

chân đế. Quý vị cũng phải phân biệt sắc chân đế của thân vô thức (tử thi) này. Rồi sau đó quý vị phân biệt tiếp danh chân đế bên trong và bên ngoài. Sau khi đã phân biệt danh và sắc chân đế xong, quý vị sẽ tiếp tục thực hành sang giai đoạn kế. 'Vị ấy sống quán các hiện tượng sanh trong thân, hay vị ấy sống quán các hiện tượng diệt trong thân, hay vị ấy sống quán các hiện tượng sanh và diệt trong thân.' Giai đoạn này đã được chúng tôi giải thích nhiều lần. Đó là quý vị phải quán hai loại sanh diệt: sanh diệt theo nhân duyên và sanh diệt trong sát-na. Tuệ Phân Biệt Nhân Duyên, Tuệ Thẩm Sát Tam Tướng và Tuệ (quán) Sanh Diệt (3 loại tuệ đầu trong 16 tuệ Minh Sát) được kết hợp với nhau ở giai đoạn này. Rồi đến giai đoạn kế: 'Hay chánh niệm rằng 'có thân đây' được thiết lập nơi vị ấy chỉ đến mức cần thiết cho chánh trí và chánh niệm mà thôi.' Ở giai đoạn này các tuệ Minh Sát cao hơn, từ Hoại Diệt Trí (trí quán sự hoại diệt của các hành) đến Hành Xả Trí (Saṅkhārupekkhāñāṇa), được bao gồm. Khi các tuệ Minh Sát này thành thục, người hành thiền sẽ chứng ngộ

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 270

Niết Bàn (Nibbāna) với đạo tuệ và quả tuệ. Đức Phật giải thích điều này như sau: 'Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp giữ điều gì trong thế gian. Này các tỳ-kheo đây là cách vị tỳ-kheo sống quán thân là thân (trong thân).' Đây là loại mộ địa quán hay quán tử thi thứ nhất. Rồi Đức Phật dạy tiếp tám loại mộ địa quán còn lại. Tôi sẽ tóm tắt tám loại quán ấy như sau: 2) 'Lại nữa, này các tỳ-kheo, vị tỳ-kheo có thể gặp một tử thi bị quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loài diều hâu ăn, hay bị các loài chim kên kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài dã can ăn, hay bị các loài côn trùng ăn, 3) một tử thi đã rút lại còn một bộ xương với chú thịt và máu dính vào và được ràng lại với nhau bởi những sợi gân. 4) một tử thi đã rút lại còn một bộ xương không có chút thịt nào nhưng còn vấy máu và ràng lại với nhau bởi những sợi gân. 5) một bộ xương đã rút lại còn một bộ xương không có chút thịt và máu nào và ràng lại với nhau bởi những sợi gân. 6) một tử thi đã rút lại còn những mảnh xương không dính với nhau nằm rải rác khắp các hướng, chỗ này là xương tay, chỗ kia là xương chân, chỗ này là xương ống chân, chỗ kia là xương đùi, chỗ này là xương hông, chỗ

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 271

kia là xương sống, chỗ này là xương sườn, chỗ kia là xương ức, chỗ này là xương tay, chỗ kia là xương vai, chỗ này là xương cổ, chỗ kia là xương quai hàm, chỗ này là răng, chỗ kia là sọ. 7) một tử thi đã rút lại còn những mảnh xương trắng mau giống như vỏ ốc tù-và. 8) những mảnh xương chất thành đống lâu hơn ba năm. 9) những mảnh xương đã mục nát thành bột. Vị ấy so sánh thân của mình với tử thi ấy, nghĩ rằng: "Quả thực, thân này của ta đây cũng có cùng bản chất. Rồi nó sẽ giống như vậy, không sao thoát khỏi số phận đó."' Thời xưa, theo phong tục Ấn-Độ, sau khi một người chết, họ quăng bỏ thi thể ấy vào một nghĩa địa, chứ không chôn. Vì thế các vị tỳ-kheo có cơ hội để thấy các loại tử thi khác nhau. Tuy nhiên, ngày nay, rất khó để thấy các loại tử thi này. Như vậy, quý vị sẽ hành mộ địa quán như thế nào? Nếu quý vị đã thực hành loại mộ địa quán thứ nhất như tôi đã đề cập ở trên, lấy một tử thi làm đối tượng, thì quý vị có thể phân biệt hay quán nó trở lại. Sau khi tập trung trên tử thi ấy kể như bất tịnh và

đắc sơ thiền, quý vị nên cố gắng để thấy những biến đổi sau đó của nó dần dần cho đến hiện tại. Theo cách này, quý vị sẽ thấy được từng giai đoạn (phân huỷ) của tử thi cho đến giai đoạn chỉ còn lại bộ xương hay tro tàn. Khi đến giai đoạn mà quý vị muốn quán, quý vị phải dừng ở đó và tập trung trên hình

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 272

ảnh của tử thi đó xem như bất tịnh hay đáng nhờm gớm cho đến sơ thiền. Một khi quý vị đã cảm thấy thoả mãn, quý vị nên chuyển sang quán (tử thi) bên trong và bên ngoài như tôi đã giảng ở trước. Rồi sau đó quý vị sẽ tiếp tục hành thiền như thế nào? Đức Phật hướng dẫn: 'Như vậy vị ấy sống quán thân như nội thân, hay vị ấy sống quán thân như ngoại thân, hay vị ấy sống quán thân như nội thân và ngoại thân.'

Trong trường hợp này, quý vị phải phân biệt cả bên trong lẫn bên ngoài ba loại thân sau: (1) thân bất tịnh, hay tử thi, (2) sắc thân — sắc chân đế, và (3) danh thân — danh chân đế. 'Vị ấy sống quán các hiện tượng sanh trong thân, hay vị ấy sống quán các hiện tượng diệt trong thân, hay vị ấy sống quán các hiện tượng sanh và diệt trong thân.'

Trong giai đoạn này, quý vị phải phân biệt cả hai sự sanh diệt, đó là sanh diệt theo nhân duyên, và sanh diệt trong sát na. Rồi đến giai đoạn kế:

'Hay chánh niệm rằng "có thân đây" được thiết lập nơi vị ấy chỉ đến mức cần thiết cho

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 273

chánh trí và chánh niệm mà thôi. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp giữ bất cứ vật gì trong thế gian. Này các tỳ-kheo, đây là cách một vị tỳ-kheo sống quán thân là thân.'

Ở đây Đức Phật dạy từ Tuệ Hoại Diệt đến thánh đạo và thánh quả. Trong phần này, chánh niệm và đối tượng của chánh niệm, năm thủ uẩn, là Khổ Đế (dukkha sacca). Năm nhân là Tập Đế (samudaya sacca). Sự không khởi lên của hai thánh đế (khổ đế và tập đế) này là Diệt Đế (nirodha sacca). Con đường chứng ngộ diệt đế là Đạo Đế (magga sacca). Nếu một người cố gắng theo cách này qua sự chứng ngộ Tứ Thánh Đế, họ sẽ đi đến nơi an tịnh. Đây là quả dành cho vị tỳ-kheo thực hành chín phép quán tử thi như cánh cửa giải thoát. Như vậy, quán thân có mười bốn phần: (1) hơi thở vô-ra, (2) tứ oai nghi, (3) Bốn loại tỉnh giác, (4) quán bất tịnh (của ba mươi hai thân phần, hay quán ba mươi hai thể trược), (5) phân tích tứ đại, và (6 tới 14) chín phép quán tử thi hay mộ địa quán. Trong đó, chỉ các phần hơi thở vô-ra và quán ba mươi hai thể trược có thể trở thành những đề mục thiền đưa đến an chỉ định. Vì những phép quán tử thi được tuyên bố là nhờ suy xét trên các lỗi, suy xét trên những nguy hiểm và điều ác, nên tất cả mười hai đề mục thiền còn lại chỉ đưa đến cận định. Đấy là theo quan điểm

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 274

của Trưởng lão Mahā Siva. Tuy nhiên, theo chú giải cổ thì thực hành chín mộ địa quán cũng có thể đạt đến sơ thiền. Ở đây, tôi sẽ nhắc lại cho quý vị nhớ một điều quan trọng. Trong quán thân người ta không chỉ phân biệt sắc thân thôi, mà cũng còn phải phân

biệt danh thân nữa. Thực sự rằng khi hành quán thân hành giả phải nhấn mạnh đến sắc, nhưng hành giả cũng phải phân biệt danh. Vì quán một mình sắc thì không đủ để một người chứng đắc Niết Bàn (Nibbāna). Hành giả cũng phải quán danh chơn đế là vô thường, khổ và vô ngã. Quý vị có thể nói rằng quán thân thì phải nhấn mạnh sắc, nhưng quý vị không nên nói rằng quán thân thì chỉ phân biệt một mình sắc thôi. Quý vị cũng nên nhớ một điều khác nữa, đó là trong phần quán thân, Đức Phật cũng dạy thiền chỉ (samatha), như niệm hơi thở, quán ba mươi hai thể trược, và chín mộ địa quán. Vì thế nó bao gồm cả thiền chỉ lẫn thiền minh sát. Mười bốn loại quán thân này cũng được gọi là thân hành niệm (kāyagatāsati). Sau khi giới thiệu thân quán niệm xứ qua mười bốn phương pháp, Đức Phật tiếp tục giảng giải mười chín phương pháp quán thọ như sau:

Quán Thọ

‘Và, này các tỳ-kheo, vị tỳ-kheo sống quán thọ là thọ như thế nào?

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 275

Ở đây, này các tỳ-kheo, khi cảm giác (kinh nghiệm) một lạc thọ vị tỳ-kheo tuệ tri: ‘Ta đang cảm giác một lạc thọ.” Khi cảm giác một khổ thọ vị ấy tuệ tri: “Ta đang cảm giác một khổ thọ.” Khi cảm giác một bất khổ bất lạc thọ vị ấy tuệ tri: “Ta đang cảm giác một bất khổ bất lạc thọ.”

Khi một vị tỳ-kheo cảm giác một lạc thọ thuộc về thân hay thuộc về tâm, vị ấy tuệ tri, ‘Ta đang cảm giác một lạc thọ.’ Chắc chắn, khi cảm giác một lạc thọ, ngay cả đứa bé còn nằm ngửa cũng biết rằng nó đang cảm giác lạc trong việc bú vú và trong những trường hợp tương tự. Nhưng sự hiểu biết của vị tỳ-kheo thì khác. Sự hiểu biết mà những đứa bé có được về lạc và những loại hiểu biết tương tự khác về lạc không trục xuất được niềm tin nơi một chúng sinh. Nó không nhổ bật gốc cái ảo tưởng về một chúng sinh, không trở thành một đề tài thiền và cũng không trở thành sự tu tập niệm xứ. Vì sao? Bởi vì chúng không biết danh và sắc chơn đế; chúng không biết các nhân của danh sắc; chúng không biết bản chất vô thường, khổ và vô ngã của danh và sắc chơn đế. Vì thế chúng lầm tưởng rằng ‘đây là cha, đây là mẹ, đây là ta, đây là nó, đây là con trai của ta, đây là con gái của ta…’ Tuy nhiên sự hiểu biết (tri kiến) của vị tỳ-kheo thì khác. Sự hiểu biết đó trục xuất được niềm tin nơi một chúng sinh và nhổ bật gốc ảo tưởng về một chúng sinh. Vì

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 276

sao? Vì vị ấy có thể thấy được danh và sắc chơn đế và các nhân của chúng. Vị ấy có thể thấy được bản chất vô thường, khổ và vô ngã của các hành (danh và sắc) này. Vị ấy chỉ thấy danh và sắc, không có cha, không có mẹ, không con trai, không con gái, …Vì thế sự hiểu biết của vị ấy trục xuất được niềm tin nơi một chúng sinh và nhổ bật gốc ảo tưởng về một chúng sinh. Nó vừa là một đề tài thiền, vừa là sự tu tập niệm xứ. Để hiểu rõ hơn, chú giải đã giải thích điều này bằng cách trả lời ba câu hỏi. (1) Ai cảm giác? Không có chúng sinh hay người cảm giác. (2) Cái cảm giác ấy là của ai? Cảm giác ấy không phải của một chúng sinh hay người. (3) Do cái gì mà có sự cảm giác ấy? Thọ có thể khởi lên

với một vài thứ — sắc, thinh, hương, ...kể như đối tượng. Bởi thế, vị tỳ-kheo ấy hiểu rằng có một cảm giác đơn thuần về thọ sau khi đối tượng hoá một cơ sở vật lý lạc, khổ hay trung tính đặc biệt nào đó. Không có cái tôi nào cảm thọ bởi vì không có người làm hay không có tác nhân làm ngoài một tiến trình thuần tuý của hiện tượng. Chữ 'thuần tuý' chỉ ra rằng tiến trình (cảm thọ) là phi nhân tính (khách quan). Những từ dùng trong Kinh Điển như 'Tôi cảm thọ', chỉ là một hình thức diễn đạt theo quy ước cho tiến trình cảm thọ phi nhân tính ấy mà thôi. Điều cần hiểu ở đây là vị tỳ-kheo đó hiểu rằng do lấy một đặc tính hay cơ sở nào đó làm đối tượng vị ấy cảm giác một cảm thọ.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 277

Chú giải nói rằng, một vị Trưởng lão nọ ngụ ở Tu Viện (trên) Đồi Cittala (Cittalapabbata) bị bịnh. Ngài lăn lộn hết bên này sang bên kia, rên rỉ với sự đau đớn cực độ. Một vị tỳ-kheo trẻ nói với ngài: 'Bạch Trưởng lão, chỗ nào trên thân ngài đau? Vị trưởng lão trả lời: 'Thực sự, không có một chỗ đau đặc biệt ở đâu cả. Do lấy một vật nào đó, như màu sắc, âm thanh...làm đối tượng mà có sự cảm giác về thọ khổ đấy thôi.' "Thực sự, không có một chỗ đau đặc biệt nào cả." Đây là những lời rất quan trọng. Nếu quý vị muốn thực hành pháp quán thọ (vedanānupassanā), nhưng quý vị cứ nghĩ rằng lưng quý vị đau, hay đầu quý vị đau,... việc thực hành của quý vị không phải là quán thọ. Tại sao vị Trưởng lão lại trả lời theo cách này? Bởi vì ngài đã thấy danh và sắc chơn đế và các nhân của chúng. Ngài cũng thấy được bản chất vô thường, khổ và vô ngã của danh và sắc chơn đế đó. Trong khi quý vị đang hành thiền, giả sử nếu có một cảm giác đau buốt nơi vai, và nếu quý vị muốn hành quán thọ, quý vị sẽ hành như thế nào? Quý vị phải phân biệt tứ đại trong thân, đặc biệt nơi vai của quý vị. Quý vị sẽ chỉ thấy các kalāpas. Nếu quý vị phân tích các kalāpa ấy, quý vị sẽ thấy bốn mươi bốn loại sắc. Trong số bốn mươi bốn sắc này, quý vị nên đặc biệt quán thân tịnh sắc (kāya pasada), tức thân căn, trong Kāya-dasaka-kalāpa (Tổng Hợp Thân Mười Sắc hay Đoàn Thân). Gần những

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 278

kalāpa ấy có thể có một đại nào đó, như địa đại, hoặc hoả đại hoặc phong đại qúa thạnh, chẳng hạn cứng quá, nóng quá và đẩy quá (đẩy là một đặc tính của phong đại). Ba đại này là những đối tượng có thể sờ chạm được. Chúng có thể tác động trên thân tịnh sắc của quý vị. Khi chúng tác động trên thân tịnh sắc nhiều lần, ở đó sẽ xuất hiện thọ khổ (cảm giác đau) cùng với những tâm hành phối hợp của nó trong tiến trình tâm. Quý vị có thể nói rằng quý vị đang cảm giác một thọ khổ lúc đó. Nhưng thân tịnh sắc và các đối tượng xúc chạm là vô thường. Thọ khổ cũng vô thường. Ngay khi sanh lên chúng liền diệt. Vào lúc đó, quý vị sẽ không thấy vai của quý vị đâu nữa mà chỉ thấy danh và sắc chơn đế. Như vậy lấy một xúc chạm làm đối tượng, thọ khổ xuất hiện. Quý vị phải hiểu điều này một cách rõ ràng. Lúc đó quý vị sẽ không thấy chỗ đau đâu hết. Nếu quý vị vẫn thấy nó, có nghĩa là quý vị không phải đang hành quán thọ. Quý vị hãy nghe lại câu trả lời của vị Trưởng lão một lần nữa: 'Thực sự, không có một chỗ đau đặc biệt nào cả. Do lấy một vật nào đó, như màu sắc, âm thanh...làm đối tượng mà có sự cảm giác về thọ khổ đấy thôi.' Cittalapabbata là một tu viện nổi tiếng ở Tích Lan. Tu

viện này toạ lạc trong một khu rừng rộng lớn. Vị Trưởng lão đó là một Mahāthera (Đại Trưởng lão), tức một vị tỳ-kheo đã trải qua hai mươi hoặc hơn hai mươi hạ. Ngài chắc chắn sẽ đắc Alahán Thánh Quả với tứ tuệ phân

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 279

tích. Vì ngài đã thực hành Vipassanā đến Hành Xả Trí (saṅkhārupekkhā ñāṇa) trong thời kỳ giáo pháp của các vị Phật trước. Trong kiếp này cũng vậy, ngài đã hành thiền chỉ và thiền minh sát tại tu viện Cittalapabbata trong hơn hai mươi năm. Suốt thời gian đó ngài thực hành phân biệt danh và sắc chơn đế cùng với các nhân của chúng như vô thường, khổ và vô ngã. Đó là lý do vì sao ngài có thể không thấy bất cứ một chỗ đau nào mà chỉ thấy danh và sắc chơn đế. Nếu quý vị muốn thực hành quán thọ, quý vị nên noi theo tấm gương của ngài. Một thời, trong tu viện đó, có hơn hai mươi ngàn vị tỳ-kheo là bậc Alahán đang hành thiền chỉ và thiền minh sát. Vị tỳ-kheo trẻ, người đã hỏi câu hỏi ấy là thị giả của Trưởng lão. Vị tỳ-kheo trẻ nói: 'Bạch ngài, từ khi một người biết được điều đó, phải chăng kham nhẫn là thích hợp? Vị Trưởng lão nói: 'Ta đang kham nhẫn, này hiền giả.' Vị tỳ-kheo trẻ nói: 'Kham nhẫn là đệ nhất, bạch ngài.' Vị Trưởng lão đã kham nhẫn chịu đựng. Sau đó, phong đại đẩy chỗ đau lên thấu tận tim. Ruột của ngài lòi ra ngoài và nằm một đống trên giường. Vị Trưởng lão chỉ cho vị tỳ-kheo trẻ thấy điều đó và nói: 'Này hiền giả, kham nhẫn tơi mức này thích hợp chăng? Vị tỳ-kheo trẻ lặng thinh. Vị Trưởng lão tập trung với hết nghị lực của mình, đạt đến Alahán thánh quả cùng với tứ tuệ phân tích và an nhiên thị tịch Niết bàn.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 280

Thoạt tiên, khi cảm thọ khổ khốc liệt nảy sanh, vị Trưởng lão phải kham nhẫn nó với nhiều cố gắng. Khi ruột của ngài lòi ra ngoài và nằm một đống trên giường, thọ khổ giảm xuống. Vào lúc đó, ngài có thể quân bình định và tinh tấn, áp dụng chúng và quán các hành là vô thường, khổ và vô ngã. Lúc đó phân biệt bất cứ một hành nào cũng đủ để ngài chứng đắc Niết-bàn, bởi vì ngài đã từng hành minh sát lên đến Hành Xả Trí (saṅkhārupekkhā ñāṇa) nhiều lần. Đây là một lý do. Trong kiếp đó, ngài còn nghiên cứu và thực hành thiền chỉ và thiền minh sát hơn hai mươi năm, nghĩa là ngài đã nghiên cứu danh và sắc chơn đế cùng với các nhân của chúng kể như vô thường, khổ và vô ngã cho đến hành xả trí nhiều lần. Vì thế ngài đạt đến A-la-hán thánh quả cùng với tứ tuệ phân tích và nhập vô dư Niết Bàn. Cũng như khi cảm giác một thọ lạc, nếu 'khi cảm giác một thọ khổ vị ấy tuệ tri: 'Ta đang cảm giác một thọ khổ.' Và khi cảm giác một bất khổ bất lạc thọ vị ấy tuệ tri: 'Ta đang cảm giác một bất khổ bất lạc thọ.' Trừ trước đến đây chỉ ba loại thọ được đề cập. Kế tiếp Đức Phật dạy sáu loại thọ khác: 'Khi cảm giác một lạc thọ thuộc vật chất vị ấy tuệ tri: "Ta đang cảm giác một lạc thọ thuộc vật chất." Khi cảm giác một lạc thọ không thuộc vật chất vị ấy tuệ tri: "Ta đang cảm giác một lạc thọ không thuộc vật chất."; hay khi cảm giác một khổ thọ thuộc vật chấy vị ấy tuệ tri: "Ta

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 281

đang cảm giác một khổ thọ thuộc vật chất." Khi cảm giác một khổ thọ không thuộc vật chất vị ấy tuệ tri: "Ta đang cảm giác một khổ thọ không thuộc vật chất."; hay khi cảm giác một bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất vị ấy tuệ tri: "Ta đang cảm giác một bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất."; hay khi cảm giác một bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất vị ấy tuệ tri: "Ta đang cảm giác một bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất."' Có ba loại thọ thuộc vật chất, đó là lạc thọ, khổ thọ và bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất. Lạc thọ thuộc vật chất muốn nói đến sáu cảm giác thích thú liên hệ với sáu căn, và dựa vào cái vốn bị ô nhiễm bởi phiền não. Khổ thọ thuộc vật chất muốn nói đến những cảm giác không thích liên hệ với sáu căn, và dựa vào cái vốn bị ô nhiễm bởi phiền não. Bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất muốn nói đến sáu cảm giác trung tính liên hệ với sáu căn và dựa vào cái vốn bị ô nhiễm bởi các phiền não. Chẳng hạn, nếu quý vị dính mắc vào một màu sắc nào đó, đôi khi quý vị có thể có được cảm thọ lạc. Quý vị sẽ rất sung sướng khi thấy sắc diện của con trai mình, sắc diện của con gái mình, hay màu sắc của những tờ đô-la của mình. Đây là lạc thọ thuộc vật chất. Đôi khi, dựa vào màu sắc đó, quý vị có thể có những cảm thọ khổ. Chẳng hạn, khi tiền mất, con trai, con gái chết...Đây là thọ khổ thuộc vật chất. Đôi khi, dựa vào màu sắc đó, một cảm thọ

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 282

trung tính xuất hiện. Đây là bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất. Cũng có ba loại thọ không thuộc vật chất, đó là lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất. Lạc thọ không thuộc vật chất muốn nói đến sáu cảm giác thích thú liên hệ với sáu căn môn, và không dựa vào tham dục. Khổ thọ không thuộc vật chất muốn nói đến sáu cảm giác không thích liên hệ với sáu căn môn và không dựa vào tham dục. Bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất muốn nói đến sáu cảm giác trung tính liên hệ với sáu căn môn và không dựa vào tham dục. Trong Pāḷi, thọ không thuộc vật chất được gọi là nekkhammasitavedanā (Xuất ly thọ). Thế nào là nekkhamma (sự xuất ly)? Theo kinh điển Pāḷi, có năm loại xuất ly: xuất gia, sơ thiền, Nibbāna (Niết-bàn), minh sát trí (vipassanā ñāṇa) và tất cả các thiện pháp. 1. Xuất gia (pabbajjā): Điều này đặc biệt muốn nói đến đời sống của vị tỳ-kheo hay tu nữ, bởi vì nhờ xuất gia mà các vị tỳ-kheo hay tu nữ thoát khỏi đời sống của người gia chủ. Mặc dù sống đời sống của vị tỳ-kheo, cũng có thể có những lạc thọ, khổ thọ hay bất lạc bất khổ thọ. Như thế nào? Nếu quý vị suy xét đến giới hạnh của mình, đôi khi quý vị thấy rằng nó rất trong sạch. Vào lúc đó, quý vị cảm thấy vui vui. Vui đó là một lạc thọ không thuộc vật chất. Đôi khi quý vị có

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 283

thể thấy một lầm lỗi nào đó trong giới hạnh của mình. Vào lúc đó quý vị cảm thấy không vui. Không vui đó là khổ thọ không thuộc vật chất. Đôi khi, quý vị suy xét trên giới hạnh của mình và có thể không có cảm giác lạc hay khổ gì cả. Đó là bất lạc bất khổ thọ không thuộc vật chất. Như vậy có ba loại thọ dựa vào đời sống xuất gia. Lại nữa, trong khi suy xét trên đời sống tỳkheo hay tu nữ của mình, quý vị có thể cảm thấy vui, bởi vì quý vị thoả mãn với loại cuộc sống ấy. Đây là một lạc thọ không thuộc vật chất. Nhưng đôi khi có thể có nhiều vấn đề trong cuộc sống xuất gia của mình vị và quý vị muốn xả y hoàn tục. Đây là một khổ thọ không thuộc vật chất. Đôi khi, suy xét trên

cuộc sống xuất gia này, quý vị có một cảm giác trung tính. Đây là một bất lạc bất khổ thọ. Như vậy, dựa vào đời sống của một vị tỳ-kheo hay tu nữ cũng có ba loại thọ. 2. Sơ thiền (paṭhama jhāna): Sơ thiền được gọi là xuất ly bởi vì nó có thể giúp một người thoát khỏi cõi dục. Nó là nhân căn bản cho việc đạt đến một phạm thiên giới (Bhrama). Dựa vào Sơ thiền (paṭhama jhāna), có thể có một lạc thọ. Chẳng hạn, khi quý vị nhập vào sơ thiền, lạc thọ xuất hiện. Đây là một lạc thọ không thuộc vật chất. Nhưng có khi dựa vào sơ thiền quý

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 284

vị cũng có thể có một khổ thọ. Vì sao? Khi quý vị không thể nhập vào sơ thiền theo ý muốn, hoặc khi quý vị có nhiều khó khăn khi nhập vào sơ thiền, quý vị có thể cảm thấy không vui. Không vui này là một khổ thọ không thuộc vật chất. Đôi khi, quý vị đang cố gắng đi cố gắng lại nhiều lần để nhập sơ thiền, nhưng quý vị có thể không có một cảm giác đặc biệt nào cả (tức không thấy vui cũng không thấy buồn vì chuyện đó). Đây là một bất lạc bất khổ thọ không thuộc vật chất. Bảy thiền chứng khác từ nhị thiền cho đến phi tưởng phi phi tưởng xứ cũng được gọi là xuất ly, nhưng chúng nằm trong nhóm thứ năm, tức nhóm tất cả thiện pháp. Nếu một hành giả duy trì thiền (jhāna) của mình cho đến lúc chết, thiền ấy sẽ là nhân căn bản cho vị đó để được tái sanh vào một cõi sắc giới hay vô sắc giới, tuỳ theo. Vào lúc đó, vị ấy thoát khỏi cõi dục. Đó là lý do vì sao tám thiền chứng được gọi là xuất ly. 3. Nibbāna (Niết-bàn): Đây là nhân căn bản cho một người để thoát khỏi vòng tử sanh luân hồi, vì thế nó được gọi là sự xuất ly. Quý vị nên phân biệt giữa chứng ngộ và chứng đắc. Nếu quý vị chứng ngộ Niết Bàn (Nibbāna), chúng tôi nói rằng quý vị đang lấy

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 285

Nibbāna làm đối tượng. Còn chứng đắc có nghĩa là quý vị đã đạt đến Niết bàn sau khi Parinibbāna (Vô Dư Niết Bàn). Ở đây, tôi muốn giải thích một vấn đề. Có một hành giả nữ hỏi tôi: 'Tại sao con không thấy có gì khác nhau nào giữa một bậc Thánh và một người phàm?' Tôi nghĩ cô ta không thực sự hiểu thế nào là một bậc Thánh. Thánh nhân có bốn đôi: đó là bốn bậc Thánh thuộc đạo và bốn bậc thánh thuộc quả. Tất cả các vị đều đã chứng ngộ Niết Bàn (Nibbāna). Khi một người chứng ngộ Niết Bàn với nhập lưu thánh đạo (Sotāpattimagga) và nhập lưu Thánh quả (Sotāpattiphala), thánh đạo của vị ấy huỷ diệt thân kiến (sakkāyadiṭṭhi) và hoài nghi (vicikicchā) về Đức Phật, Giáo Pháp, Chư Tăng, và về duyên khởi.. Nhập lưu thánh đạo không thể đoạn diệt ái dục, sân hận và si mê, vì thế một bậc thánh nhập lưu vẫn có nhiều phiền não. Đó là lý do vì sao vị ấy vẫn có thể lấy vợ hoặc lấy chồng, hưởng thụ các dục lạc và nổi sân như thường. Tuy nhiên chúng ta cũng không thể nói rằng giữa bậc thánh nhập lưu và người phàm không có gì khác nhau, bởi vì bậc nhập lưu đã huỷ diệt một số phiền não. Thời Đức Phật, có năm mươi triệu người cư sĩ đắc thánh ở Sāvatthī. Một số trong họ là các bậc thánh nhập lưu, một số là bậc thánh nhất lai, và một số là bậc thánh bất lai. Họ vẫn sống trong nhà của họ và, ngoại trừ các bậc bất lai (tức thánh a-na-hàm), họ vẫn thọ hưởng các dục lạc như những người bình thường

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 286

vậy. Vì thế, quý vị không nên, chỉ vì thấy họ cũng hưởng dục như người bình thường, mà nghĩ rằng không có gì khác giữa bậc thánh và người phàm. Nhất lai thánh đạo (sakadāgāmīmagga) làm suy yếu dục ái và sân, nhưng không thể huỷ diệt chúng hoàn toàn. Bất lai thánh đạo (anāgāmimagga) diệt hoàn toàn dục ái và sân. A-la-hán thánh đạo diệt hết mọi phiền não còn lại. Vì thế nếu quý vị muốn thấy những khác nhau giữa một bậc bất lai hay một bậc A-la-hán với người phàm, quý vị có thể thấy một số khác nhau ấy. Một bậc thánh Bất lai hay A-la-hán không còn dục ái. Vị ấy không bao giờ sân hận. Vị ấy không bao giờ nhận cũng không yêu cầu người khác nhận tiền, thẻ tín dụng, ngân phiếu, đá quý, vàng, bạc, ngọc... dùm cho vị ấy. Tuy nhiên, vẫn là điều rất khó để phân biệt được ai là một bậc thánh và ai không phải. Xưa kia, có một vị A- la-hán tỳ-kheo sống chung với một vị tỳ-kheo già, xuất gia lúc tuổi đã xế chiều. Một hôm vị tỳ-kheo già ấy hỏi vị A- la-hán một câu hỏi: 'Bạch ngài, một vị A-la-hán trông giống như thế nào nhỉ?' vị A-la-hán tỳ-kheo trả lời: 'Này hiền giả, có người nọ xuất gia lúc tuổi đã già. Mặc dù vị ấy sống chung với một bậc A-la-hán, vị ấy cũng không biết được rằng người đang sống chung với mình là một bậc A- la-hán. Vì thế rất khó mà biết được ai là một bậc thánh A- la-hán.' Thậm chí có được một lời gợi ý rõ ràng đến như vậy, vị tỳ-kheo già vẫn không biết rằng Bhante (Thầy) của

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 287

mình là một bậc A-la-hán. Và tất nhiên biết được ai là một bậc thánh nhập lưu. nhất lai hay bất lai còn khó hơn nữa. Trước khi đắc Niết bàn tối hậu (nhập Vô Dư Niết Bàn), một bậc A-la-hán vẫn có năm uẩn và chưa hoàn toàn thoát khỏi khổ đau. Chính vì điều này mà mười tháng trước khi nhập Vô Dư Niết Bàn, Đức Phật của chúng ta vẫn phải chịu khổ vì chứng bệnh đau lưng trầm trọng của ngài. Sau khi Vô Dư Niết Bàn, mọi khổ đau chấm dứt hoàn toàn. Vì thế Niết Bàn (Nibbāna) được gọi là xuất ly. 4. Minh sát Trí (Vipassanānñāṇa) được gọi là xuất ly vì nó đoạn trừ phiền não một cách tạm thời. 5. Tất cả các thiện pháp cũng được gọi là xuất ly vì chúng là những nhân căn bản để thoát khỏi mọi bất thiện pháp hay phiền não. Lấy bất cứ một loại nào trong năm loại xuất ly này làm đối tượng, ba loại thọ có thể khởi lên. Những thọ này được gọi là nekkhammasitavedanā (xuất ly thọ), tức những thọ không thuộc vật chất. Người hành thiền phải cố gắng để hiểu rõ các thọ này. Như vật tất cả có chín loại thọ. Khi quán thọ quý vị phải phân biệt chúng. Trong chín thọ ấy, quý vị không nên tu tập ba loại thọ thuộc vật chất, thay vào đó nên tu tập ba loại thọ không thuộc vật chất. Tôi muốn giải thích điều này cho quý vị hiểu.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 288

Khi định hay minh sát trí của quý vị cải thiện trong lúc đang hành thiền chỉ hoặc thiền Minh Sát (Vipassanā), quý vị có thể cảm thấy lạc. Quý vị nên tu tập loại thọ lạc này nhiều lần, bởi vì đây là một nhân hỗ trợ cho sự chứng ngộ Niết Bàn (Nibbāna). Quý vị cũng nên tu tập bất lạc bất khổ thọ không thuộc vật chất, đặc biệt là bất lạc bất khổ thọ không thuộc vật chất phát sanh từ thiền. Còn loại thọ khác là khổ thọ không thuộc vật

chất, mà thực chất vốn là một bất thiện pháp. Tuy nhiên, ở một khía cạnh nào đó, có hay bị loại khổ thọ này không phải là điều xấu. Tại sao? Có một câu chuyện kể về loại thọ này. Trong một bài giảng trước, Tôi có liên hệ câu chuyện của Trưởng lão Mahā Siva ghi trong chú giải. Hôm nay, tôi muốn kể lại câu chuyện ấy. Trưởng lão Mahā Siva là bậc thầy của mười tám phái (sects). Ngài có thể đọc tụng làu làu toàn bộ Tam tạng và chú giải. Ngài dạy cả pháp học lẫn pháp hành. Sau khi được học từ nơi ngài, sáu mươi ngàn tỳ kheo trong số những đệ tử của ngài đã trở thành thánh A-la-hán. Ngày nọ, một người đệ tử là bậc A-la-hán đi đến gặp ngài và thúc giục ngài nên hành thiền. Do sự nhắc nhở này, Trưởng lão Mahā Siva thức dậy một ý thức kinh cảm (saṁvega). Ngài nghĩ: 'Nếu ta hành thiền ta có thể đắc A- la-hán thánh quả trong vòng vài ngày.' Vì thế không báo cho một người đệ tử nào biết, ngài âm thầm đi đến một tu

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 289

viện trong rừng, với ý định sẽ đắc A-la-hán thánh quả trước khi ngày an cư mùa mưa bắt đầu. Khi mùa an cư (nhập hạ) đến, ngài vẫn chưa đắc A- la-hán thánh quả. Vì thế, với ý định sẽ đắc trước khi chấm dứt mùa an cư, ngài đã hành cật lực trong ba tháng. Tuy nhiên, ngài cũng không đắc A-la-hán thánh quả theo dự định. Do sự việc này, vào ngày trăng tròn cuối mùa an cư ấy, ngài đã khóc thật sầu thảm. Đó là một thọ khổ. Rồi, với ý định sẽ đắc A-la-hán thánh quả trước khi chấm dứt mùa an cư năm tới, ngài tiếp tục thực hành thiền chỉ và thiền Minh Sát (Vipassanā). Nhưng khi thời hạn ấn định đã qua ngài vẫn không đắc. Vì thế ngài lại khóc. Cứ như vậy, mỗi năm ngài mỗi khóc và ròng rã suốt ba mươi năm trường. Vào ngày trăng tròn cuối mùa an cư thứ ba mươi, ngài lại khóc. Lần này, một vị chư thiên sống ở một cội cây gần con đường kinh hành của ngài cũng khóc theo. Vị Trưởng lão hỏi: 'Ai đang khóc đó' 'Bạch ngài con là một vị chư thiên trú ngụ ở cây này.' 'Sao ngươi lại khóc?' 'Dạ, con nghĩ nếu con khóc, có thể con sẽ đắc thánh đạo và thánh quả,' vị chư thiên trả lời. Lúc đó, vị Trưởng lão cảm thấy động tâm. Ngài tự nhủ: 'Này Mahā Siva, ngay cả chư thiên cũng chế nhạo mi đó. Mi nên cố gắng hành thiền chỉ và thiền quán đi. Đừng có mà khóc nữa.' Thế rồi ngài tập trung vào việc hành thiền miên mật suốt đêm ấy. Vừa lúc chấm dứt canh cuối, ngài trở thành một bậc A-la-hán.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 290

Nếu phân tích câu chuyện này chúng ta thấy, lúc vị Trưởng lão khóc, đó là một khổ thọ. Khổ thọ này khởi lên dựa vào thiền chỉ và thiền minh sát. Bởi vì sức mạnh của thiền chỉ và thiền minh sát mà ngài hành không đủ để ngài đắc A-la-hán thánh quả và cứ cuối mỗi mùa an cư ngài đã khóc như vậy trong ba mươi năm. Mỗi lần ngài khóc, một khổ thọ bất thiện khởi lên nơi ngài. Mặc dù là bất thiện nhưng nó lại là nhân hỗ trợ mãnh liệt cho thiền chỉ và thiền minh sát. Nương vào khổ thọ ấy, ngài đã cố gắng hành thiền và thiền của ngài trở nên mạnh mẽ và đầy năng lực. Khi ngũ căn (ngũ quyền — tín, tấn, niệm, định và tuệ) của ngài thành thục và quân bình, ngài đắc bốn thánh đạo và bốn thánh quả theo tuần tự. Do đó, có loại khổ thọ này không phải là điều xấu. Khi quý vị đang hành thiền, chẳng hạn như niệm hơi thở và thành công trong việc đắc bất cứ một thiền nào trong ba bậc thiền đầu (sơ thiền, nhị thiền, tam thiền), thọ lạc sẽ xuất

hiện. Thọ lạc này là một loại xuất ly thọ, hay lạc thọ không thuộc vật chất. Quý vị nên tu tập nó, bởi vì nó là một nhân hỗ trợ mạnh mẽ cho thiền. Lại nữa, trong khi hành thiền minh sát, đặc biệt là ở giai đoạn Tuệ Sanh Diệt (trí quán sự sanh và diệt — udayabbayañāṇa), thọ lạc mãnh liệt có thể khởi lên. Thọ lạc đó là một lạc thọ không thuộc vật chất. Quý vị cũng nên tu tập nó. Khi quý vị đạt đến tứ thiền hay bất cứ một thiền nào trong bốn thiền vô sắc, một bất khổ bất lạc thọ không

thuộc vật chất sẽ khởi lên. Quý vị nên tu tập thọ này, bởi vì nó là một nhân hỗ trợ mạnh mẽ cho các loại thiền chỉ khác và cho thiền minh sát. Khi quý vị đạt đến Hành Xả Trí (saṅkhārupekkhā ñāṇa) trong thiền minh sát, một bất lạc bất khổ thọ không thuộc vật chất sẽ xuất hiện. Quý vị cũng nên tu tập thọ này, bởi vì Hành Xả Trí là nhân gần cho sự chứng đắc thánh đạo và thánh quả. Trong khi đang hành quán thọ, quý vị phải phân biệt tất cả các loại thọ, dù chúng thuộc vật chất hay không thuộc vật chất, bởi vì tất cả chín loại thọ ấy đều là đối tượng của minh sát trí (vipassanā ñāṇa) cả. Quý vị sẽ hành như thế nào? Hôm nay tôi sẽ giải thích phương pháp hành cho quý vị hiểu. Đức Thế Tôn đã trình bày chi tiết đề tài thiền phi sắc qua phương pháp quán thọ tiếp theo sau đề mục thiền hữu sắc (quán thân). Quý vị hãy lưu ý trình tự trong Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta): trước tiên Đức Phật dạy quán thân và đề cập chủ yếu việc phân biệt sắc. Sau khi phân biệt sắc Đức Phật dạy phân biệt danh. Tại sao? Bởi vì nếu quý vị tiến hành phân biệt danh mà không phân biệt sắc trước, điều đó sẽ rất khó. Với một chỉ thừa hành giả (samathayānjka), tức người lấy thiền chỉ làm cỗ xe, việc phân biệt các pháp thiền (jhāna dhammas) mà không phân biệt sắc sẽ không khó. Nhưng trong khi họ đang phân biệt các danh pháp dục giới, như các tiến trình tâm thuộc sáu

môn, mà trước tiên không phân biệt sắc, thời họ sẽ không thể phân biệt được chúng một cách rõ ràng. Vì thế nếu quý vị muốn hành quán thọ, quý vị phải hành quán thân trước. Quý vị phải làm sao phân biệt được sắc chân đế đã. Đề tài thiền có hai loại: đề tài thiền về sắc và đề tài thiền về danh, hay phi sắc. Hai loại đề tài thiền này cũng được nói đến như sự phân biệt danh và sắc. Khi Đức Thế Tôn giảng giải một đề tài thiền về sắc, ngài giải thích thiền tứ đại theo hai cách: tóm tắt và chi tiết. Cách tóm tắt được đề cập trong Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta). Cách chi tiết được đề cập trong Đại Kinh Dụ Dấu Chân Voi (Mahāhatthipadopama Sutta), Kinh Giới Phân Biệt (Dhātuvibhaṅga Sutta), Đại Kinh Giáo Giới La Hầu La (Mahārāhulovāda Sutta), Vi Diệu Pháp Phân Tích (Abhidhamma Vibhaṅga). Và cả hai đều được nêu ra đầy đủ trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga). Quý vị có thể thực hành thiền phân biệt tứ đại theo cách tóm tắt hay chi tiết đều được. Nếu thực hành theo sự chỉ dẫn của Đức Phật, quý vị sẽ thấy sắc chân đế. Bằng không, thấy được các kalāpa và sắc chơn đế sẽ là điều rất khó. Tuy nhiên, khi giảng giải một đề tài thiền về danh, Đức Thế Tôn thường giảng giải nó qua việc quán thọ. Có ba cách thực hành đề tài thiền phi sắc (danh): (1) qua ngõ xúc, (2) qua ngõ thọ và (3) qua ngõ tâm. Như thế nào? Đối với một số hành giả, khi vị ấy

hành đề tài

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 293

thiền về sắc, xúc khởi lên cùng với sự tiếp xúc của đối tượng vật chất trở nên rõ ràng. Đối với hành giả khác, thọ khởi lên cùng với sự cảm giác đối tượng vật chất trở nên rõ ràng. Trong khi với hành giả khác nữa, thức khởi lên cùng với sự hay biết về đối tượng vật chất trở nên rõ ràng. Sau khi phân biệt sắc, nếu quý vị muốn phân biệt danh, quý vị sẽ thực hành như thế nào? Trước tiên, quý vị phải phân biệt các môn. Thế nào là các môn? Có sáu môn: nhãn môn, nhĩ môn, tỷ môn, thiệt môn, thân môn và ý môn. Nếu quý vị cố gắng phân biệt danh mà không phân biệt sáu môn, quý vị sẽ không thấy được danh một cách rõ ràng. Vậy quý vị sẽ thực hành như thế nào để thấy sáu môn này? Quý vị phải hành thiền tứ đại theo cách tóm tắt hoặc chi tiết để thấy các tổng hợp sắc (kalāpa). Và khi phân tích các kalāpa ấy có thể quý vị sẽ phân biệt được sáu môn. Sau đó, nếu quý vị muốn phân biệt, chẳng hạn như phân biệt các pháp sơ thiền của niệm hơi thở, quý vị phải nhập vào thiền đó. Xuất thiền, quý vị phải quán bhavaṅga (hữu phần), tức ý môn. Khi tợ tướng hơi thở (ānāpāna paṭibhāga nimitta) xuất hiện trong bhavaṅga (hữu phần), quý vị có thể phân biệt năm thiền chi trước, bởi vì khi hành thiền chỉ quý vị đã phân biệt chúng được rồi. Tuy nhiên, trong trường hợp này quý vị phải quán chúng đang khởi lên nối tiếp nhau nhiều lần. Sau khi đã phân biệt được năm thiền chi, quý vị phải phân biệt các tâm hành còn lại. Tất cả có ba mươi bốn tâm hành trong sơ thiền.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 294

Khi xúc trở nên rõ ràng, thì không chỉ xúc khởi lên mà thọ, tưởng, tư và thức cũng khởi lên. Khi thọ trở nên rõ ràng, thì không chỉ thọ khởi lên mà xúc, tưởng, tư và thức cũng khởi lên. Khi thức trở nên rõ ràng, thì không chỉ thức khởi lên mà xúc, thọ, tưởng, tư cũng khởi lên vậy. Vì thế, khi quý vị đang phân biệt danh, nếu xúc trở nên rõ ràng đối với minh sát trí (vipassanā ñāṇa) của quý vị, quý vị sẽ không chỉ phân biệt một mình xúc thôi mà cũng phải phân biệt các tâm hành phối hợp với nó, như thọ, tưởng, tư và thức nữa. Cũng vậy, khi đang phân biệt danh, nếu thức trở nên rõ ràng đối với minh sát trí của quý vị, quý vị sẽ không chỉ phân biệt một mình thức thôi, mà cũng còn phải phân biệt các tâm hành phối hợp với nó nữa. Tuy nhiên, chú giải chỉ đề cập phassapañcamaka dhamma. Thế nào là phassapañcamaka dhamma? Đó là một nhóm năm pháp bắt đầu với xúc (phassa). Nhóm này bao gồm xúc (phassa), thọ (vedanā), tưởng (saññā), tư (cetanā), và thức (viññāṇa). Trong khi đó, phụ chú giải lại giải thích về 'phassapañcamaka' theo cách chi tiết như sau: trong số năm pháp này, thọ là thọ uẩn; tưởng là tưởng uẩn; xúc và tư là hành uẩn; thức là thức uẩn. Như vậy có bốn danh uẩn. Trước khi phân biệt danh, người hành thiền đã phải phân biệt sắc chơn đế. Sắc chơn đế là sắc uẩn. Cả thảy có năm thủ uẩn. Trong số năm thủ uẩn này, hành uẩn có năm mươi tâm hành (tâm sở). Trong năm mươi tâm

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 295

hành ấy, xúc và tư là nổi bật. Khi các yếu tố nổi bật được đề cập, các tâm hành phối hợp còn lại của nhóm cũng đã được bao gồm. Tại sao? Khi Đức Phật giảng giải về hành uẩn trong Bộ Phân Tích, ngài chỉ nhấn mạnh đến tư (cetanā) thôi vậy. Sau khi phân biệt phassapañcamaka vị tỳ-kheo suy xét như vầy: 'Nương vào cái gì nhóm năm pháp này (phassapañcamaka) phát sanh? Và vị ấy hiểu như sau: 'Nhóm năm pháp này khởi sanh do nương vào Vatthu (sắc vật).' Vatthu là gì? Vatthu (vật) là thân nghiệp sanh (karaja kāya). Chú giải trích dẫn một đoạn từ Kinh Sa- Môn Quả (Sāmaññaphala Sutta) và Kinh Mahāsakuludāyī: 'Thức này của ta nương vào thân nghiệp sanh (vật), bị trói buộc với thân nghiệp sanh (vật).' Thế nào là thân nghiệp sanh? Thân nghiệp sanh, trong bản chất thực sự của nó, bao gồm tứ đại và các sắc chất phát sanh từ tứ đại. Các sắc chất này được gọi là sắc y đại sanh hay sở tạo sắc. Tất cả có hai mươi tám loại sắc. Đây là sự giải thích theo pháp môn kinh (Suttanta). Theo pháp môn này thì toàn bộ sắc tứ đại và sắc y đại sanh được gọi là Vatthu (vật) hay thân nghiệp sanh. Tại sao? Vì pháp môn kinh là nhằm tạo một sự hiểu biết thực tiễn. Ngược lại, pháp môn Vi-diệu-pháp giải thích ý nghĩa một cách chính xác hơn. Theo Vi-diệu- pháp (Abhidhamma), nhãn thức chỉ nương vào nhãn môn, hay nhãn tịnh sắc (cakkhupasāda) để khởi lên. Nhĩ thức

chỉ nương vào nhĩ môn, tỷ thức chỉ nương vào tỷ môn, thiệt thức chỉ nương vào thiệt môn, thân thức chỉ nương vào thân môn để khởi lên. Ý thức giới (manoviññāṇadhātu) và ý thức (mano viññāṇa) khởi lên dựa vào ý vật. Như vậy thức tương ứng khởi lên chỉ nương vào vật tương ứng. Tuy nhiên, để phân biệt nhãn tịnh sắc (nhãn môn), nhằm có trí kiến thực tiễn, quý vị cũng phải phân biệt sắc đồng sanh của nó nữa, bởi vì nhãn tịnh sắc không thể sanh khởi một mình; mà nó sanh khởi như một tổng hợp sắc (kalāpas). Nếu quý vị phân tích tổng hợp sắc (kalāpa) này, quý vị có thể phân biệt được nhãn tịnh sắc một cách rõ ràng. Đối với các môn còn lại quý vị cũng cần phải hiểu theo cách này. Trong một tổng hợp nhãn mười sắc (cakkhu- dasaka-kalāpa), có mười loại sắc. Địa đại, thuỷ đại, hoả đại, phong đại, là những yếu tố chính. Màu, mùi, vị, dưỡng chất, mạng căn và nhãn tịnh sắc là sắc phái sanh (sắc y đại sanh). Theo pháp môn kinh (Suttanta), cả mười sắc này được gọi là vật hay căn. Theo pháp môn Vi-diệu-pháp (Abhidhamma) thì chỉ nhãn tịnh sắc là nhãn căn, bởi vì nó là căn cứ duy nhất cho nhãn thức (khởi lên). Đối với các môn và thức còn lại quý vị cũng cần phải hiểu theo cách này. Trong con mắt (nhãn cầu) của quý vị, không chỉ có những tổng hợp nhãn mười sắc (đoàn nhãn), mà cũng còn có các loại tổng hợp sắc (kalāpa) khác như tổng hợp thân

mười sắc (đoàn thân), tổng hợp tánh mười sắc (đoàn tánh) nữa. Tổng cộng có năm mươi bốn loại sắc trong con mắt. Nếu quý vị kể luôn các tổng hợp mạng căn chín sắc (mạng căn cửu sắc) vào đó thời có sáu mươi ba loại sắc. Quý vị phải phân biệt tất cả những loại sắc này. Quý vị phải hiểu theo cách này đối với tất cả sáu môn. Sáu loại tiến trình tâm là danh. Sắc trong sáu môn là sắc uẩn. Như vậy chỉ có danh và sắc. Ở đây, vị tỳ-kheo thấy danh và sắc, vị ấy nghĩ: 'Sắc là sắc uẩn, Danh là bốn danh uẩn.' Cả thảy có năm uẩn. Không có năm uẩn tách biệt khỏi danh và sắc, cũng không có danh & sắc tách

biệt khỏi năm uẩn. Khi khám phá xem nhân của năm uẩn này là gì, vị tỳ-kheo thấy rằng chúng là do vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp tác thành. Từ đó trở đi vị tỳ-kheo sống với trí hiểu biết ấy, nghĩ rằng năm uẩn chỉ là những gì do duyên hợp và được kể trong những gì được tạo ra từ nhân duyên. Thực sự, nó chỉ là một đống các hành, một đống các tiến trình thần tuý. Vị ấy phân biệt sắc và danh cùng với các nhân và duyên của chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Sau khi có được thời tiết thích hợp, một bậc thầy hướng dẫn tâm linh thích hợp, thức ăn thích hợp và pháp thích hợp, vị tỳ-kheo mong muốn chứng ngộ đạt đến đỉnh cao của minh sát (vipassanā) và đắc A-la-hán thánh quả. Với ba loại, đó là qua ngã xúc, thọ và thức, đề tài thiền đưa đến A-la-hán thánh quả được giảng giải theo cách này.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 298

Thời tiết thích hợp rất quan trọng. Nếu thời tiết quá nóng hay quá lạnh, sẽ không dễ gì cho quý vị giữ vững được sự tập trung. Một bậc thầy hướng dẫn tâm linh thích hợp cũng rất quan trọng. Nếu người thầy bị lầm lạc, đệ tử sẽ bị lầm lạc; nếu người thầy chỉ đúng chánh đạo, đệ tử sẽ theo đúng chánh đạo. Thức ăn thích hợp cũng quan trọng không kém trong thiền. Pháp thích hợp có nghĩa là thỉnh thoảng quý vị nên nghe Pháp về Tứ Thánh Đế. Việc nghe này cũng rất quan trọng. Sau khi đã có được bốn điều thích hợp này, nếu quý vị nỗ lực thực hành để phân biệt các hành là vô thường, khổ và vô ngã, và khi minh sát trí (vipassanā ñāṇa) của quý vị trở nên thành thục, quý vị có thể đắc các thánh đạo và thánh quả. Để phân biệt sắc chơn đế, có hai cách, đó là thiền tứ đại theo cách tóm tắt và theo cách chi tiết. Còn để phân biệt danh chơn đế, có ba cách, đó là qua ngã xúc, qua ngã thọ và qua ngã thức. Nếu quý vị phân biệt danh chơn đế qua ngã thọ, quý vị không chỉ phân biệt một mình thọ thôi, mà phải phân biệt các tâm hành phối hợp với nó nữa. Đây là quán thọ (vedanānupassanā). Nếu quý vị phân biệt thức trước, quý vị cũng không chỉ phân biệt một mình thức, mà phải phân biệt các tâm hành phối hợp với nó. Đây là quán tâm (cittanupassanā). Và nếu quý vị phân biệt xúc trước, quý vị không chỉ phân biệt một mình xúc mà cũng phải phân biệt các tâm hành phối hợp với nó. Đây là quán pháp

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 299

(dhammānupassanā). Như vậy, kể cả quán thân (kāyānupassanā), pháp quán mà quý vị phải phân biệt trước, tổng cộng có bốn loại quán. Tuy nhiên ở đây, khi Đức Thế Tôn nói về đề tài thiền quán danh, ngài thường nói về thọ. Đức Phật ít khi giải thích xúc hay thức, vì những đề tài thiền này thường không rõ ràng đối với một số hành giả, mà chỉ nói về thọ. Tại sao? Bởi vì sự sanh khởi của thọ rất rõ. Thực sự là vậy, sự sanh khởi của thọ lạc hay thọ khổ luôn rõ ràng. Khi thọ lạc sanh và lan toả khắp toàn thân, nó khiến người ta phải la lên: 'Ôi, hạnh phúc làm sao!' Nó giống như ăn bơ tươi được làm mát trong nước lạnh một trăm lần sau khi đã làm cho tan chảy đi tan chảy lại một trăm lần vậy. Hay giống như được mát-xa với loại dầu êm dịu đáng giá cả trăm đồng. Hay giống như đang nóng sốt được làm mát với một ngàn thùng nước lạnh vậy. Khi thọ khổ sanh và lan ra khắp toàn thân, nó làm cho người ta phải rên rỉ: 'Ôi, sao mà đau đớn quá!' Nó chẳng khác gì đem áp một lưỡi cày nóng bỏng lên thân. Hay như bị tưới nước đồng sôi

vào người. Và nó cũng giống như phóng những bó bùi nhùi đang cháy vào đám cỏ hay cây khô trong rừng vậy. Trong khi sự sanh khởi của thọ lạc và thọ khổ rõ ràng như vậy, thì sự sanh khởi của bất khổ bất lạc thọ lại lờ mờ và không rõ.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 300

Bất khổ bất lạc thọ chỉ trở nên rõ ràng với một người nắm bắt nó đúng phương pháp. Vị ấy nghĩ: 'thọ trung tính hay bất khổ bất lạc thọ khởi lên vào lúc biến mất của lạc và khổ, theo cách tương phản với sự dễ chịu và khó chịu vậy'. Nó được so sánh với cái gì? Một người thợ săn đang lần theo những dấu chân của một con nai mà thoắt cái đã leo lên một tảng đá bàn mất dấu. Người thợ sắn thấy những dấu chân ở cả hai bên tảng đá, không thấy bất kỳ dấu vết nào ở giữa (tảng đá). Nhờ suy luận ông ta hiểu: 'Chỗ này con vật leo lên, và chỗ này con vật leo xuống. Ở giữa, trên mặt đá bằng, nó đi qua phần này.' Giống như những dấu chân ở chỗ leo lên được thấy rõ như thế nào, sự sanh khởi của thọ lạc cũng trở nên rõ ràng như vậy. Giống như những dấu chân ở chỗ đi xuống được thấy rõ như thế nào, sự sanh khởi của thọ khổ cũng trở nên rõ ràng như vậy. Giống như sự nắm bắt nhờ suy luận phần con nai vượt qua tảng đá như thế nào, sự hiểu biết bất khổ bất lạc thọ thoáng qua một cách có phương pháp cũng như vậy. Vị ấy nghĩ: 'Thọ trung tính, bất khổ bất lạc thọ khởi lên vào lúc biến mất của thọ lạc và thọ khổ, theo cách tương phản với sự dễ chịu và khó chịu.' Theo cách này, Đức Thế Tôn trước tiên giảng giải đề mục thiền về sắc, và sau đó chỉ rõ đề mục thiền về danh theo cách quán thọ. Ngài rút thọ ra khỏi năm uẩn.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 301

Thực ra không chỉ ở đây Đức Thế Tôn mới chỉ rõ điều này. Trong các bản Kinh như Cūla Taṇhāsaṅkhaya Sutta (Tiểu Kinh Ái Đoạn Tận), Cūla Vedalla Sutta (Tiểu Kinh Phương Quảng), Mahā Vedalla Sutta (Đại Kinh Phương Quảng), Raṭṭhapāla Sutta (Kinh Raṭṭhapāla), Māgandiya Sutta, Dhātuvibhaṅga Sutta (Kinh Giới Phân Biệt) vā Āneñjasappāya Sutta (Kinh Bất Động Lợi Ích) của Trung Bộ Kinh (Majjhimā Nikāya); và trong Mahā Nidāna Sutta (Kinh Đại Duyên), Sakkapañhā Sutta (Kinh Đế Thích Vấn Đạo) của Trường Bộ Kinh (Dīgha Nikāya); trong Cūla Nidāna Sutta, Rukkhūpama Sutta vā Parivīmaṁsana Sutta của Tương Ưng Bộ Kinh (Saṁyutta Nikāya); và có thể nói trong toàn bộ phần Tương Ưng Thọ (Vedanā Saṁyutta) của Tương Ưng Bộ và trong nhiều bài Kinh khác Đức Phật đã chỉ rõ đề tài thiền về danh theo cách quán thọ. Ngài rút thọ khỏi năm uẩn sau khi đã giảng giải đề tài thiền về sắc trước. Có một cách hiểu khác về nhóm từ, 'Ta cảm giác một thọ lạc.' Do sự vắng mặt của thọ khổ vào lúc (có) thọ lạc, vị ấy tuệ tri: 'Ta đang cảm giác một thọ lạc.' Nhờ biết việc cảm giác một thọ lạc là do sự vắng mặt của thọ khổ ngay lúc đó và do sự vắng mặt của thọ lạc trước lúc hiện tại vị ấy hiểu thọ là vô thường. Nó được gọi là một pháp không tồn tại lâu dài và luôn thay đổi. Khi vị ấy tuệ tri thọ lạc như vậy, vị ấy đã hiểu thọ lạc một cách rõ ràng.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 302

Chú giải trích dẫn một đoạn từ Kinh Trường Trảo (Dīghanakha Sutta), bài Kinh thứ bảy mươi bốn của Trung Bộ Kinh (Majjhimā Nikāya). Vì sao bài kinh này được gọi là Kinh

Trường Trảo (Dīghanakha Sutta)? Bởi vì Đức Phật dạy bài kinh đó cho du sĩ ngoại đạo Dīghanakha, một người cháu của Tôn giả Xá Lợi Phất. Vì sao ông ta lại được gọi là Trường Trảo? Có lẽ là vì ông có những cái móng tay dài. Tuy nhiên tên tộc của ông là Aggivessana. Trong bài kinh này, trước hết Đức Phật giảng giải thiền tứ đại theo cách tóm tắt. Sau đó, Đức Phật giảng giải đề tài thiền về danh, bắt đầu từ việc phân biệt thọ. Có lẽ vì lý do đó mà bài kinh cũng còn được gọi là Vedanāpariggaha Sutta (Kinh Phân Biệt Thọ). Trong mùa an cư đầu tiên của Đức Phật chúng ta, ngài đã dạy thiền cho nhiều vị tỳ-kheo và từ đó sáu mươi vị A-la-hán đã xuất hiện. Sau mùa an cư, Đức Phật đến thăm khu rừng Uruvelā (Ưu lâu tần loa), nơi đây ngài từng hành khổ hạnh suốt sáu năm trước khi giác ngộ. Tại đây Đức Phật đã dạy đạo cho Ưu lâu tần loa Ca Diếp (Uruvelākassapa), Già da Ca Diếp (Gayākassapa), Na đề Ca Diếp (Nadīkassapa) và một ngàn đệ tử của họ. Tất cả đều trở thành các bậc A-la-hán. Cùng đi với các vị A-la- hán ấy, Đức Phật đến viếng thăm Rājagaha (Vương Xá) theo lời mời của đức Vua Tần bà sa la (Bimbisāra). Vào lúc đó, Tôn giả Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên vẫn còn là những du sĩ ngoại đạo. Cả hai đang thực hành dưới sự

hướng dẫn của Sañjayabelaṭṭhiputta. Hai tuần lễ sau khi Đức Phật đến Vương Xá, một hôm Tôn giả Xá Lợi Phất gặp Tôn giả A Sà Chí (Assaji), người được xem là trẻ tuổi nhất trong nhóm năm vị tỳ-kheo đầu tiên (tức nhóm Kiều Trần Như). Tôn giả Xá Lợi Phất đã lắng nghe một bài kệ bốn câu nói về Tứ Thánh Đế từ nơi ngài Assaji: 'Các pháp phát sinh do nhân, nhân ấy Như Lai đã nói. Và làm thế nào pháp ấy diệt, điều này bậc Đại Sa Môn cũng đã nói.' Sau khi nghe được hai vần kệ đầu, Tôn giả Xá Lợi Phất trở thành một bậc thánh nhập lưu. Trở về nơi trú ngụ của mình, Tôn giả lặp lại bài kệ ấy cho Tôn giả Mục Kiền Liên. Sau khi nghe xong bài kệ, Tôn giả Mục Kiền Liên cũng trở thành một bậc Nhập lưu nữa. Cả hai cùng với hai trăm năm chục người đệ tử của mình đi đến Trúc Lâm Tịnh xá (Veḷuvana Vihāra) nơi đây Đức Phật lúc đó đang trú ngụ. Tất cả mọi người trong nhóm đều trở thành 'Thiện Lai Tỳ Kheo' (ehi bhikkhus). Dịp này Đức Phật cũng đã dạy giáo lý Tứ thánh Đế cho họ. Sau khi nghe xong bài Pháp, hai trăm năm mươi vị tỳ-kheo đệ tử trở thành các bậc A-la-hán. Tuy nhiên Tôn giả Xá Lợi Phất và Tôn giả Mục Kiền Liên vẫn chưa đắc A-la-hán thánh quả lúc đó. Một tuần lễ sau khi thọ giới, Tôn giả Mục Kiền Liên đắc A-la-hán thánh quả. Tôn giả Xá Lợi Phất cũng hành minh sát (vipassanā) nhưng không đắc mãi cho tới nửa tháng sau. Tôn giả đã hành như thế nào? Tôn giả chú trọng đến anupadadhamma vipassanā (Minh sát bất đoạn

pháp), tức quán danh & sắc chơn đế là vô thường, khổ và vô ngã theo tuần tự từng pháp một. Chẳng hạn, ngài nhập sơ thiền. Trong sơ thiền có ba mươi bốn tâm hành, ngoại trừ sơ thiền tâm bi và tâm hỷ, ở đây mỗi thiền chứng có ba mươi lăm tâm hành. Xuất khỏi sơ thiền, ngài phân biệt ba mươi bốn tâm hành trong sơ thiền theo tuần tự từng tâm hành một. Ngài quán thức là vô thường, rồi quán xúc là vô thường, rồi quán thọ là vô thường,...Trong lúc quán như vậy, ngài thấy rõ các giai đoạn sanh, trú, và diệt của mỗi tâm hành. Chú giải giải thích lý do tại sao Tôn giả Xá Lợi Phất có thể phân biệt

được các hành một cách rõ ràng như sau: ‘Bởi vì ngài đã phân biệt danh cùng với căn (môn) và đối tượng của nó.’ Chẳng hạn, nếu ngài muốn phân biệt các pháp thiền hơi thở (ānāpāna jhāna dhammas), sau khi xuất khỏi sơ thiền, trước tiên ngài phân biệt bhavaṅga (hữu phần), ý môn. Rồi ngài phân biệt tợ tướng hơi thở (ānāpāna paṭibhāga nimitta). Khi ānāpāna paṭibhāga nimitta xuất hiện trong ý môn, ngài mới bắt đầu phân biệt các pháp sơ thiền theo tuần tự từng pháp một là vô thường, khổ và vô ngã. Theo cách này, Tôn giả Xá Lợi Phất đã quán từ sơ thiền đến vô sở hữu xứ thiền (bậc thiền thứ ba của bốn thiền vô sắc). Tuy nhiên, khi phân biệt các pháp thiền của phi tưởng phi phi tưởng xứ ngài không thể phân biệt chúng theo tuần tự được, bởi vì các pháp trong đó rất vi tế. Ngài chỉ quán chúng như một nhóm kể như vô

thường, khổ và vô ngã. Ngài đã hành thiền chỉ quán miên mật như vậy suốt nửa tháng. Rồi dần dần ngũ quyền (năm căn tinh thần— tín, tấn, niệm, định và tuệ) của ngài trở nên thuần thục. Tại sao? Bởi vì ngài đã có đủ Ba-la-mật (pāramī). Ngài đã nhận được lời thọ ký xác định sẽ trở thành một vị thượng thủ đệ tử của Đức Phật chúng ta từ nơi Đức Phật Anomadassī một A-tăng-kỳ (asaṅkheyya) và một trăm ngàn đại kiếp trước. Trước khi Đức Phật Anomadassī xuất hiện trên thế gian, Tôn giả Xá Lợi Phất cũng đã thực hành thiền chỉ và thiền minh sát (vipassanā) trong giáo pháp của các vị Phật trước để nhận được lời thọ ký xác định sẽ trở thành một bậc thượng thủ đệ tử trong tương lai. Sau khi nhận được lời thọ ký, trong một A-tăng- kỳ và một trăm ngàn đại kiếp, ngài cũng đã hành thiền chỉ và minh sát (vipassanā) cho đến mức có thể, và đắc tới hành xả trí. Làm sao chúng ta biết được điều này? Bởi vì ngài đã đắc A-la-hán thánh quả cùng với tứ tuệ phân tích. Với một người đắc được như vậy, chắc hẳn họ đã có đủ bốn nhân trong giáo pháp của Đức Phật trước. Trong số bốn nhân này có một nhân gọi là tiền nỗ lực (pubbayoga), có nghĩa là họ phải hành thiền minh sát (vipassanā) lên đến hành xả trí. Vì thế, Tôn giả Xá Lợi Phất không những đã hành trong kiếp đó, mà ngài cũng còn hành trong giáo pháp của các vị Phật trước nữa. Chúng ta không nên quên các ba-la-mật quá khứ ấy. Trong kiếp cuối cũng vậy, ngài đã hành thiền chỉ và thiền minh sát lên đến hành xả trí trở

lại. Một hôm, vào ngày rằm tháng Hai, nửa tháng sau ngày thọ giới, ngũ quyền của ngài trở nên thành thục. Ngày hôm ấy, sau bữa thọ trai, Đức Phật đi cùng với Tôn giả Xá Lợi Phất đến hang Sūkarakhata nằm dưới chân núi Gijjhakūṭa. Ngay khi Đức Phật và Tôn giả vừa vào ngồi trong hang, du sĩ Dīghanakha đi đến. Ông hỏi Đức Phật một câu hỏi về đoạn kiến, một loại tà kiến ông đang chấp. Sau khi Đức Phật loại trừ đoạn kiến cho ông xong, ngài dạy cho ông bài Kinh Phân Biệt Thọ (Vedanāpariggaha Sutta). Trước tiên Đức Phật giảng giải pháp hành thiền quán sắc theo cách tóm tắt. Kế đến Đức Phật giảng giải về quán thọ. Chú giải trích dẫn một đoạn nói về quán thọ từ bài kinh ấy như sau: ‘Này Aggivessana, khi một người cảm giác một lạc thọ, họ không cảm giác khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ. Họ chỉ cảm giác lạc thọ trong khi ấy. Khi một người cảm giác một khổ thọ, này Aggivessana, thời họ không cảm giác lạc thọ hay bất khổ bất lạc thọ. Họ

chỉ cảm giác khổ thọ trong khi ấy. Khi một người cảm giác một bất khổ bất lạc thọ, thời họ không cảm giác lạc thọ hay khổ thọ. Họ chỉ cảm giác bất khổ bất lạc thọ trong khi ấy.' Tại sao? Trong một sát na tâm, hai thức không thể sanh cùng nhau. Cũng vậy, hai loại thọ, hai loại xúc, tư, tưởng...không thể sanh cùng nhau. Trong một sát na tâm, chỉ một loại thọ, xúc, tưởng, tư, ...sanh mà thôi. Do điều

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 307

này, khi một thọ lạc có mặt, thọ khổ hay thọ bất khổ bất lạc không thể sanh. Tương tự như vậy, trong một sát na tâm, khi một thọ khổ sanh, thọ lạc hay thọ bất khổ bất lạc không thể sanh. Khi một bất khổ bất lạc thọ sanh, thời thọ lạc hay thọ khổ cũng không thể sanh trong lúc đó. Trong khi Đức Phật đang giảng giải pháp quán thọ, cả Tôn giả Xá Lợi Phất lẫn Dīghanakha đều hiểu bài pháp ấy rất rõ. Làm thế nào họ có thể hiểu được? Trước khi dạy quán thọ, Đức Phật đã giảng giải về thiền quán sắc trước. Vào lúc đó, hai vị đã có thể phân biệt sắc chơn đế một cách rõ ràng. Hơn nữa, khi Đức Phật giảng giải về quán thọ, các vị cũng đã có thể phân biệt được các cảm thọ cùng với các tâm hành phối hợp của chúng. Sao họ có thể hiểu được dễ dàng như vậy? Bởi vì Tôn giả Xá Lợi Phất đã từng hành thiền chỉ và thiền minh sát (vipassanā) trong các kiếp sống trước và cả trong kiếp đó nữa. Ngài đã đạt đến nhập lưu thánh đạo và nhập lưu thánh quả. Vì vậy ngài hiểu rằng một cảm thọ không thể nào sanh một mình mà phải sanh cùng với các tâm hành phối hợp của nó. Cháu ngài, Dīghanakha, cũng có đủ ba la mật để hiểu Pháp, bởi vì ông thuộc hạng người quảng khai trí giả (vipañcittaññū), tức người có thể chứng ngộ Niết-bàn (Nibbāna) chỉ do nghe một bài pháp đầy đủ, ở đây là Kinh Trường Trảo (Dīghanakha Sutta). Đó là lý do vì sao họ có thể hiểu được bài giảng Pháp của Đức Phật.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 308

Rồi Đức Phật tiếp tục bài Pháp: 'Thọ lạc, này Aggivessana, là một pháp vô thường, hữu vi, do duyên sanh, bị đoạn diệt, bị huỷ hoại, bị suy tàn, bị tiêu diệt.' Ở đây, khi Đức Phật dạy rằng thọ lạc là vô thường, chúng ta phải quán nó là vô thường, khổ và vô ngã. Và khi Đức Phật dạy thọ lạc là hữu vi, do duyên sanh, ngài muốn dạy tập khởi của thọ, nói cách khác, tập khởi của khổ. Vào lúc đó, các vị có thể phân biệt duyên khởi và rồi quán danh sắc cùng với các nhân chủa chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Kế, Đức Phật tiếp tục bài Pháp: 'Thọ khổ, này Aggivessana, là một pháp vô thường, hữu vi, do duyên sanh, bị đoạn diệt, bị huỷ hoại, bị suy tàn, bị tiêu diệt. Thọ bất khổ bất lạc, này Aggivessana, là một pháp vô thường, hữu vi, do duyên sanh, bị đoạn diệt, bị huỷ hoại, bị suy tàn, bị tiêu diệt. Thấy như vậy, này Aggivessana, vị đa văn thánh đệ tử xoay lưng (yểm ly) với thọ lạc cũng như vị ấy xoay lưng với thọ khổ và thọ bất khổ bất lạc. Do xoay lưng (yểm ly), vị ấy không có tham dục. Do không có tham dục, vị ấy được giải thoát. Khi đã giải thoát, vị ấy biết rõ như vầy: 'Ta đã được giải thoát khỏi tham ái. Với ta sanh đã tận. Với ta Đời Phạm Hạnh đã được hoàn thành. Với ta việc cần phải làm đã làm xong. Không còn tái sanh lại nữa.' Cuối bài pháp, Dīghanakha trở thành một vị nhập lưu và Tôn giả Xá Lợi Phất trở thành một vị A-la-hán. Chú

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 309

giải đề cập rằng (việc đắc thánh quả của) Tôn giả Xá Lợi Phất giống như ăn phần ăn dọn cho người khác vậy, bởi vì ngài đắc A-la-hán thánh quả trong lúc đang nghe bài Pháp dạy cho Dīghanakha. Quý vị có thể nghĩ rằng việc đắc A-la-hán thánh quả sao mà dễ thế. Nhưng quý vị đừng nên nghĩ như vậy. Bởi vì Tôn giả Xá Lợi Phất đã hoàn thành các ba la mật của ngài trong hơn một A-tăng-kỳ (Asaṅkheyya) và một trăm ngàn đại kiếp. Hơn nữa, trong kiếp đó ngài cũng đã hành thiền chỉ và thiền Minh Sát miên mật suốt nửa tháng sau khi xuất gia cho đến khi minh sát trí và ngũ quyền của ngài trở nên thành thục. Đức Phật biết rằng ngày hôm đó Tôn giả Xá Lợi Phất sẽ đạt đến A-la-hán thánh quả, vì thế mà ngài đã cùng đi với tôn giả đến hang Sūkarakhata để giảng giải bài Kinh Trường Trảo này. Đến đây có lẽ quý vị đã hiểu rằng trước tiên quý vị phải phân biệt sắc chơn đế. Sau đó quý vị phải phân biệt danh chơn đế bắt đầu với thọ. Quý vị cũng phải phân biệt các tiến trình tâm thuộc sáu môn. Trong những tiến trình tâm sáu môn ấy có những tốc hành tâm thiện và tốc hành tâm bất thiện. Quý vị phải phân biệt cả hai loại tốc hành tâm này. Sau khi đã phân biệt danh và sắc chơn đế, quý vị sẽ tiếp tục hành như thế nào? Đức Phật dạy:

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 310

'Như vậy vị ấy sống quán thọ như nội thọ, hay vị ấy sống quán thọ như ngoại thọ, hay vị ấy sống quán thọ như nội và ngoại thọ.' Trong trường hợp này, quý vị phải phân biệt danh và sắc chơn đế cả bên trong (tự thân) lẫn bên ngoài, nhấn mạnh đến thọ. Rồi đến giai đoạn kế tiếp: 'Vị ấy sống quán hiện tượng sanh trong các thọ, hay vị ấy sống quán hiện tượng diệt trong các thọ, hay vị ấy sống quán hiện tượng sanh và hiện tượng diệt trong các thọ.' Ở giai đoạn này, quý vị phải phân biệt sự sanh và diệt theo nhân duyên và trong sát na. Khi quý vị đang phân biệt sự sanh và diệt theo nhân duyên, quý vị phải phân biệt năm nhân quá khứ - vô minh (avijjā), ái (taṇhā), thủ (upādāna), hành (saṅkhāra) và nghiệp (kamma). Cũng có các nhân hiện tại cho sắc uẩn. Ở một phần trước tôi đã đề cập điều này nhưng chỉ một cách tóm tắt vì có rất nhiều sắc phải được nói đến. Hôm nay tôi muốn giải thích thêm một ít về các nhân hiện tại cho sắc. Chúng ta biết năm nhân quá khứ chỉ dành cho sắc nghiệp (sắc do nghiệp sanh). Với sắc do tâm sanh thì thức là nhân. Với sắc do thời tiết sanh, hoả đại trong một tổng hợp sắc (kalāpa) trước là nhân. Với sắc do vật thực sanh, dưỡng chất trong tổng hợp sắc trước là nhân. Có hai loại danh uẩn, danh uẩn quả (resultant mental aggregates) và danh uẩn phi quả (non-resultant mental aggregates). Các danh uẩn phi quả

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 311

bao gồm các pháp thiện, bất thiện và duy tác. Với các uẩn quả, năm nhân quá khứ, đó là vô minh (avijjā), ái (taṇhā), thủ (upādāna), hành (saṅkhāra) và nghiệp (kamma), là nhân. Cũng có các nhân trong hiện tại, gọi là các nhân gần. Các danh uẩn không thể sanh mà không có một căn (môn), vì thế căn cũng là một nhân. Các danh uẩn không thể sanh mà không có một đối tượng, như vậy đối tượng cũng là một nhân. Các danh uẩn không thể sanh mà không có xúc, vì vậy xúc cũng là một nhân. Các danh uẩn

không thể sanh mà không có sự tác ý, như vậy tác ý cũng là một nhân. Và tuỳ theo từng tình huống, có thể có các nhân khác nữa. Vì thế đối với các danh uẩn quả, quý vị phải phân biệt năm nhân quá khứ và các nhân hiện tại. Còn với các danh uẩn phi quả, quý vị không cần phân biệt các nhân quá khứ mà chỉ cần phân biệt các nhân hiện tại. Ở giai đoạn này, quý vị phải biết rằng do các nhân sanh, năm thủ uẩn sanh. Do sự diệt hoàn toàn của các nhân, năm uẩn diệt hoàn toàn. Quý vị cần phải biết sự sanh và diệt theo nhân duyên này. Kế đến quý vị cũng phải phân biệt để thấy rằng ngay khi năm thủ uẩn và các nhân của chúng sanh chúng liền diệt. Đây là sự sanh và diệt trong sát na. Quý vị phải phân biệt hai loại sanh và diệt nói trên. Rồi đến giai đoạn kế: 'Hay chánh niệm rằng: "có thân đây" được thiết lập nơi vị ấy chỉ đến mức cần thiết cho chánh trí và chánh niệm mà thôi.'

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 312

Giai đoạn này bao gồm các mức độ minh sát trí cao hơn từ Hoại Diệt Trí (Bhaṅga Ñāṇa) đến Hành Xả Trí (saṅkhārupekkhā ñāṇa). Và đến giai đoạn: 'Vị ấy sống không nương tựa, không chấp giữ bất cứ điều gì trong thế gian. Này các tỳ-kheo, đây là cách một vị tỳ-kheo sống quán thọ là thọ.' Nếu quý vị quán năm thủ uẩn, nhấn mạnh thọ, một cách hệ thống, và khi minh sát trí của quý vị trở nên thành thục, quý vị sẽ đạt đến các thánh đạo. Lúc đó, các thánh đạo ấy sẽ huỷ diệt các phiền nào theo tuần tự từng giai đoạn. Nếu quý vị đạt đến A-la-hán thán quả, quý vị sẽ sống không nương tựa, không còn chấp trước điều gì trong thế gian của năm uẩn này nữa. Sau khi giải thích chín chỗ đặt niệm liên quan đến thọ, Đức Phật bắt đầu giải thích phần quán tâm theo mười sáu cách như sau:

Quán Tâm

'Lại nữa, này các tỳ-kheo, vị tỳ-kheo sống quán tâm là tâm như thế nào? Ở đây, này các tỳ-kheo, với tâm có tham vị tỳ-kheo biết rằng tâm có tham. Với tâm không tham vị tỳ-kheo biết rằng tâm không tham. Với tâm có sân vị tỳ-kheo biết rằng tâm có sân. Với tâm không sân vị tỳ-kheo biết rằng tâm không

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 313

sân. Với tâm có si vị tỳ-kheo biết rằng tâm có si. Với tâm không si vị tỳ-kheo biết rằng tâm không si. Với tâm co rút vị tỳ-kheo biết rằng tâm bị co rút. Với tâm tán loạn vị tỳ-kheo biết rằng tâm bị tán loạn. Với tâm đại hành vị tỳ-kheo biết rằng tâm đại hành (exalted mind). Với tâm không đại hành vị tỳ-kheo biết rằng tâm không đại hành. Với tâm hữu hạn vị tỳ-kheo biết rằng tâm hữu hạn. Với tâm vô thượng vị tỳ-kheo biết rằng tâm vô thượng. Với tâm có định vị tỳ-kheo biết rằng tâm có định. Với tâm không định vị tỳ-kheo biết rằng tâm không định. Với tâm giải thoát vị tỳkheo biết rằng tâm có giải thoát. Với tâm không giải thoát vị tỳ-kheo biết rằng tâm không giải thoát.'

Như vậy trong phần quán tâm này có mười sáu loại (tâm). Ở đây không đề cập đến các pháp siêu thế bởi vì trong việc quán xét thấu đáo các pháp để thấy những tính chất vô thường, khổ và vô ngã của chúng chỉ các pháp hiệp thế được xử lý. Trong vấn đề thể nhập các pháp này không gộp chung các pháp hiệp thế và siêu thế lại với nhau. Theo

sự giải thích các từ ngữ trong phần này thì: ‘Với tâm có tham - sarāgaṃ’ muốn nói tới tám trạng thái tâm bất thiện gốc tham (lobha-mūla-citta) thuộc

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 314

dục giới. Những tâm này liên hệ với tham theo nghĩa xuất phát từ tham. Tham khởi lên như một đặc trưng tâm lý. Nó sanh và diệt cùng với một trạng thái tâm và có cùng căn và đối tượng với trạng thái tâm ấy. Theo nghĩa của một trạng thái tâm có liên hệ với tham này mà chúng ta nói là ‘tâm có tham’. Trong số tám loại tâm có tham, bốn phối hợp với tà kiến và bốn không phối hợp với tà kiến. Hiện giờ quý vị đang nghe giảng Pháp. Ai là người đang giảng Pháp? Có lẽ quý vị nghĩ đó là Pa-Auk Sayadaw (Ngài Pa Auk). Nếu quý vị tin rằng có một Pa- Auk Sayadaw, đó là một tà kiến. Theo chân đế pháp hay thực tại tối hậu, không có Pa-Auk Sayadaw, mà chỉ có danh và sắc chân đế, danh và sắc này diệt ngay khi chúng vừa sanh. Có thể nói, trong một giây, chúng sanh và diệt hàng tỷ lần. Không có một Pa-Auk Sayadaw vững bền. Do đó, nếu quý vị tin rằng khối danh và sắc này là Pa-Auk Sayadaw, kể như quý vị đã có một tà kiến vậy. Ví dụ khác: Quý vị có thể có một số Mỹ kim (US dollars). Nếu quý vị tin rằng những đồng Mỹ kim hay đô la này là thực, đó là tà kiến. Nếu quý vị bị dính mắc vào những đồng tiền ấy, chúng tôi có thể nói rằng tâm của quý vị là một tâm tham hợp với tà kiến, bởi vì những đồng đô la ấy chỉ bao gồm tám loại sắc do thời tiết sanh. Ngay khi chúng sanh lên, chúng liền diệt, vì thế chúng là vô thường. Không có đồng đô la nào thường hằng cả. Nếu quý vị tin

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 315

rằng nó thường hằng thì sự tin tưởng sai lầm này của quý vị là tà kiến. Đôi khi có thể quý vị không có tà kiến, bởi vì quý vị đang hành thiền Minh Sát. Trong khi quán sắc chân đế trong đồng đô la hay một đồng tiền nào đó, quý vị thấy nó là vô thường, khổ và vô ngã, nhưng sau khi xuất thiền, có thể quý vị vẫn có sự dính mắc vào những đồng tiền ấy. Tuy nhiên, vì quý vị không có tà kiến về nó, tức là quý vị không tin nó là thường, nên tâm của quý vị là tâm tham không hợp với tà kiến. Có đôi lúc quý vị cảm thấy vui khi nhìn những đồng tiền của mình, có lẽ vui là vì quý vị nghĩ mình có được nhiều tiền. Nhưng cũng có khi quý vị không cảm thấy vui khi quý vị nhìn nó. Dù thế nào chăng nữa, nếu quý vị vẫn bị dính mắc vào tiền bạc của mình, và nếu quý vị cảm thấy vui khi nhìn nó, tâm của quý vị là tâm tham đi kèm với hỷ (tâm tham thọ hỷ - somanassa); còn nếu quý vị cảm thấy thản nhiên với nó, tâm quý vị là tâm tham đi kèm với xả (tâm tham thọ xả - upekkhā). Về ‘tâm không tham- vītarāgaṃ,’ có ba loại: (1) tâm thiện hiệp thế (lokiya kusala citta), (2) tâm quả hiệp thế (lokiya vipāka citta), và (3) tâm duy tác hiệp thế (lokiya kiriya citta). Thuật ngữ ‘tâm không tham’ được dùng theo nghĩa ngược lại với ‘tâm có tham’. Điều đó trở nên rõ ràng khi chúng ta biết rằng việc quán này bao gồm sự thẩm sát hay quán xét các hiện tượng (pháp) trên ba cấp

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 316

độ của hiện hữu thế gian. Mục đích của nó là để phát triển một niềm tin vững chắc dựa trên việc minh sát các tính chất vô thường, khổ và vô ngã của thế gian. Không có giai

đoạn tâm hiệp thế nào có thể được bảo rằng tham tuỳ miên (năng lực thiềm tàng của tham) đã bị huỷ diệt và vì thế thuật ngữ 'tâm không tham' chỉ biểu thị một trạng thái tâm không tham tương đối mà thôi. Đây là cặp thứ nhất: tâm có tham và tâm không tham. Trong lúc quý vị đang thực hành quán tâm (cittanupassanā), quý vị phải phân biệt cả hai trạng thái tâm này. Đến cặp thứ hai: tâm có sân (sadosaṃ) và tâm không sân (vītadosaṃ). 'Tâm có sân' muốn nói tới hai loại: tâm sân thọ ưu hợp phẫn vô trợ (không cần sự thúc đẩy) và tâm sân thọ ưu hợp phẫn hữu trợ (cần thúc đẩy). Hai loại tâm này được gọi là tâm căn sân (dosa-mūḷa-citta). Nếu quý vị đã tức giận một người nào, khi vừa gặp lại người ấy, đôi khi quý vị có thể nổi giận lại liền. Đây là tâm sân thọ ưu hợp phẫn vô trợ (không cần thúc đẩy). Nhưng cũng có khi quý vị gặp người ấy trở lại, quý vị không nổi giận liền, mà chỉ sau khi bị người khác thúc đẩy, quý vị mới nổi giận. Đây là tâm sân thọ ưu hợp phẫn hữu trợ (cần thúc đẩy). Đối với 'tâm không sân,' cũng có ba loại: (1) tâm thiện hiệp thế (lokiya kusala citta), (2) tâm quả hiệp thế

(lokiya vipāka citta), và (3) tâm duy tác hiệp thế (lokiya kiriya citta). Thế nào là tâm thiện hiệp thế? Khi quý vị đảnh lễ Đức Phật, Giáo pháp hay Chư Tăng, lúc đó tâm thiện dục giới khởi lên trong quý vị. Cũng vậy, khi quý vị cúng dường, giữ giới và thực hành thiền chỉ trước khi đạt đến các bậc thiền, lúc đó tâm thiện dục giới khởi lên trong quý vị. Còn khi quý vị thực hành thiền chỉ và đắc thiền, lúc đó tâm thiện sắc giới hoặc vô sắc giới khởi lên trong quý vị. Thế nào là tâm quả hiệp thế? Tâm Tục Sanh, Tâm Hữu Phần và Tâm tử là những tâm quả hiệp thế. Trong tiến trình nhãn môn (tâm lộ nhãn môn), tâm nhãn thức, tâm tiếp thâu, tâm quan sát và tâm đăng ký là những tâm quả hiệp thế. Đối với tâm quả trong bốn tâm lộ căn môn khác (nhĩ môn...) quý vị cũng cần hiểu theo cách tương tự. Thế nào là tâm duy tác hiệp thế? Trong tâm lộ nhãn môn, thì tâm hướng và tâm đoán định là những tâm duy tác. Đối với tâm duy tác trong bốn tâm lộ căn môn khác quý vị cũng hiểu theo cách tương tự. Trong lúc hành quán tâm, quý vị phải phân biệt cả hai, đó là tâm có sân và tâm không sân. Đến cặp thứ ba: tâm có si (samohaṃ) và tâm không si (vītamohaṃ). 'Tâm có si' (moha-mūḷa-citta) muốn nói đến tâm căn si, bất thiện trên phương diện nghiệp, phối hợp với

hoài nghi (Si Hoài Nghi), và tâm căn si, bất thiện trên phương diện nghiệp, phối hợp với phóng dật (Si Phóng Dật). Còn về 'Tâm không si,' có ba loại: (1) tâm thiện hiệp thế, (2) tâm quả hiệp thế, và (3) tâm duy tác hiệp thế. Hai loại tâm căn sân và hai loại tâm căn si không phối hợp với loại tâm có tham hay loại tâm không tham. Tám loại tâm căn tham và hai loại tâm căn si không phối hợp với loại tâm có sân hay loại tâm không sân. Vì lẽ vô minh có mặt trong tất cả các tâm bất thiện trên phương diện nghiệp, nên các trạng thái tâm bất thiện khác cũng phải được đề cập trong tâm có si. Theo cách này, tất cả mười hai tâm bất thiện được bao gồm. Khi quý vị đang hành quán tâm, quý vị phải phân biệt tất cả mười hai loại tâm bất thiện, và tất cả các tâm thiện, tâm quả và tâm duy tác hiệp thế mà vốn có thể khởi lên trong tâm quý vị. Cặp thứ tư: tâm co rút (saṅkhittaṃ) và tâm tán loạn (vikkhittaṃ). 'Tâm co rút' là trạng thái tâm nằm trong

nhóm tâm hôn trầm và thuỵ miên. Nó được gọi là trạng thái tâm co vào hay rút lại. Vì tâm tiến hành một cách lơi lỏng trong trạng thái co rúm do muốn sự thích thú trong đối tượng và ít nhiều với sự không hài lòng, nên nó được gọi là 'co rút'. Đây là một tên gọi có thể áp dụng cho năm trạng thái tâm bất thiện hữu trợ (cần thúc đẩy) thuộc dục giới.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 319

Chẳng hạn, khi quý vị thấy một đôi giày cũ, quý vị cảm thấy không thích thú gì với nó. Nhưng khi một người nào đó thúc giục quý vị mang nó vào, quý vị miễn cưỡng làm vậy nhưng không có nhiều luyến ái. Loại luyến ái này được gọi là luyến ái hữu trợ của tâm có tham. Đôi lúc quý vị có thể nổi giận chỉ sau khi bị những người khác thúc đẩy. Đây là một loại tâm sân hữu trợ. Tất cả có năm loại tâm bất thiện hữu trợ, và những tâm này được gọi là tâm co rút. 'Tâm tán loạn' có nghĩa là trạng thái tâm được kèm theo bởi trạo cử hay phóng dật. Nó được gọi là tâm tán loạn bởi vì nó mở rộng ra ngoài đối tượng của nó bằng tư duy lan man. Tất cả các trạng thái tâm bất thiện đều được kèm theo bởi trạo cử hay phóng dật. Khi hành thiền quán tâm, quý vị phải phân biệt cả hai loại tâm co rút và tán loạn này. Cặp thứ năm: tâm đại hành (mahaggataṃ) và tâm không đại hành (amahaggataṃ). 'Tâm đại hành có nghĩa là trạng thái tâm thuộc sắc giới (rūpāvacara) và vô sắc giới (arūpāvacara). Nếu quý vị hành thiền niệm hơi thở một cách hệ thống, quý vị có thể đạt đến sơ thiền, nhị thiền, tam thiền hoặc tứ thiền. Tâm của những bậc thiền này được gọi là tâm sắc giới. Dựa trên thiền hơi thở (ānāpāna jhāna), quý vị sẽ phân biệt ba mươi hai thân phần. Dựa trên thiền (quán ba mươi hai thân phần) này, quý vị có thể hành bốn

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 320

kasiṇa màu lên đến tứ thiền. Dựa trên tứ thiền thuộc bất kỳ kasiṇa màu nào, nếu quý vị tập trung trên khoảng không trong kasiṇa, quý vị có thể đắc thiền không vô biên xứ (ākāsānañcāyatana jhāna). Và rồi quý vị có thể đắc bốn bậc thiền vô sắc một cách hệ thống. Bốn bậc thiền vô sắc này được gọi là tâm vô sắc giới. Cả tâm sắc giới lẫn tâm vô sắc giới được gọi là tâm đại hành. Tại sao chúng được đề cập đến bằng từ 'tâm đại hành'? Chính do khả năng đè nén các phiền não của nó, do sự dồi dào của quả và do mức độ kéo dài của các tiến trình tâm đặc biệt của nó mà tâm này được gọi là 'đại hành - mahaggataṃ). Hoặc đó là một trạng thái tâm lớn (đại) vì một ước nguyện cao cả và ...Tâm đại hành là tâm đã vươn đến mức sắc giới và vô sắc giới. Vì trong vũ trụ này không có gì to lớn hơn cõi sắc và vô sắc nên chú giải sư đã giải thích tâm đại hành bằng cách nhắc đến hai cõi cao nhất này. Nếu quý vị nhập vào bất kỳ bậc thiền (Jhāna) nào trong một giờ, quý vị đè nén được các phiền não trong một giờ ấy. Nếu quý vị duy trì được bất cứ thiền (Jhāna) nào cho đến lúc chết, thiền đó sẽ giúp cho quý vị được tái sanh nơi một trong các cõi sắc giới và vô sắc giới tương ứng. Vì thế tâm thiền được gọi là tâm đại hành. 'Tâm không đại hành.' Có nghĩa là tâm dục giới. Khi quý vị đang phân biệt danh chơn đế, quý vị phải phân biệt các tiến trình tâm sáu môn. Trong số các

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 321

tiến trình tâm sáu môn, các tiến trình tâm thuộc năm môn đầu — nhãn môn, nhĩ môn...thân môn— luôn luôn là các tâm dục giới. Tất nhiên các loại tiến trình tâm ý môn còn lại cũng bao gồm các tâm dục giới chỉ ngoại trừ các tiến trình tâm thiền (Jhāna) mà thôi. Cặp thứ sáu: tâm hữu hạn - sauttaraṃ, và tâm vô thượng - anuttaraṃ. 'Tâm hữu hạn' muốn nói đến bất kỳ trạng thái tâm nào thuộc về dục giới. Nhất là muốn nói tới tâm chưa đạt được những chứng đắc cao nhất có thể đạt được trong tam giới hay tâm chưa đạt được trạng thái tinh tế hơn. 'Tâm vô thượng' muốn nói đến bất kỳ trạng thái tâm thuộc sắc giới hoặc vô sắc giới nào, có thể đó là tâm đã đạt đến những cảnh giới cao nhất hay đã đạt đến tột đỉnh của sự tinh tế thuộc về tâm hiệp thế (như phi tưởng phi phi tưởng xứ tâm). Cặp thứ bảy: tâm có định và tâm không định. 'Tâm có định,' muốn nói đến trạng thái tâm của một người có an chỉ định hay cận định. 'Tâm không định,' muốn nói tới trạng thái tâm không có an chỉ định và cận định. Khi hành quán tâm (cittānupassanā) quý vị phải phân biệt cả hai trạng thái tâm có định và tâm không định này. Chúng là những đối tượng của minh sát trí của quý vị. Cặp cuối cùng: tâm giải thoát và tâm không giải thoát.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 322

'Tâm giải thoát,' muốn nói tới trạng thái tâm được giải thoát phần nào khỏi các phiền não nhờ như lý tác ý, hay trạng thái tâm đã được giải thoát nhờ đè nén các phiền não trong an chỉ định. Cả hai loại giải thoát này đều tạm thời. Nếu quý vị nhập Jhāna (thiền) trong một hay hai giờ, tâm quý vị được giải thoát khỏi các phiền não trong một hay hai giờ. Vào lúc đó, tâm quý vị là tâm giải thoát. Trong đời sống hàng ngày, đôi khi có trường hợp một số điều kiện nào đó sẽ khơi dậy tham hay sân trong quý vị. Nhưng nhờ sử dụng Như lý tác ý (yoniso manasikāra), các phiền não ây không khởi lên. Tâm quý vị lúc đó được giải thoát khỏi các phiền não một cách tạm thời. 'Tâm không giải thoát,' muốn nói tới bất kỳ trạng thái tâm nào không có một trong hai loại giải thoát tạm thời trên. Trong hiệp thế đạo (lokiya magga) của người sơ cơ (người mới hành thiền) không có chỗ cho các loại giải thoát siêu thế, tức loại giải thoát bằng cách chặt đứt (samuccheda), an tức (paṭipassaddha), và xuất ly hay giải thoát cuối cùng (nissaraṇa). Nếu quý vị là một chỉ thừa hành giả, quý vị phải phân biệt tất cả mười sáu loại tâm này. Trong khi phân biệt chúng, quý vị phải phân biệt cùng với các tâm hành phối hợp của chúng trong mỗi sát na tâm theo những tiến trình tâm đặc biệt. Tại sao chúng ta lại phải phân biệt theo

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 323

những tiến trình tâm? Có hai loại tâm: tâm thuộc tiến trình và tâm ngoài tiến trình. Vì lẽ tâm ngoài tiến trình cần phải được phân biệt từ lúc quý vị phân biệt duyên khởi đổ đi, còn ở giai đoạn này quý vị chỉ phân biệt các tâm trong tiến trình mà thôi. Những tâm nhận thức luôn luôn khởi lên trong các tiến trình tâm. Chúng ta gọi điều này là quy luật tự nhiên của tâm (citta-niyāma). Quý vị có thể chú trọng đến tâm. Nhưng tâm không thể sanh khởi một mình mà không có những tâm hành phối hợp của nó. Khi quý vị phân biệt tâm, quý vị cũng phải phân biệt các tâm hành phối hợp của nó trong cùng sát na tâm. Có những tiến trình tâm thuộc sáu môn. Quý vị phải phân biệt tất cả các

tiến trình tâm trong sáu môn khi chúng bắt các đối tượng tương ứng của chúng, đó là sắc, thinh, hương, vị, xúc và pháp. Ở đây, quý vị cần phải nhớ rằng trước khi quán tâm, trước tiên quý vị nên phân biệt sắc chơn đế. Nói cách khác, trong giai đoạn (quán tâm) này quý vị phải thực hành bốn bước: (1) quán sắc chơn đế, (2) quán danh chơn đế, ở đây là tâm và các tâm hành phối hợp của nó, (3) quán danh và sắc chơn đế, (4) phân biệt danh và sắc chơn đế. Rồi Đức Phật dạy tiếp giai đoạn kế: 'Như vậy vị ấy sống quán tâm như nội tâm, hay vị ấy sống quán tâm như ngoại tâm, hay vị ấy sống quán tâm như nội ngoại tâm.'

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 324

Ở giai đoạn này, quý vị phải quán (1) sắc chơn đế bên trong và bên ngoài, (2) danh chơn đế bên trong và bên ngoài, (3) danh và sắc chơn đế bên trong và bên ngoài, và (4) phân biệt danh và sắc chơn đế bên trong và bên ngoài. Rồi đến giai đoạn kế: 'Vị ấy sống quán hiện tượng sanh trong tâm, hay vị ấy sống quán hiện tượng diệt trong tâm, hay vị ấy sống quán cả hiện tượng sanh và diệt trong tâm.' Ở giai đoạn này, quý vị phải quán sự sanh và diệt theo nhân duyên và theo sát na. Ở đây, Đức Phật nhấn mạnh tâm, tức thức uẩn. Các nhân quá khứ của thức là vô minh (avijjā), ái (taṇhā), thủ (upādāna), hành (saṅkhāra) và nghiệp (kamma). Nhân gần hay nhân hiện tại của nó là danh và sắc. Ở đây, danh là các tâm hành phối hợp, và sắc là các căn môn và đối tượng của chúng. Chẳng hạn, đối với nhãn thức, căn là tịnh nhãn sắc hay thần kinh mắt, và đối tượng là màu sắc. Theo pháp hành, khi phân biệt nhãn tịnh sắc, quý vị không chỉ phân biệt một mình nó, mà cũng còn phải phân biệt các sắc đồng sanh của nó trong một kalāpa (tổng hợp sắc) hay trong con mắt. Tất cả có năm mươi bốn loại sắc trong con mắt. Nếu quý vị gồm luôn cả các tổng hợp mạng căn chín sắc (mạng căn cửu pháp) thời có cả thảy sáu mươi ba loại sắc. Đây là căn. Với nhãn thức, quý vị phải phân biệt màu sắc của một nhóm các tổng hợp sắc (kalāpas). Đối với nhãn thức, còn có một nhân khác, đó là danh, bảy tâm

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 325

hành phối hợp của nhãn thức. Căn và màu sắc là sắc. Như vậy danh và sắc là nhân gần của nhãn thức. Sau khi phân biệt hai loại sanh và diệt này xong, quý vị phải tiếp tục qua giai đoạn kế: 'Hay chánh niệm rằng 'có tâm đây' được thiết lập nơi vị ấy chỉ đến mức cần thiết cho chánh trí và chánh niệm mà thôi.' Giai đoạn này bao gồm những minh sát trí từ Hoại Diệt Trí (Bhaṅga Ñāṇa) đến Hành Xả Trí (Saṅkhārupekkhāñāṇa). Khi minh sát trí của quý vị thành thục, đạo trí sẽ phát sanh. Các thánh đạo sẽ huỷ diệt phiền não theo từng giai đoạn. Vì thế Đức Phật dạy: 'Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp giữ bất cứ điều gì trong thế gian. Này các tỳ-kheo, đây là cách vị tỳ-kheo sống quán tâm là tâm.'

Có một câu hỏi: Liệu có thể thực hành quán tâm mà không phân biệt sắc chơn đế được không? Thường thì không thể làm như vậy. Nhưng có thể có một số trường hợp đặc biệt do các ba la mật đời trước. Tôi muốn liên hệ ra đây một câu chuyện về sự kiện này. Thời Đức Phật, có một vị tỳ-kheo tên là Citta. Sau khi xuất gia, nhiều vị Mahātheras (Đại

Trưởng lão) dạy cho ngài về Giới luật (Vinaya). Giới luật có hơn chín mươi ngàn triệu (điều giới). Citta nghĩ rằng ngài không thể nào giữ được ngần ấy giới. Ngài cảm thấy thất vọng và

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 326

thông báo cho Đức Phật biết là ngài muốn xả y hoàn tục. Tuy nhiên, Đức Phật biết rằng không bao lâu nữa ngài sẽ trở thành một vị A-la-hán với tứ tuệ phân tích, bởi vì ngài đã tích tạo đủ ba la mật và đã hành thiền minh sát lên đến Hành Xả Trí (saṅkhārupekkhā ñāṇa) nhiều lần trong giáo pháp của các Đức Phật trước. Đức Phật hỏi ngài: 'Này Citta, con có thể giữ một giới được không?' Ngài trả lời: 'Bạch Đức Thế Tôn, nếu chỉ có một giới, con sẽ giữ được ạ.' Nhân đó Đức Phật dạy cho ngài cách canh chừng tâm của mình. Ngài canh chừng tâm đúng theo sự chỉ dẫn của Đức Phật trong mọi oai nghi, cả ngày lẫn đêm. Trong khi hành theo cách này, ngài hiểu được tâm và các tâm hành phối hợp của nó trong từng sát na tâm của các tiến trình tâm khác nhau và các tâm ngoài tiến trình. Hơn nữa, ngài cũng hiểu rằng những tiến trình tâm và tâm ngoài tiến trình ấy sanh khởi do nương vào các căn và bắt lấy những đối tượng tương ứng của chúng. Làm thế nào ngài có thể phân biệt được theo cách này? Bởi vì ngài được thực hành dưới sự hướng dẫn của một vị thầy thiện xảo nhất, đó là Đức Phật, và bởi vì các Ba-la-mật trong quá khứ của ngài. Ngài có thể phân biệt danh và sắc chơn đế và các nhân của chúng. Rồi ngài quán chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Chẳng bao lâu ngài trở thành một bậc A-la-hán. Đây là một trường hợp đặc biệt. Nếu quý vị muốn hành theo cách này, quý vị cứ thử. Tuy nhiên hãy nhớ rằng quý vị phải phân biệt danh và sắc chơn

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 327

đế theo các tiến trình tâm thuộc sáu môn một cách hoàn toàn và đầy đủ. Kế đến quý vị phải phân biệt các nhân của chúng. Và rồi quý vị phải quán cả danh và sắc chơn đế cùng nhau với các nhân của chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Nếu quý vị không thể làm được như vậy, quý vị không nên hành theo ví dụ này.

Quán Pháp

Sau khi giải thích mười sáu loại tâm quán niệm xứ, Đức Phật tiếp tiếp tục giảng giải năm loại quán pháp. A. Năm Triền Cái Trong kinh Đức Phật nói: 'Lại nữa, này các tỳ-kheo, một vị tỳ-kheo sống quán pháp là pháp như thế nào? Ở đây, này các tỳ-kheo, một vị tỳ-kheo sống quán pháp là pháp liên quan đến năm triền cái. Này các tỳ-kheo, thế nào là một vị tỳ-kheo sống quán pháp là pháp liên quan đến năm triền cái? Ở đây, này các tỳ-kheo, khi dục tham có mặt (trong nội tâm), vị tỳ-kheo tuệ tri: "Dục tham có mặt trong nội tâm ta." Khi dục tham không có mặt, vị tỳ-kheo tuệ tri: "Dục tham không có mặt trong nội tâm ta." Vị tỳ-kheo tuệ tri bằng

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 328

cách nào dục tham chưa sanh nay khởi sanh trong vị ấy. Vị tỳ-kheo tuệ tri bằng cách nào dục tham đã sanh nay được đoạn trừ trong vị ấy. Vị tỳ-kheo tuệ tri bằng cách nào

dục tham đã được đoạn trừ sẽ không còn khởi lên trong tương lai.'

Hai điểm đầu tiên 'Khi dục tham có mặt trong nội tâm, vị tỳ-kheo tuệ tri: "Dục tham có mặt trong nội tâm ta." Khi dục tham không có mặt, vị tỳ-kheo tuệ tri: "Dục tham không có mặt trong nội tâm ta."' rất quan trọng. Vì sao? Nếu quý vị không hay biết về dục tham trong nội tâm quý vị, làm thế nào quý vị có thể quán nó? Do đó, quý vị phải hiểu rõ nội tâm của mình. Trong Kinh (Sutta), chữ 'có mặt' nghĩa là hiện hữu theo cách khởi lên, thực hành hay xảy ra liên tục. 'Không có mặt' nghĩa là không hiện hữu theo cách không khởi lên hay do sự loại bỏ khỏi tâm theo cách suy xét hay định tâm. Dục tham sanh khởi như thế nào? Chúng ta phải hiểu rằng dục tham triền cái sanh khởi do tác ý không như lý (ayoniso manasikāra) đến một đối tượng được xem là khả ái, khả lạc... Một đối tượng như vậy tự nó là dục lạc hoặc là pháp tạo ra dục lạc — dục đối tượng hay cảnh dục. Tác ý không như lý (ayoniso manasikāra) là sự suy xét không có lợi (về mặt đạo đức), suy xét sai lối. Hay nó

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 329

có thể được giải thích là sự suy xét vốn xem vô thường là thường, khổ là lạc, vô ngã là ngã, và bất tịnh là tịnh. Loại thứ nhất của tác ý không như lý là xem vô thường là thường. Thế nào là vô thường? Thông thường chúng ta dịch chữ Pāḷi 'anicca' là vô thường, nhưng ở đây nó có nghĩa là hiện tượng vô thường. Cái gì là hiện tượng vô thường? Đó là năm uẩn. Nếu quý vị thấy năm uẩn là thường, đó là tác ý không như lý (ayoniso manasikāra). Nếu quý vị có thể phân biệt được năm uẩn, quý vị sẽ hiểu rằng chúng là vô thường, bởi vì ngay khi sanh lên chúng liền diệt. Nếu không phân biệt được chúng, quý vị sẽ nghĩ rằng đó là một vị tỳ-kheo, tỳ-kheo-ni, là anh, là tôi, là cha, là mẹ...đây là tác ý không như lý (ayoniso manasikāra). Dưới dạng sự thực tối hậu, không có đàn ông, không có đàn bà, không có cha, mẹ, tôi, anh...Tuy nhiên dưới dạng sự thực chế định hay theo sự thực quy ước, vẫn có đàn ông, đàn bà... Nếu chúng ta suy xét rằng có cha, có mẹ, có con trai, con gái, bạn bè..., đó là tác ý không như lý. Dựa trên tác ý không như lý (ayoniso manasikāra) này, sự luyến ái lẫn nhau phát sanh. Loại tác ý không như lý (ayoniso manasikāra) thứ hai: xem khổ là lạc. Năm uẩn là khổ bởi vì chúng luôn luôn bị bức bách bởi sự sanh và diệt không ngừng. Nhưng nếu quý vị suy xét một cách sai lầm, quý vị sẽ nghĩ rằng chúng là lạc. Như thế nào? Chẳng hạn, khi gặp lại một

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 330

người bạn thân quý vị có thể nói, 'Rất vui được gặp lại bạn.' Đây là thái độ xem khổ là lạc. Loại tác ý không như lý (ayoniso manasikāra) thứ ba: xem vô ngã là ngã. Năm uẩn là vô ngã. Nếu quý vị xem chúng như một tự ngã thì đó là tác ý không như lý. Có hai loại suy xét sai lầm cho rằng có một tự ngã: một là thân kiến (ngã kiến) và hai là ngã tưởng (phổ thông). Ngã tưởng cũng còn được gọi là ngã kiến theo quy ước. Dưới dạng sự thực chế định hay sự thực quy ước, chúng ta nói rằng có cha, có mẹ, có tôi, có anh..., nhưng nếu quý vị nghĩ rằng chúng thực sự hiện hữu thì đó là ngã kiến. Năm uẩn sanh và diệt cực kỳ nhanh, không có một thực chất thường hằng nào cả. Nếu quý vị nghĩ,

‘đây là cha tôi, đây là mẹ tôi, đây là tôi, đó là anh ta, hay đó là cô ta,’ đó là tác ý không như lý. Dựa trên tác ý không đúng này, sự luyến ái đối với nhau sẽ phát sanh. Loại tác ý không như lý thứ tư: xem bất tịnh là tịnh. Cơ thể của chúng ta đầy những thứ bất tịnh, chẳng hạn như ba mươi hai thể trược. Nếu một người nào đó đặt từng phần của ba mươi hai thân phần ấy lên bàn, thử hỏi quý vị thích phần nào? Quý vị có thể bảo rằng những thân phần ấy là tịnh hay đẹp được không? Từ điều này quý vị thấy ra rằng thân của chúng ta quả thực là bất tịnh. Nhưng đôi khi quý vị có thể nghĩ, ‘Người đàn ông này rất đẹp trai, hay người đàn bà đó rất xinh đẹp,’ đây là tác ý không như lý

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 331

(ayoniso manasikāra). Dựa trên tác ý ấy, tham ái sẽ phát sanh. Dục tham sanh khi ayoniso manasikāra thường xuyên khởi lên đối với một đối tượng hấp dẫn. Chẳng hạn, nếu quý vị có con và quý vị thường xuyên xem chúng là con của mình, sự luyến ái của quý vị đối với chúng mỗi này sẽ mỗi tăng trưởng mạnh hơn. Bởi thế mà Đức Thế Tôn nói rằng duyên hay điều kiện để cho một dục tham mới nảy sanh và dục tham đang tồn tại tăng trưởng và mở rộng là thường xuyên tác ý không như lý đến một đối tượng hấp dẫn (tịnh tướng). Kinh nói: ‘Khi dục tham có mặt trong nội tâm, vị tỳ-kheo tuệ tri: “Dục tham đang có mặt trong ta.”’ Điều này có ngĩa là khi dục tham khởi lên trong nội tâm quý vị do tác ý không như lý, quý vị phải biết rằng nó đang khởi trong nội tâm. Quý vị biết nó như thế nào? Quý vị phải phân biệt tâm sở tham trong số tám loại tâm căn tham. Như thế nào? Những tâm căn tham ấy dựa vào sáu trần cảnh và căn của chúng để sanh khởi. Như vậy, nếu quý vị muốn phân biệt, chẳng hạn, tâm tham trong tiến trình nhãn môn, trước tiên quý vị phải phân biệt nhãn môn và ý môn, rồi nhìn một cảnh sắc mà quý vị thích. Khi cảnh sắc tác động trên cả hai: nhãn môn và ý môn cùng một lúc, quý vị phải tác ý đến nó như cảnh sắc đẹp. Một tiến trình tâm nhãn môn lúc đó sẽ khởi lên, và những tốc hành tâm của nó là những tâm căn tham. Ở đây, nhãn môn, ý vật và màu

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 332

sắc là sắc uẩn, và tiến trình tâm nhãn môn lấy màu sắc làm đối tượng là bốn danh uẩn. Tất cả có năm uẩn. Đức Phật dạy chúng ta phải phân biệt cả sắc uẩn lẫn danh uẩn ở đây vậy. Giai đoạn thứ hai là: ‘Khi dục tham không có mặt trong nội tâm, vị ấy tuệ tri: “Dục tham không có mặt trong nội tâm ta.”’ Khi như lý tác ý thường xuyên trên một đối tượng không hấp dẫn (bất tịnh tướng), hay khi thiền được tu tập trên một đề mục bất tịnh như vậy, dục tham bị đánh bật ra. Bởi thế Đức Thế Tôn nói rằng duyên hay điều kiện để ngăn không cho một dục tham mới sanh và để loại trừ một dục tham cũ là thường xuyên như lý tác ý (yoniso manasikāra) trên đối tượng không hấp dẫn hay bất tịnh tướng. Như lý tác ý là một sự suy xét có lợi (về mặt đạo đức), sự suy xét đúng lối. Nó là sự suy xét trong tâm về những sự kiện vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh, hợp theo thực tại. Hơn nữa, chú giải nói rằng có sáu pháp đưa đến sự loại trừ của dục tham: 1. Chọn hành đề mục thiền bất tịnh (cho đến khi có được uggaha-nimitta hay học tướng); 2. Áp dụng sự tu tập an chỉ định hay bậc thiền (Jhāna) dựa trên thiền quán bất tịnh; 3. Phòng hộ các căn; 4. Tiết độ trong ăn uống;

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 333

5. Có được sự đồng cảm và hỗ trợ của thiện bạn hữu và các thiện pháp hay gọi tắt là thân cận bậc thiện tri thức; 6. Nói chuyện thích hợp.

'Chọn' ở đây muốn nói đến việc chọn bất kỳ đề mục nào trong mười loại đề mục bất tịnh (mộ địa quán), hay thực hành thiền quán bất tịnh (ba mươi hai thể trược). Người chọn hành các đề mục bất tịnh này sẽ loại trừ được dục tham. 'Áp dụng sự tu tập an chỉ định hay Jhāna dựa trên thiền quán bất tịnh' muốn nói đến việc thực hành thiền bất tịnh cho đến giai đoạn đắc thiền. Có mười loại thiền bất tịnh trên thân vô thức (tử thi), và cũng có thiền bất tịnh trên thân hữu thức. Mười đề mục thiền bất tịnh trên thân vô thức là: 1. Tử thi trương phồng (uddahumātaka); 2. Tử thi xanh bầm vinīlaka); 3. Tử thi mưng mủ lở loét (vipubbaka); 4. tử thi có vết nứt (vicchiddaka); 5. Tử thi (bị thú cắn) nham nhở (vikkhāyitaka); 6. Tử thi đứt lìa chân tay (vikkhittaka); 7. Tử thi bị chặt và đứt khúc (hatavikkhittaka); 8. Tử thi còn vấy máu (lohitaka); 9. Tử thi bị dòi bọ rút tỉa (puḷuvaka); 10. Tử thi chỉ còn trơ bộ xương (aṭṭhika).

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 334

Nếu quý vị muốn hành thiền quán bất tịnh trên thân vô thức, ít nhất quý vị phải từng thấy một trong mười loại tử thi vừa đề cập. Nếu quý vị đã từng thấy một trong những loại tử thi ấy, quý vị có thể chọn nó làm đề mục thiền. Và nếu quý vị đã hành một đề mục thiền chỉ nào khác lên đến bậc thiền (jhāna), chẳng hạn như tứ thiền hơi thở, quý vị nên nhập vào bậc thiền ấy trở lại cho đến khi ánh sáng trí tuệ bừng chói. Với sự trợ giúp của ánh sáng, quý vị sẽ thấy được tử thi mà trước đây quý vị đã thấy một cách rõ ràng. Lúc đó quý vị phải phân biệt hay quán nó như bất tịnh cho đến khi đắc sơ thiền. Đây là thiền quán bất tịnh trên thân vô thức. Loại thiền bất tịnh khác là thiền quán bất tịnh trên thân hữu thức, như quán tính chất bất tịnh của ba mươi hai thân phần. Trong Kinh Girimānanda, loại thiền này được gọi là thiền quán bất tịnh trên những gì có thức. Theo bài kinh này, quý vị có thể lấy bất kỳ một phần hay tất cả ba mươi hai thân phần làm đối tượng, và quán phần đó hay tất cả là bất tịnh để đạt đến sơ thiền. Pháp thứ ba giúp hành giả loại trừ dục tham là phòng hộ sáu căn: Một con rùa đang kiếm ăn ở bờ sông Hằng. Lúc bấy giờ, một con cáo cũng đang đi kiếm ăn gần đó. Rùa nhìn thấy cáo từ xa, và con cáo cũng nhìn thấy nó. Con cáo muốn ăn thịt con rùa, nhưng rùa đã vội rút cái đầu, cũng như bốn chân và cái đuôi của nó vào trong mai.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 335

Con cáo đứng chờ bên cạnh và tìm cơ hội để ăn thịt con rùa, nhưng rùa biết rằng con cáo đang chờ nó, nên nó giữ cho đầu và bốn chân cũng như cái đuôi được bảo vệ trong tấm mai chắc chắn của nó. Cuối cùng, con cáo thất vọng và bỏ đi. Ảnh dụ này muốn nói rằng một vị tỳ-kheo phải tập trung tâm trên đề mục thiền của mình vốn là tấm mai hay cái vỏ che chở của vị ấy. Nếu vị tỳ-kheo biết phòng hộ sáu căn, con cáo phiền não sẽ không có cơ hội để ăn thịt vị ấy. Như vậy, phòng hộ sáu căn sẽ loại trừ được dục tham. Do đó, nếu quý vị muốn phòng hộ sáu căn, quý vị phải tập trung tâm trên đề mục thiền của mình. Nếu quý vị đang hành niệm hơi thở, quý vị phải luôn luôn tập trung trên hơi

thở hay ānāpāna nimitta (tướng hơi thở) của mình. Nếu quý vị đang hành thiền tứ đại, quý vị phải luôn luôn tập trung trên tứ đại. Nếu quý vị đang hành Minh Sát (vipassanā), quý vị phải luôn luôn tập trung trên những đối tượng minh sát, như danh - sắc chơn đế, các nhân của chúng, và những tính chất vô thường, khổ và vô ngã của danh - sắc và các nhân của chúng. Tóm lại, quý vị phải luôn luôn tập trung trên đề mục thiền của mình. Pháp thứ tư giúp loại trừ dục tham là tiết độ trong ăn uống. Liên quan đến điều này Tôn giả Xá Lợi Phất có nói trong Trưởng Lão Tăng Kệ (Theragātha) như sau: Ăn còn bốn năm miếng Nên uống nước thay vào

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 336

Chừng đó đủ thoải mái Cho tỳ-kheo hành thiền.

Bài kệ được giải thích như thế này: nếu quý vị thường ăn bốn mươi miếng thức ăn (trong một bữa), quý vị chỉ nên dùng ba mươi lăm miếng thôi; nếu quý vị thường ăn sáu mươi miếng, quý vị chỉ nên dùng năm mươi lăm miếng, năm miếng thức ăn còn lại sẽ được thay thế bằng cách uống nước. Quý vị có thể nghĩ rằng sáu mươi miếng thức ăn là nhiều, nhưng quý vị đừng nên nghĩ như vậy, bởi vì tôi đã từng gặp một vị sư luôn luôn ăn tới sáu mươi bốn miếng thức ăn trong một bữa. Có một cách giải thích khác nhưng có vẻ không đáng tin và có thể gây tranh cãi. Cách đó nói rằng người ta chỉ nên ăn bốn hay năm miếng thức ăn, và rồi uống nước vào. Một vài vị thầy nói rằng dục tham bị loại trừ nơi một người biết tri lượng thức ăn thích hợp bởi vì lúc đó vị ấy sẽ không có tâm hôn trầm thuỵ miên, và như vậy dục tham không thể sanh khởi. Ở đây, dục tham không sanh là vì vị ấy có thể thực hành pháp quán tưởng tính chất bất tịnh của thức ăn đó, chẳng hạn như thấy được sự biến đổi của thức ăn (thành phân) qua ngã bài tiết của cơ thể, và an trú trong những tư duy khác tương tự như vậy. Pháp thứ năm giúp hành giả loại trừ dục tham là thân cận các bậc thiện trí giống như Trưởng lão Tissa,

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 337

người thích hành thiền trên đề mục bất tịnh. Trưởng lão Tissa ở đây muốn nói đến Trưởng lão Mahā Tissa của tự viện Anurādhapura, người nhìn thấy hàm răng của một phụ nữ (và đắc đạo quả). Và nhờ áp dụng như lý tác ý (yoniso manasikāra) đến tính chất (bất tịnh) của xương, ngài loại trừ được dục tham qua thiền. Pháp thứ sáu giúp hành giả loại trừ dục tham là nói chuyện thích hợp. Thiện bạn hữu là những người có lòng đồng cảm đối với những ai đang cố gắng hoàn tất công việc dứt trừ dục tham, giúp họ bằng cách nói về mười loại đề mục bất mỹ (bất tịnh). Như vậy, chú giải sư đã giải thích xong sáu pháp đưa đến sự loại trừ của dục tham. Tất nhiên, dục tham bị loại trừ bằng sáu pháp này chỉ hoàn toàn không khởi lên khi chứng đắc A-la-hán thánh quả mà thôi. Việc hiểu thế nào là Như lý tác ý (yoniso manasikāra) và thế nào là Không như lý tác ý (yoniso manasikāra) rất quan trọng đối với những ai muốn đạt đến A-la-hán thánh quả. Vì thế tôi sẽ nhắc lại: Bốn loại không như lý tác ý là sự suy xét vốn xem vô thường là thường, khổ là lạc, vô ngã là ngã và bất tịnh là tịnh. Bốn loại Như lý tác ý là sự suy xét vốn xem vô thường là vô thường, khổ là khổ, vô ngã là vô ngã và bất tịnh là

bất tịnh. Khi dục tham có mặt trong nội tâm, quý vị phải biế rằng nó có mặt trong nội tâm quý vị. Khi dục tham vắng mặt hay không có mặt trong nội tâm, quý vị phải biết rằng

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 338

nó không có mặt trong nội tâm. Khi nào thì tâm quý vị sẽ được thoát khỏi dục tham? Tôi đã giải thích trước đây rằng khi quý vị áp dụng sáu pháp giúp loại trừ dục tham, dục tham sẽ không có mặt trong tâm quý vị. Chẳng hạn, khi quý vị đạt đến cận định hay bậc thiền (an chỉ định) qua việc thực hành thiền quán bất tịnh, định của quý vị lúc đó sẽ loại trừ được dục tham một cách tạm thời. Tuy nhiên, nếu quý vị không như lý tác ý đến một đối tượng, dục tham sẽ khởi lên. Chẳng hạn, khi quý vị thấy một sắc đẹp và xem nó là đẹp, dục tham sẽ khởi lên trong tâm quý vị. Dục tham lấy màu sắc làm đối tượng không chỉ có trong tiến trình tâm nhãn môn thôi, mà còn trong nhiều tiến trình ý môn khởi lên sau tiến trình nhãn môn nữa. Trong khi phân biệt tâm căn tham, quý vị không chỉ phân biệt một mình tham, mà cũng còn phải phân biệt tất cả các tâm hành phối hợp sanh và diệt cùng với tham trong mỗi sát na tốc hành tâm. Khi phân biệt như vậy với minh sát trí, dục tham sẽ không khởi lên. Tại sao? Các tính chất thiện và bất thiện không thể ở chung với nhau như kiểu bắt ách hai con bò vào một cỗ xe, vì lẽ tốt và xấu, thiện và bất thiện không thể khởi lên cùng một lúc được. Do đó, vào sát na thấy đúng sự khởi lên của dục tham thời không có dục tham. Đối với bốn triền cái khác quý vị cũng phân biệt theo cách tương tự. Quý vị nên phân biệt màu sắc...là vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh. Khi quý vị làm như vậy, minh sát trí sẽ

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 339

phát sanh và loại trừ dục tham khỏi nội tâm quý vị. Ngoài điều này ra, quý vị cũng còn phải phân biệt minh sát trí vốn khởi lên trong tiến trình tâm ý môn là vô thường, khổ và vô ngã. Trong một tiến trình tâm ý môn, tâm đầu tiên là ý môn hướng tâm, và nó được theo sau bởi bảy tốc hành tâm. Trong mỗi tốc hành tâm với minh sát trí, có ba mươi bốn, ba mươi ba hoặc ba mươi hai tâm hanhg. Quý vị phải phân biệt tất cả các tâm hành trong mỗi sát na tâm. Khi quý vị đang phân biệt các pháp thiện và bất thiện là quý vị đang phân biệt năm uẩn. Căn và đối tượng của các pháp thiện và bất thiện là sắc uẩn, và tự thân các pháp thiện và bất thiện là bốn danh uẩn. Như vậy có cả thảy năm uẩn. Sau khi phân biệt chúng xong, quý vị phải phân biệt các nhân của chúng, và rồi phân biệt cả năm uẩn và các nhân ấy là vô thường, khổ và vô ngã. Theo cách này quý vị phân biệt cho đến khi minh sát trí của quý vị thành thục, lúc đó bốn đạo và bốn quả lấy Niết Bàn (Nibbāna) làm đối tượng sẽ tuần tự khởi lên. Khi quý vị đạt đến A la hán thánh quả, dục tham bị đoạn trừ hoàn toàn và sẽ không bao giờ khởi lên nữa. Vào lúc đó quý vị sẽ hiểu vì sao dục tham đã bị đoạn trừ ấy sẽ không còn khởi lên trong tương lai nữa. Theo Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) thì sự tham đắm trong tam giới (dục giới, sắc giới và vô sắc giới) đều là dục tham triền cái. Bởi lẽ đó chú giải sư nói: Dục tham chỉ bị đoạn trừ hoàn toàn khi chứng đắc A-la-hán thánh quả.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 340

Sau đó Kinh đưa ra những hướng dẫn thêm về những pháp cần được tuệ tri, đó là, năm thủ uẩn, mười hai xứ, và những pháp cần phải được tu tập, đó là, các chi phần giác ngộ hay thất giác chi. Ở đây cũng vậy, sự tu tập là nhắm đến mục đích có được tuệ giác. Bởi thế, luận nói: 'Sự hướng dẫn tu tập (tứ) niệm xứ có tuệ giác và được dồi dào về tuệ giác là điều chính yếu.' Kế đến Đức Phật tiếp tục giải thích sân tiền cái như sau: 'Khi sân hận có mặt trong nội tâm, vị tỳ-kheo tuệ tri: 'Sân hận có mặt trong nội tâm ta.' Khi sân hận không có mặt trong nội tâm, vị tỳ-kheo tuệ tri: 'sân hận không có mặt trong nội tâm ta.' Vị ấy tuệ tri bằng cách nào sân hận chưa sanh nay sanh trong nội tâm vị ấy. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào sân hận đã sanh nay được đoạn trừ. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào sân hận đã được đoạn trừ nay không còn sanh khởi trong tương lai nữa.' Khi dục tham có mặt trong nội tâm, quý vị phải biết rằng nó có mặt trong nội tâm. Cũng vậy, khi sân hận có mặt trong nội tâm, quý vị phải biết rằng nó có mặt trong nội tâm quý vị. Tại sao? Bởi vì nếu quý vị không hay biết sân hận trong nội tâm mình, làm thế nào quý vị có thể quán nó? Bởi lẽ đó, quý vị phải hiểu tại sao sân hận có mặt trong nội tâm quý vị. Tác ý không như lý (ayoniso manasikāra) đến một tướng đáng giận sẽ sanh ra sân hận. Liên quan đến điều

này, tự thân sân hận cũng như đối tượng gây ra sân hận được gọi là tướng đáng giận (paṭigha-nimitta, HT Minh Châu dịch là đối ngại tưởng). Tác ý không như lý dù ở đâu cũng có cùng một đăc tính, đó là, xem vô thường là thường, khổ là lạc, vô ngã là ngã, và bất tịnh là tịnh. Chẳng hạn, một người có thể trở nên ghen tị và tức tối khi nghĩ, 'Cô ta rất xinh đẹp,' hay 'Anh ta rất điển trai.' Nếu người ấy nghĩ, 'Anh ta rất đáng ghét,' người ấy cũng có thể vẫn nổi sân như thường. Nói chung, khi một người thường xuyên Tác ý không như lý (ayoniso manasikāra) đến một tướng đáng giận hay đối ngại tướng, sân hận sẽ sanh. Vì lẽ đó, Đức Thế Tôn mới nói rằng tác ý không như lý đến một đối ngại tướng là nhân cho sự sanh khởi của sân hận mới và (là nhân) cho sự tăng trưởng và mở rộng của sân hận đang tồn tại. Với như lý tác ý (yoniso manasikāra) đến từ tâm giải thoát, sân hận được loại trừ. Chữ 'từ tâm' ở đây áp dụng cho cả cận định (upacāra samādhi) lẫn an chỉ định (appanā samādhi). Còn từ tâm giải thoát chỉ áp dụng cho an chỉ định mà thôi. Như lý tác ý có cùng một đặc tính ở mọi chỗ, đó là, xem vô thường là vô thường, khổ là khổ, vô ngã là vô ngã, và bất tịnh là bất tịnh. Khi như lý tác ý khởi lên mạnh mẽ trong từ tâm, sân hận bị loại trừ khỏi tâm. Do đó Đức Phật nói: 'Này các tỳ-kheo, có sự giải thoát tâm nhờ tâm từ. Như lý tác ý thường xuyên trên tâm

từ là điều kiện để ngăn sân hận mới và để loại trừ sân hận đã có trong tâm.' Kinh đề cập sáu pháp giúp loại trừ sân hận: 1. Chọn thực hành tâm từ như một đề mục thiền. 2. Áp dụng tâm từ để phát triển bậc thiền. 3. Phản tỉnh về nghiệp như tài sản riêng của một người. 4. Thường xuyên như lý tác ý. 5. Sự trợ giúp của thiện bạn hữu và thiện pháp. 6. Nói chuyện thích hợp trợ giúp cho sự tu tập tâm từ và loại bỏ sân hận.

Chú giải sư giải thích rằng: Sân hận sẽ bị đoạn trừ nơi một người thực hành thiền tâm từ theo cách rải nó một cách đặc biệt hay riêng biệt, hoặc rải nó theo cách chung chung, không có sự hạn chế về (đối tượng) đặc biệt hay phương hướng trong không gian. Sân hận cũng biến mất do phát triển bậc thiền bằng cách rải tâm từ với sự phân biệt theo bảy cách hay hai mươi tám cách hoặc rải nó một cách không hạn chế hay không có sự phân biệt theo năm hay hai mươi cách, hoặc bằng cách rải nó theo phương hướng, tức là hướng đến mười phương hướng trong không gian. Vấn đề này tôi sẽ giải thích sau. Sân hận cũng biến mất nơi một người suy xét như vầy: 'Bằng cách nổi sân, mi sẽ làm gì được hắn?' 'Liệu mi

có thể huỷ hoại được các pháp giống như giới đức của hắn không? 'Chẳng phải mi được sanh ra ở đời này là do nghiệp riêng của mi và cũng chẳng phải là do nghiệp riêng của mi mà mi sẽ phải tái sanh ở đời sau đó sao? 'Nổi sân với người khác cũng giống như bốc một hòn than đang cháy, một thanh sắt nóng đỏ, một cục phân nhơ nhớp hay những thứ gây hại khác đại loại như vậy để ném vào họ.' Khi quý vị bốc một hòn than đang cháy hay một thanh sắt nóng đỏ với tay của mình với ý định ném vào người khác, những người ấy có thể hay không thể bị quý vị ném trúng, nhưng chắc chắn quý vị sẽ làm tổn hại mình trước. Tương tự như vậy, khi quý vị bốc một cục phân, ý định ném nó vào người khác, người khác có thể hoặc không thể bị quý vị ném trúng, nhưng chắc chắn quý vị sẽ tự làm bẩn tay mình và tự làm cho mình hôi thúi trước. Quý vị cũng có thể suy xét đến người mà quý vị đang giận như thế này: 'Liệu người giận mi có thể làm gì được mi chứ?' 'Hắn có thể huỷ hoại được giới đức của mi hay huỷ hoại được các thiện pháp khác tương tự như vậy của mi không?' 'Hắn, cũng thế, được sanh ra ở đời này là do nghiệp riêng của hắn và tái sanh ở đời sau cũng theo nghiệp của hắn.' 'Sân hận đó của hắn cũng giống như một món quà vô thừa nhận, và cũng giống như một nắm bụi tung ngược gió, sân hận đó của hắn sẽ dội ngược trở lại trên hắn mà thôi.' Theo cách này quý vị phản tỉnh trên nghiệp (kamma) như là tài sản riêng của mình và nghiệp

của người khác như tài sản riêng của họ, và dập tắt sân hận. Sân hận cũng biến mất do thân cận một người bạn biết đồng cảm. Một người bạn như vậy thích thú trong việc phát triển thiền tâm từ và giúp quý vị bằng việc nói những chuyện khích lệ tâm từ trong cả bốn oai nghi. Do đó kinh nói: Sáu pháp này dẫn đến sự loại trừ của sân hận. Sân hận bị loại trừ bằng sáu pháp này được đoạn trừ tối hậu bằng sự chứng đắc bất lai thánh đạo. Tâm từ (mettā) là một trạng thái tâm cao cả (brahmavihāra-phạm trú). Nó là trạng thái tâm giải thoát khỏi sân hận của một người. Nếu quý vị muốn biết những mô tả chi tiết về cách làm thế nào để thực hành thiền tâm từ, tôi đề nghị quý vị nên đọc Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga). Phần khái quát sau đây về những gợi ý rút ra từ các bản chú giải khác nhau và Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) có lẽ sẽ rất hữu ích cho một người mới bắt đầu hành thiền tâm từ. Tâm từ khác với tình yêu thương trần tục. Nó được dựa trên lòng mong ước an vui, hạnh phúc cho tất cả chúng sinh. Ý niệm về sự

sở hữu đối tượng yêu thương rất xa lạ với nó. Nó không phải là trạng thái tâm khuyến khích sự chấp nhứt. Mục đích của thiền tâm từ cuối cùng là để xem mọi chúng sinh một cách bình đẳng như nhau, không có sự phân biệt trong phạm vi tâm từ của một người. 'Từ

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 345

tâm giải thoát' chỉ nói đến an chỉ định. Không đạt đến an chỉ định không có sự giải thoát thật sự khỏi sân hận. 'Chọn hành thiền tâm từ' có nghĩa là làm phát sanh tâm thiền hay tưởng từ ái khi ta gôm hết tất cả chúng sinh với lòng từ. 'Rải tâm từ một cách đặc biệt' là rải nó liên tục đến: (1) bản thân, (2) người mình thích, (3) người mình không thích cũng không ghét và (4) người mình ghét. 'Rải tâm từ một cách chung chung,' nghĩa là rải tâm từ bằng cách phá bỏ mọi rào cản, ranh giới, và giới hạn tách mình ra khỏi người khác, và mở rộng tâm từ cũng như thiện ý đến tất cả. Trong khi đang hành thiền tâm từ, quý vị không nên dùng một người đã chết (làm đối tượng), bởi vì sẽ là vô ích khi rải tâm từ cho họ. Khi cố gắng phát triển tâm từ đến một người đặc biệt, quý vị cũng không được dùng một người khác phái bởi vì sự luyến ái đối với người ấy có thể khởi lên trong quý vị. Lúc mới bắt đầu, người hành thiền cũng không nên tu tập tâm từ đến ba loại người sau: 1. Một người hành giả ghét, vì sân hận có thể khởi lên. 2. Một người hành giả không thích cũng không ghét, vì việc thực hành có thể trở nên nhàm chán. 3. Một người rất thân thiết đối với hành giả, bởi vì việc khơi dậy những ý nghĩ thân thiện không

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 346

luyến ái đối với một người như vậy sẽ làm mệt mỏi, và vì tâm dao động có thể xảy ra nên phiền não có thể áp đảo hành giả.

Nếu quý vị muốn loại trừ sân hận, quý vị phải hành thiền tâm từ. Quý vị hành như thế nào? Theo kinh nghiệm của nhiều hành giả, chỉ sau khi đã thành công trong việc tu tập mười kasiṇas và tám thiền chứng, đặc biệt là tứ thiền kasiṇa trắng, nếu họ hành thiền tâm từ họ sẽ rất dễ thành công trong việc chứng thiền. Từ Bi Kinh (Mettā Sutta) cũng trình bày cách này. Một lần, Đức Phật dạy cho năm trăm vị tỳ-kheo thực hành mười kasiṇa, tám thiền chứng và Minh Sát (vipassanā). Sau khi được học từ nơi Đức Phật, các vị đi đến một khu rừng để hành thiền. Không bao lâu sau các vị đều thành công trong việc tu tập mười kasiṇa, tám thiền chứng và hành Minh Sát đến Hành Xả Trí (Saṅkhārupekkhāñāṇa). Nhưng các vị thọ thần (chư thiên cư ngụ trên cây cối trong rừng) nơi khu rừng đó đã làm cho các vị sợ hãi và không thể ở lại thêm được nữa. Vì thế các vị bèn trở về để gặp Đức Phật. Nhân đó Đức Phật dạy cho các vị bài Từ Bi Kinh (Mettā Sutta), và yêu cầu các vị tụng đọc bài kinh này và hành thiền tâm từ theo đó. Khi các vị trở lại khu rừng để hành thiền, các vị có thể phát triển thiền tâm từ mạnh mẽ, đầy năng lực một cách nhanh chóng và dễ dàng, và có thể mở rộng tâm từ ái đến vũ trụ vô biên trong khắp mọi hướng. Tại sao? Bởi vì các vị đã

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 347

thành công trong việc tu tập mười Kasiṇa và tám thiền chứng vậy. Vì lý do đó, nếu quý vị đã thành công trong việc tu tập mười Kasiṇa và tám thiền chứng, thì vào mỗi thời toạ thiền, trước tiên quý vị nên nhập tứ thiền trở lại, chẳng hạn nhập tứ thiền Kasiṇa trắng, cho đến khi ánh sáng trí tuệ của quý vị bừng sáng. Sau khi xuất khỏi thiền ấy, đầu tiên quý vị phải ước nguyện cho bản thân mình theo bốn loại ý nghĩ từ ái sau: 'Cầu mong cho tôi thoát khỏi thù hận; cầu mong cho tôi thoát khỏi khổ tâm; cầu mong cho tôi thoát khỏi khổ thân; cầu mong cho tôi được an vui, hạnh phúc.' Quý vị nên nguyện như vậy đôi ba lần. Mặc dù người ta không thể đắc thiền do mở rộng tâm từ đến chính bản thân mình, song quý vị vẫn phải làm điều đó để đồng nhất mình với mọi người. Điều này có nghĩa rằng quý vị muốn được an vui, hạnh phúc, và mọi người ai cũng muốn được an vui, hạnh phúc như vậy. Khi tâm quý vị tràn đầy niềm hoan hỷ, quý vị có thể dùng ánh sáng chói lọi của trí tuệ để thấy một người mà quý vị thích và cùng phái với quý vị. Quý vị phải thấy toàn thân hoặc khuôn mặt tươi cười của người ấy, lấy hình ảnh đó làm đối tượng của quý vị và rồi mở rộng tâm từ đến người ấy với bốn loại ý nghĩ sau: 'Cầu mong cho con người hiền thiện này thoát khỏi thù hận; cầu mong cho con người hiền thiện này thoát khỏi khổ tâm; cầu mong cho con người hiền thiện này thoát khỏi khổ thân; cầu mong

cho con người hiền thiện này được an vui, hạnh phúc.' Sau khi làm như vậy bốn hoặc năm lần, quý vị phải chọn cách nào mà quý vị thích nhất trong bốn câu nguyện đó. Chẳng hạn nếu cách quý vị thích nhất là 'Cầu mong cho con người hiền thiện này thoát khỏi khổ tâm,' thời quý vị nên tiếp tục mở rộng tâm từ theo cách này hướng đến người đó. Vì lẽ quý vị hành thiền tâm từ dựa trên tứ thiền kasiṇa, nên quý vị sẽ nhanh chóng đắc sơ thiền tâm từ. Lúc ban đầu, quý vị nên thực hành sao để có thể an trú trong thiền (Jhāna) một thời gian lâu, như một hoặc hai giờ, thậm chí lâu hơn nữa nếu có thể. Khi quý vị đã thoả mãn, quý vị nên quán xét (phản khán) năm thiền chi. Quý vị quán xét năm thiền chi như thế nào? Trước tiên, quý vị phải nhập vào sơ thiền trong khoảng một giờ. Sau khi xuất sơ thiền, quý vị liền phân biệt tâm hữu phần (bhavaṅga), hay ý môn, và rồi chú ý đến đến người mà quý vị mở rộng tâm từ hướng về họ. Khi hình ảnh của người ấy xuất hiện trong bhavaṅga (của quý vị), năm thiền chi sẽ xuất hiện rõ ràng trong tâm quý vị. Lúc đó quý vị phải quán xét chúng lần lượt từng thiền chi một. Khi quý vị đã trở nên thiện xảo trong việc quán xét các thiền chi rồi, quý vị phải hành năm pháp thuần thục của sơ thiền. Sau khi hành năm pháp thuần thục thành công, quý vị có thể tiến hành tu tập nhị thiền và tam thiền tâm từ. Cho tới giai đoạn này kể như quý vị đã thành công trong việc đắc tam thiền tâm từ qua một cách: 'Cầu mong

con người hiền thiện này được thoát khỏi khổ tâm.' Tiếp theo, quý vị phải dùng ba cách còn lại để mở rộng tâm từ, 'Cầu mong con người hiền thiện này được thoát khỏi sự thù hận, Cầu mong con người hiền thiện này được thoát khỏi sự khổ thân, Cầu mong con người hiền thiện này được an vui hạnh phúc.' Hành cho đến khi nào quý vị thành công trong việc phát triển tam thiền cùng với năm pháp thuần thục với mỗi trong ba cách

ấy. Tóm lại, quý vị phải mở rộng tâm từ đối với cùng một người theo bốn cách như vậy cho đến tam thiền. Kế tiếp quý vị phải chọn một người khác mà quý vị thích và cùng phái tính với quý vị làm đối tượng, rồi mở rộng tâm từ đến người ấy theo bốn cách vừa đề cập cho đến tam thiền. Sau khi đã làm thành công, quý vị lại tu tập tâm từ đến một người khác nữa, cứ như vậy cho đến khi quý vị đã lấy ít nhất mười người thuộc loại này làm đối tượng để phát triển tam thiền tâm từ. Sau giai đoạn này quý vị sẽ mở rộng tâm từ theo cùng cách như trên đến ba loại người sau: Một người rất thân thiết với quý vị, một người không thích cũng không ghét, và một người quý vị ghét. Khi lấy một người quý vị ghét làm đối tượng, nếu quý vị cảm thấy không thể mở rộng tâm từ đến họ, quý vị nên luân phiên mở rộng tâm từ đến bản thân, người quý vị thích và người quý vị không thích cũng không ghét nhiều lần, cho đến khi tâm từ của quý vị mạnh mẽ và đầy năng lực. Lúc đó quý vị sẽ mở

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 350

rộng tâm từ đến người quý vị ghét trở lại cho đến khi thành công trong việc đạt đến tam thiền mới thôi. Tuy nhiên, nêu quý vị không ghét ai cả thì không cần thiết phải lấy loại người này làm đối tượng. Sau đó quý vị phải thực hành để phá bỏ rào cản hay ranh giới giữa những loại người khác nhau. Quý vị sẽ hành như thế nào? Quý vị phải luân phiên mở rộng tâm từ đến bốn loại người: bản thân quý vị, người quý vị thích, người quý vị không thích cũng không ghét, và người quý vị ghét. Ở giai đoạn này tâm từ của quý vị đối với một người rất thân và một người quý vị thích đã trở nên bằng nhau. Như vậy người rất thân được sắp vào nhóm người quý vị thích, và chỉ bốn loại người vừa đề cập còn lại. Quý vị phải mở rộng tâm từ theo bốn cách tôi đã giải thích, trước tiên cho bản thân mình một hoặc hai lần, và rồi cho ba loại người còn lại theo tuần tự từng người một cho đến tam thiền. Quý vị cũng phải mở rộng tâm từ đến bốn loại người đó theo cách luân phiên và hành đi hành lại nhiều vòng, và ở mỗi vòng như vậy ngoài bản thân quý vị ra, quý vị phải chọn một người khác cùng loại thay vào. Cứ hành theo cách này cho đến khi quý vị có tâm từ bình đẳng đối với bản thân và ba loại người khác. Lúc đó kể như quý vị đã phá bỏ được rào cản giữa các loại người khác nhau vậy. Sau khi đã phá bỏ được rào cản, quý vị có thể tiến hành tu tập tâm từ vô lượng đến tất cả chúng sinh có sự nêu rõ hoặc không có sự nêu rõ. Có năm hay hai mươi

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 351

(cách) rải tâm từ vô lượng không có sự nêu rõ các chúng sinh, bảy hoặc hai mươi tám (cách) rải tâm từ vô lượng có sự nêu rõ các chúng sinh. Thế nào là năm hay hai mươi (cách) rải tâm từ vô lượng không có sự nêu rõ các chúng sinh? Có năm loại đối tượng không cụ thể: tất cả chúng sinh (sabbe sattā), tất cả loài có hơi thở (sabbe pāṇā), tất cả sinh vật (sabbe bhūtā), tất cả mọi người (sabbe puggalā), tất cả các cá thể (sabbe attabhāvapariyāpannā). Tại sao chúng lại được gọi là những đối tượng không cụ thể? Bởi vì mỗi đối tượng trong số đó bao hàm tất cả chúng sinh không ngoại trừ (ai cả). Khi quý vị bắt đầu tu tập tâm từ vô lượng không có sự nêu rõ các chúng sinh, quý vị phải chọn một khu vực nhỏ, như khu vực của một ngôi chùa chẳng hạn. Rồi quý vị phải

nhập vào thiền tâm từ và phá bỏ ranh giới trở lại, với ánh sáng bừng chói do thiền tâm từ tạo ra quý vị sẽ thấy tất cả chúng sinh trong khu vực đó, bao gồm các vị chư thiên, con người, thú vật và các chúng sinh khác trong cõi khổ. Kế tiếp quý vị phải mở rộng tâm từ đến họ theo bốn cách: 'Cầu mong cho tất cả chúng sinh được thoát khỏi sự thù hận, cầu mong cho tất cả chúng sinh được thoát khỏi khổ tâm, cầu mong cho tất cả chúng sinh được thoát khỏi khổ thân, cầu mong cho tất cả chúng sinh được an vui hạnh phúc.' cho đến khi quý vị đắc được tam thiền với tất cả bốn cách. Sau đó quý vị sẽ mở rộng tâm từ theo bốn cách như vậy đến tất cả loài có hơi thở, tất cả sinh vật,

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 352

tất cả mọi người và tất cả cá nhân trong khu vực, cho đến tam thiền. Do có bốn cách rải tâm từ cho từng đối tượng, nên tổng cộng có hai mươi (cách) rải tâm từ đến các chúng sinh không cụ thể. Sau khi đã làm xong điều này, quý vị có thể tiến hành tu tập tâm từ đến các chúng sinh có nêu rõ. Các chúng sinh có thể được chia thành bảy nhóm như: tất cả nữ nhân, tất cả nam nhân, tất cả Thánh Nhân, tất cả phàm nhân, tất cả chư thiên, tất cả nhân loại, tất cả chúng sinh đoạ lạc khổ thú. Ở đây, có một điểm cần làm sáng tỏ. Khi quý vị mở rộng tâm từ đến chỉ một người, quý vị không được lấy một người khác phái làm đối tượng, tuy nhiên quý vị được phép lấy tất cả những người cùng phái nói chung làm đối tượng. Chẳng hạn, nếu quý vị là người nam, quý vị không được lấy một cá nhân người nữ nào đó làm đối tượng, nhưng quý vị có thể mở rộng tâm từ đến tất cả nữ nhân. Trước tiên quý vị phải thấy với ánh sáng trí tuệ tất cả nữ nhân trong khu vực ngôi chùa đã chọn, và rồi mở rộng tâm từ đến họ theo bốn cách: 'Cầu mong cho tất cả nữ nhân được thoát khỏi sự thù hận; cầu mong cho tất cả nữ nhân được thoát khỏi khổ tâm; cầu mong cho tất cả nữ nhân được thoát khỏi khổ thân; cầu mong cho tất cả nữ nhân được an vui hạnh phúc.' cho đến tam thiền với tất cả bốn cách. Kế tiếp, quý vị phải mở rộng tâm từ theo bốn cách như vậy đến tất cả nam nhân, tất cả Thánh Nhân, tất

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 353

cả phàm nhân, tất cả chư thiên, tất cả nhân loại, tất cả chúng sinh đoạ lạc khổ thú trong khu vực đó cho đến tam thiền. Do có bốn cách rải tâm từ cho mỗi đối tượng, nên tổng cộng có hai mươi tám cách rải tâm từ đến các chúng sinh cụ thể hay có nêu rõ. Nếu gồm luôn hai mươi cách rải tâm từ không nêu rõ các chúng sinh, thì có bốn mươi tám cách rải tâm từ cả thảy ở đây. Sau đó, quý vị phải mở rộng tâm từ theo bốn mươi tám cách đến các chúng sinh trong hai ngôi chùa, ba ngôi chùa, một ngôi làng, hai ngôi làng, một tỉnh, hai tỉnh, một nước, hai nước, toàn thế gian, một nhóm ba mươi mốt cõi sống. Theo giáo lý Thượng Toạ Bộ (Theravāda) thì một nhóm ba mươi mốt cõi sống là một hệ thống thế gian hay một thái dương hệ (cakkavāḷa). Có vô số thái dương hệ, hay vô số các nhóm ba mươi mốt cõi sống. Như vậy, sau khi đã thành công trong việc mở rộng tâm từ theo bốn mươi tám cách đến các chúng sinh trong một hệ thống thế gian, quý vị phải tăng dần phạm vi rải (tâm từ) lên đến vô lượng vô biên hệ thống thế gian (ananta cakkavāla). Sau khi làm xong điều này quý vị sẽ mở rộng tâm từ theo mười hướng để phát triển tâm từ vô hạn theo phương hướng. 'Theo phương hướng' có nghĩa

là mở rộng tâm từ đến một hướng nào đó của địa bàn, chẳng hạn, hướng đông. Trước tiên quý vị phải thấy với ánh sáng trí tuệ tất cả chúng sinh trong hướng đông, bao gồm phạm thiên, chư thiên, con người ... Kế tiếp quý vị sẽ mở rộng

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 354

tâm từ đến họ theo bốn mươi tám cách đã đề cập ở trước. Đối với hướng tây, hướng bắc, hướng nam, hướng đông nam, hướng tây bắc, hướng tây nam, hướng trên và hướng dưới quý vị cũng mở rộng tâm từ của mình theo cách tương tự. Như vậy, có tất cả bốn trăm và tám mươi cách rải tâm từ vô lượng theo phương hướng. Nếu kể luôn bốn mươi tám cách rải tâm từ vô lượng chung chung thời có cả thảy năm trăm hai mươi tám cách tải tâm từ vô lượng. Một người hành như thế này thường xuyên sẽ có được mười một lợi ích của thiền tâm từ. Trong Tăng Chi kinh (Aṅguttara Nikāya) Đức Phật dạy: 'Này các tỳ-kheo, khi từ tâm giải thoát được trau dồi, được tu tập, được thực hành thường xuyên, được làm thành cỗ xe, được làm thành nền tảng, được thiết lập, được củng cố và được thọ trì đúng đắn, mười một lợi ích có thể trông đợi. Thế nào là mười một? Người ấy ngủ trong an lạc; thức dậy trong an lạc; không có những ác mộng; người ấy thân ái với mọi người, thân ái với phi nhân; chư thiên hộ trì người ấy; lửa, thuốc độc và vũ khí không làm hại được người ấy; tâm người ấy dễ dàng đắc định; sắc diện tươi sáng; người ấy chết không rối loạn; và nếu không thể nhập các pháp cao hơn người ấy sẽ tái sanh nơi Phạm Thiên Giới.' Một người thiện xảo trong việc nhập thiền tâm từ có thể ngủ trong an lạc như thể đang nhập thiền. Người ấy

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 355

không có những ác mộng, và nếu có chiêm bao thì người ấy sẽ chỉ mơ thấy những mộng lành. Và, người ấy thức dậy cũng trong an lạc. Người ấy thân ái đối với các hàng phi nhân cũng giống như đối với con người, ở đây trường hợp của Trưởng lão Visākha là một ví dụ. Trưởng lão Visākha rất thiện xảo trong thiền tâm từ. Dựa trên thiền này ngài hành Minh sát và đắc A-la-hán thánh quả. Do tâm từ mạnh mẽ mà ngài được nhiều vị chư thiên yêu thích. Một hôm, ngài lên đường đi đến Tu Viện Cittalapabbata, một tu viện nổi tiếng ở Tích Lan. Khi đến một ngã ba, đang lúc dừng lại để nghĩ xem phải đi đường nào, một vị chư thiên sống nơi tảng đá gần bên đã chìa tay ra để chỉ đường cho ngài. Nhờ vậy ngài đi đúng đường và cuối cùng đến được Tu Viện Cittalapabbata. Ngài có một thói quen chỉ ở một nơi nào đó tối đa bốn tháng. Do đó, sau khi ở lại Tu viện bốn tháng, vào cái đêm cuối cùng ngài thu xếp vật dụng cá nhân và nằm xuống suy nghĩ, 'Sáng sớm mai ta sẽ khởi hành.' Lúc bấy giờ một vị chư thiên sống nơi cội cây maṇila ở cuối đường con đường kinh hành, đi đến ngồi xuống trên bậc thang rồi bật khóc. Vị Trưởng lão hỏi 'Ai đó?' — 'Bạch ngài con, thiên tử Maṇaliyā.' — 'Ngươi khóc vì việc gì?' — 'Bởi vì ngài sắp ra đi ạ.' — 'Thế ta sống ở đây có ích lợi gì cho ngươi?' 'Bạch ngài, khi ngài sống ở đây các hàng phi nhân đối xử với nhau rất thân ái.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 356

Bây giờ ngài ra đi, họ sẽ bắt đầu cãi nhau và thậm chí còn nói những lời thô lỗ như trước trở lại thôi.' Vị Trưởng lão nói, 'Nếu sự có mặt của ta ở đây làm cho các vị an vui

như vậy thì tốt, ta sẽ ở lại' và thế là ngài ở lại đó thêm bốn tháng nữa. Hết hạn bốn tháng, ngài lại nghĩ đến việc ra đi, và vị chư thiên cũng khóc như trước. Cứ như thế vị Trưởng lão đã sống ở đó cho tới ngày ngài nhập Vô Dư Niết Bàn (parinibbāna). Như vậy, không chỉ loài người mà chư thiên cũng quý kính một người có tâm từ mạnh mẽ. Lợi ích thứ sáu là người đắc thiền tâm từ sẽ được các hàng chư thiên bảo vệ, giống như năm trăm vị tỳ-kheo bị các thọ thần làm cho sợ hãi đã nói trước đây. Sau khi học được bài Từ Bi Kinh (Mettā Sutā) từ nơi Đức Phật, các vị quay trở lại khu rừng cũ, vừa đi vừa đọc bài kinh và phát triển tâm từ mạnh mẽ theo phương pháp đã nói trong kinh. Do sức mạnh của tâm từ, các vị chư thiên làm họ kinh sợ trước đây bây giờ trở nên thân ái với các vị. Họ đã giúp các vị quét dọn chỗ ở, chuẩn bị nước uống,v.v...và bảo vệ, giúp cho các vị hành thiền được toàn tâm toàn ý. Điều này cho thấy rằng chư thiên luôn bảo vệ những người đã đắc thiền tâm từ. Lợi ích thứ bảy của thiền tâm từ là lửa, thuốc độc và vũ khí không xúc chạm được người đã đắc thiền tâm từ. Tôi sẽ giải thích điều này với một vài trường hợp đã xảy ra trong thời Đức Phật. Uttarā, còn được gọi là Nandamatā,

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 357

một trong những nữ đệ tử tại gia của Đức Phật. Cô đã hành thiền tâm từ và đắc thiền. Dựa trên thiền này cô hành Minh Sát và đạt đến đạo quả nhập lưu. Ngày nọ, trong lúc đang chuẩn bị thức ăn trong bếp để cúng dường Đức Phật và chư Tăng, kỹ nữ Sirimā, người mà cô mướn để phục vụ chồng (để cô được rảnh rang tu tập và làm phước) bắt gặp cô mỉm cười với chồng cô. Do ghen tức, kỹ nữ Sirimā đã ùa vào bếp và đổ một gáo dầu sôi lên đầu cô. Ngay lúc đó Uttarā nhập vào thiền tâm từ. Dầu nóng trôi tuột khỏi cô như nước mát xối trên lá sen, và không làm tổn hại gì đến cô. Câu chuyện khác là về Hoàng Hậu Sāmavatī. Bà có một người hầu gái tên Khujjuttarā, một nữ đệ tử tại gia nổi tiếng khác của Đức Phật. Khujjuttarā thường đi đến chùa để nghe Đức Phật thuyết pháp. Sau khi trở về hoàng cung, cô lập lại những gì đã nghe cho Hoàng Hậu Sāmavatī và năm trăm thể nữ của bà cùng biết. Tất cả mọi người đều hành thiền tâm từ và đắc thiền. Dựa trên thiền ấy họ hành Minh Sát và đạt đến đạo quả nhập lưu. Một hôm, đức Vua Udena nghi rằng Hoàng Hậu Sāmavatī đã thả rắn độc để giết ông và trở nên phẫn nộ. Vua ra lệnh cho Hoàng Hậu và năm trăm thể nữ của bà xếp thành một hàng thẳng, rồi cầm lấy một cây cung và một mũi tên tẩm thuốc độc, ý định sẽ giết chết tất cả mọi người với một mũi tên ấy. Vào lúc đó, Hoàng Hậu Sāmavatī nói với những thể nữ của bà không được oán giận đức vua, thay vào đó hãy mở rộng

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 358

tâm từ đến ngài. Do năng lực tâm từ mạnh mẽ của họ, vua Udena không thể nào buông được mũi tên ra, và như vậy không thể làm hại được họ. Có một câu chuyện khác về sa-di Saṅkicca. Vị này đắc A la hán lúc chỉ mới bảy tuổi. Ngày nọ, một băng cướp bắt được ngài và muốn giết ngài để làm lễ hiến tế thọ thần. Khi tên tướng cướp chặt đầu ngài với một thanh kiếm, ngài liền nhập vào thiền tâm từ. Do sức mạnh của thiền tâm từ, ngài không bị hại, và lưỡi kiếm của tên cướp trở nên cong vẹo. Do đó, vũ khí cũng không thể làm hại được một người đã đạt đến thiền tâm từ. Đối với một người đã đạt

đến thiền tâm từ, tâm của họ đắc định một cách dễ dàng giống như trường hợp của Tôn giả Tu-Bồ-Đề (Subhuti). Tôn giả Tu Bồ Đề là vị tỳ- kheo đệ nhất về thiền tâm từ thời Đức Phật. Dựa trên thiền này ngài hành Minh Sát và đắc A la hán thánh quả. Ngài có thói quen nhập thiền tâm từ trước mỗi nhà khi đi khất thực. Chỉ sau khi xuất khỏi thiền tâm từ ngài mới thọ nhận vật thực cúng dường của những thí chủ. Điều này cho thấy rằng ngài có thể nhập thiền rất là nhanh chóng. Lợi ích khác của thiền tâm từ là sắc diện tươi sáng. Tại sao? Khi một hành giả nhập thiền tâm từ tâm thiền ấy sẽ khởi lên nối tiếp nhau không gián đoạn. Mỗi tâm thiền tâm từ tạo ra nhiều tổng hợp tám sắc (kalāpas) do tâm sanh. Những sắc ấy là sắc cao thượng, lan toả khắp toàn thân. Do điều này mà sắc diện của người ấy trở nên tươi

sáng và thanh thản. Hơn nữa, khi tâm người ấy tràn ngập từ ái thì nó không có sân hận, vì thế khuôn mặt của người ấy luôn luôn mỉm cười và nhìn thanh thản. Lợi ích khác là người có thiền tâm từ sẽ chết không rối loạn. Vào lúc cận tử, giữ được một cái tâm toàn thiện là rất quan trọng. Tại sao? Nếu tốc hành tâm cận tử, vốn là tốc hành tâm cuối cùng của một đời người, là một tâm bất thiện, họ chắc chắn sẽ phải tái sanh trong khổ cảnh. Trái lại, nếu tốc hành tâm cận tử của người ấy là một tâm thiện, chắc chắn họ sẽ được tái sanh trong một hiện hữu tốt đẹp. Điều này cho thấy rằng chết không rối loạn rất quan trọng. Nếu một người thiện xảo trong thiền tâm từ, họ có thể nhpập thiền ấy vào lúc cận tử và chết không bị rối loạn. Lợi ích thứ mười một là nếu người ấy không thể nhập pháp cao hơn họ sẽ tái sanh nơi Phạm Thiên Giới. Trên đây là mười một lợi ích của thiền tâm từ. Mặc dù vậy, thiền tâm từ loại trừ sân hận chỉ có tính cách tạm thời mà thôi. Để nhổ bật gốc sân hận, chúng ta phải chuyên cần hành cho đến khi đắc bất lai thánh đạo, bởi vì chỉ có thánh đạo này mới loại từ tận gốc sân hận. Rồi Đức Phật tiếp tục giải thích triền cái thứ ba, hôn trầm và thuỵ miên, như sau: ‘Khi tâm hôn trầm thuỵ miên có mặt, vị tỳ-kheo tuệ tri: “Tâm hôn trầm thuỵ miên có mặt trong ta.” Khi tâm hôn trầm thụy miên không có mặt, vị ấy tuệ tri: “Tâm hôn

trầm thuỵ miên không có mặt trong ta.” Vị ấy tuệ tri bằng cách nào tâm hôn trầm thuỵ miên chưa sanh nay sanh khởi trong vị ấy. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào tâm hôn trầm thuỵ miên đã sanh nay được đoạn diệt. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào tâm hôn trầm thuỵ miên đã được đoạn diệt sẽ không còn khởi lên trong tương lai nữa.’ Do tác ý không như lý (ayoniso manasikāra) đến một pháp nhàm chán và những pháp tương tự như vậy, tâm hôn trầm thụy miên sanh khởi. Nhàm chán đơn giản là sự không thoả mãn. Lơ đễnh là sự lười biếng thuộc về thân. Tình trạng uể oải, lừ đừ là khuynh hướng thiếu linh hoạt của thân trong việc thức dậy và trong những hoạt động tương tự. Trạng thái hôn thuỵ sau khi ăn là một trạng thái hơi thiếu nghị lực hay choáng váng do bởi ăn một bữa ăn quá xa hoa. Nó cũng còn được gọi là sự khó chịu sau một bữa ăn như vậy. Sự trì độn của tâm là tình trạng uể oải, lừ đừ thuộc về tâm. Thường xuyên tác ý không như lý (ayoniso manasikāra) đến pháp nhàm chán và những pháp tương tự như vậy của tâm tạo ra tâm hôn trầm thuỵ miên. Do đó Đức Thế Tôn nói rằng tác ý không như lý

(ayoniso manasikāra) nhiều đến sự buồn chán, sự chán ngán, tình trạng lừ đừ của thân, tình trạng hôn thuỵ sau một bữa ăn, và tình trạng lừ đừ uể oải của tâm, là điều kiện cho sự sanh khởi của một tâm hôn trầm thuỵ miên mới và sự tăng

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 361

trưởng, mở rộng của tâm hôn trầm và thuỵ miên đang hiện hữu. Tâm hôn trầm thuỵ miên được loại trừ nhờ như lý tác ý (yoniso manasikāra) đến tinh cần giới (ārambhadhātu – yếu tố khơi dậy nghị lực của một người), tinh tấn giới (nikkamadhātu - yếu tố khơi dậy sự nỗ lực) và dõng mãnh giới (parakkamadhātu - yếu tố khơi dậy sự nỗ lực liên tục). Khơi dậy nghị lực là nỗ lực để làm cho tinh thần hăng hái lên. Tinh tấn mạnh mẽ hơn khơi dậy nghị lực vì nó bỏ lại đằng sau sự lười biếng, thụ động. Dõng mãnh hay tinh tấn liên tục mạnh mẽ hơn tinh tấn vì nó càng lúc càng tấn công sâu vào các pháp tiêu cực. Nhờ sự vận dụng của như lý tác ý (yoniso manasikāra) đến ba cấp độ tinh tấn này, tâm hôn trầm thuỵ miên bị trục xuất. Do đó Đức Thế Tôn nói rằng điều kiện để ngăn tâm hôn trầm thuỵ miên mới và trục xuất tâm hôn trầm thuỵ miên cũ là thường xuyên như lý tác ý (yoniso manasikāra) đến tinh cần giới, tinh tấn giới và dõng mãnh giới. Phi lý tác ý hay tác ý không như lý (ayoniso manasikāra) là nhân gần cho sự có mặt của tâm hôn trầm thuỵ miên, trong khi như lý tác ý là nhân gần cho sự đoạn trừ của nó. Vì thế hành giả phải từ bỏ tác ý không như lý và tu tập như lý tác ý. Quý vị tu tập như lý tác ý như thế nào? Nếu quý vị đang hành thiền chỉ, như niệm hơi thở, Kasiṇa đất, hay ba mươi hai thể trược, quý vị sẽ chỉ tập trung trên đề mục thiền của mình mà thôi. Đừng nên xem

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 362

thường hơi thở đơn điệu của quý vị, bởi vì nếu quý vị tập trung hoàn toàn trên đó với lòng tôn kính, quý vị sẽ phát triển được như lý tác ý rất mãnh liệt. Còn nếu quý vị đang hành thiền minh sát, quý vị sẽ chỉ phân biệt tính chất vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh của các hành mà thôi. Như lý tác ý của thiền chỉ và thiền minh sát có thể giúp quý vị trục xuất tâm hôn trầm thuỵ miên. Thêm nữa, dù cho quý vị đang hành thiền chỉ hay thiền minh sát, quý vị cũng phải áp dụng tinh cần giới, tinh tấn giới và dõng mãnh giới. Thực hành như vậy quý vị sẽ vượt qua được tâm hôn trầm thuỵ miên, và thành công trong thiền. Có sáu pháp đưa đến sự loại trừ của tâm hôn trầm thuỵ miên: 1. Thấy được rằng ăn quá no và phàm ăn sanh ra tâm hôn trầm thuỵ miên. 2. Thay đổi oai nghi. 3. Quán tưởng ánh sáng. 4. Ở nơi thoáng đãng. 5. Thiện bạn hữu. 6. Nói chuyện thích hợp giúp xua tan tâm hôn trầm thuỵ miên.

Về sáu pháp này có lời giải thích như sau: Vị tỳ- kheo phàm ăn sẽ bị tâm hôn trầm thuỵ miên tấn công trong khi đang làm phận sự hành thiền của một vị tỳ-kheo như thể có một con voi to khoẻ đang đè ép trên người y.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 363

Nhưng một người biết tiết độ trong ăn uống thì không bị những triền cái này quấy rầy. Tâm hôn trầm thuỵ miên bị loại trừ nơi một người thấy được đặc tính của hôn trầm thuỵ miên trong sự phàm ăn là như vậy. Phụ chú giải giải thích theo các thư tịch cổ Ấn

Độ về một vị tỳ-kheo phàm ăn và cho biết có năm loại người phàm ăn này: 1. Người ăn cho đến khi phải chống tay để đứng dậy. 2. Người nằm lăn ra ngay tại chỗ ăn và ăn cho đến khi thoả thích. 3. Người ăn cho đến khi tuột cả lưng quần. 4. Người ăn theo cách như quạ mổ thức ăn. 5. Người ăn đầy bụng rồi (móc họng) ói ra để được ăn thêm, hay ăn cho tới lúc phải ói ra.

Tâm hôn trầm thuỵ miên cũng biến mất nếu hành giả thay đổi từ oai nghi đưa đến hôn trầm thuỵ miên sang một oai nghi khác, và nếu một người biết quán tưởng ánh sáng, đó là quán tưởng ánh sáng của mặt trăng, ánh sáng của một ngọn đèn hay một cây đuốc vào ban đêm, và ánh sáng của mặt trời vào ban ngày. Hôn trầm thuỵ miên cũng biến mất nếu hành giả sống ở nơi thoáng đãng; nếu thân cận bạn lành (thiện bạn hữu), những người đã trục xuất được tâm hôn trầm thuỵ miên; và bằng cách nói chuyện

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 364

thích hợp, như những chuyện liên quan đến các pháp hành khổ hạnh (dhutaṅga). Do đó kinh nói: Sáu pháp này đưa đến sự loại trừ của tâm hôn trầm thuỵ miên. Tuy nhiên người hành thiền hiểu rằng: tâm hôn trầm thuỵ miên bị loại trừ bằng sáu pháp này chỉ không khởi lên vĩnh viễn trong tương lai bằng việc chứng đắc A-la-hán thánh đạo mà thôi. Có lẽ sẽ hữu ích để nhắc lại tám cách đương đầu với tâm hôn trầm thuỵ miên mà Đức Phật dạy choTrưởng lão Mục Kiền Liên ở đây: 1. Không tác ý đến cơn buồn ngủ đang tấn công. 2. Suy xét Pháp. 3. Lập đi lập lại hay tụng đọc Pháp. 4. Kéo hai trái tai và dùng tay chà xát chân tay. 5. Đứng dậy (khỏi oai nghi ngồi), dùng nước rửa mắt và chà mắt, nhìn vào xa xăm nơi các chòm sao chiếu sáng trên bầu trời. 6. Quán tưởng ánh sáng. 7. Gắn chặt tâm trên con đường kinh hành, hay biết rõ hai đầu đường (kinh hành) với các căn xoay vào bên trong và tâm duy trì tỉnh giác. 8. Khi bảy cách trên thất bại, hãy nằm xuống ngủ với chánh niệm biết rõ khi nào phải thức dậy và khi thức dậy phải thức dậy thật nhanh nghĩ rằng ta sẽ không để cho mình (thích thú) với sự thoải mái của nằm dài, nằm tựa và bạc nhược.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 365

Rồi Đức Phật tiếp tục giải thích triền cái thứ tư, trạo cử và hối hận, như sau: ‘Khi trạo cử hối hận có mặt trong nội tâm, vị ấy tuệ tri: “Nội tâm ta có trạo cử hối hận.” Khi trạo cử hối hận không có mặt, vị ấy tuệ tri: “Nội tâm ta không có trạo cử hối hận.” Vị ấy tuệ tri bằng cách nào trạo cử hối hận trước chưa sanh nay sanh khởi trong nội tâm. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào trạo cử hối hận đã sanh nay được đoạn trừ. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào trạo cử hối hận đã được đoạn trừ sẽ không còn khởi lên trong tương lai nữa.’

Phi lý tác ý đến sự lo âu tạo ra trạo cử và hối hận. Lo âu là tình trạng xáo động nội tâm. Thực sự ra nó chính là trạo cử hối hận. Phi lý tác ý thường xuyên đến sự lo âu ấy tạo ra trạo cử và hối hận. Do đó Đức Thế Tôn nói rằng phi lý tác ý đến sự lo âu khi được làm thường xuyên tạo ra trạo cử hối hận mới và làm tăng trưởng, mở rộng trạo cử và hối hận đã có mặt. Đức Thế Tôn nói rằng sự đoạn trừ của trạo cử hối hận xảy ra do như lý tác ý đến tâm an tịnh, đó là sự định tâm. Định tâm và như lý tác ý thường xuyên đến tâm an

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 366

tịnh là duyên hay điều kiện để ngăn trạo cử hối hận mới và loại trừ trạo cử hối hận đã có trong tâm. Chú giải nói rằng có sáu pháp đưa đến sự loại trừ của trạo cử hối hận: 1. Học (những lời dạy của Đức Phật). 2. Hỏi. 3. Hiểu rõ giới luật. 4. Gần gũi các bậc cao niên và có kinh nghiệm hơn trong việc thực hành các pháp như giới luật. 5. Thiện bạn hữu. 6. Nói chuyện thích hợp giúp loại trừ trạo cử và hối hận. Chú giải giải thích sáu pháp trên như sau: Trạo cử và hối hận biến mất nếu một người học nhẩm trong tâm và thuộc chi tiết được một, hai, ba, bốn, hoặc năm bộ Kinh (Nikāya). Đây là cách một người vượt qua trạo cử và hối hận bằng tri kiến. Hỏi có nghĩa là: hỏi thăm cho biết rõ về những gì là thích hợp và những gì là không thích hợp theo sự thực hành của Tăng. Nếu một người làm được điều này họ cũng vượt qua được trạo cử và hối hận. Kế tiếp, hai ác pháp này biến mất nếu một người nắm vững Giới Luật do áp dụng thực tiễn và quen thuộc với tính chất Giới Luật của Tăng. Đây là sự hiểu biết về giới luật. Do gần gũi các bậc cao niên nhiều kinh nghiệm hơn và do thường xuyên đi đến và đàm luận với các bậc trưởng lão có giới đức trong Tăng trạo cử và hối hận của một người cũng biến

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 367

mất. ‘Thiện bạn hữu’ có nghĩa là thân cận với các chuyên gia về Giới Luật như Trưởng lão Ưu-ba-li (Upāli), người đứng đầu trong số các bậc thông suốt giới luật trong Tăng Đoàn của Đức Phật. Nhờ thân cận như vậy trạo cử hối hận biến mất. Ở đây, nói chuyện thích hợp đặc biệt muốn nói đến những vấn đề thực hành giới luật nhờ đó mà một người biết cái gì được phép (làm) và cái gì không. Bằng cách này, trạo cử và hối hận của một người cũng biến mất. Do vậy sáu pháp đó được nói là đưa đến sự loại trừ của trạo cử và hối hận. Tuy nhiên, trạo cử do sáu pháp này loại trừ cuối cùng không còn khởi lên trong tương lai nhờ chứng đắc A-la-hán thánh đạo. Và hối hận loại trừ bằng sáu pháp này cuối cùng không còn khởi lên trong tương lai do sự chứng đắc đạo quả A-na-hàm hay bất lai thánh đạo. Phụ chú giải giải thích: Nếu phân tích riêng, trạo cử và hối hận là hai pháp khác nhau. Tuy nhiên, vì hối hận trong hình thức của sự hối tiếc điều thiện đã không làm và lo lắng điều ác đã làm không khác với trạo cử vốn biểu thị (đặc tính) bằng sự phân tán và bất an của tâm, nên ‘tâm dao động’ ấy được gọi là trạo cử và hối hận. Tâm dao động không thắng được một người đa văn có trí biết dò tìm vào ý nghĩa của những gì đã được viết trong sách và về chính ý nghĩa và xuất xứ của những điều ấy. Vì thế, chú giải nói rằng do biết không chỉ Giới Luật mà cả chín thể loại Phật ngôn, bắt đầu với Khế Kinh (Ứng

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 368

Tụng,…), và do áp dụng những phương cách thích hợp như học, hỏi, hiểu rõ giới luật,…, mà trạo cử và hối hận không xảy ra. Do gần gũi các bậc trưởng lão thâm niên, cao hạ, biết chế ngự có thể đem đến cho hành giả một biện pháp chế ngự, khả năng chịu đựng thành thục, trang nghiêm và điềm tĩnh trạo cử hối hận được loại trừ. ‘Thiện bạn hữu’ muốn nói đến việc thân cận với những người thông thạo về Giới Luật và có thể xua tan lo lắng đối với bất kỳ mối hoài nghi nào liên quan đến thế nào là hành đúng và thế nào

là hành sai. Rồi Đức Phật tiếp tục giải thích triền cái thứ năm, đó là nghi triền cái, như sau: 'Khi hoài nghi có mặt trong nội tâm, vị ấy tuệ tri: "Hoài nghi có mặt trong nội tâm ta." Khi hoài nghi không có mặt trong nội tâm, vị ấy tuệ tri: "Hoài nghi không có mặt trong nội tâm ta." Vị ấy tuệ tri bằng cách nào hoài nghi trước chưa sanh nay sanh khởi trong nội tâm. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào hoài nghi đã sanh nay được đoạn trừ. Vị ấy tuệ tri làm thế nào hoài nghi đã được đoạn trừ sẽ không còn sanh khởi nơi vị ấy trong tương lai nữa.' Phi như lý tác ý đến các pháp đặt nền tảng trên hoài nghi làm cho hoài nghi sanh khởi. Thực chất các pháp đặt nền tảng trên hoài nghi chính là hoài nghi. Do đó Đức Thế Tôn nói rằng phi như lý tác ý đến các pháp dựa trên hoài nghi là duyên hay điều kiện cho hoài nghi mới khởi lên và

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 369

cho sự tăng trưởng và mở rộng của hoài nghi đã khởi. Hoài nghi được trục xuất bằng như lý tác ý (yoniso manasikāra) đến các thiện pháp và những pháp đại loại như vậy. Vì lẽ đó, Đức Thế Tôn nói rằng như lý tác ý đến các pháp thiện và bất thiện, các pháp đáng khiển trách và không đáng khiển trách, các pháp cần phải thực hành và không được thực hành, các pháp thấp hèn và cao thượng, các pháp đen và trắng, những đối nghịc của xấu và tốt, nếu được thực hành thường xuyên sẽ ngăn được hoài nghi mới và trục xuất hoài nghi đã có. Có sáu pháp trợ giúp cho việc loại trừ hoài nghi: 1. Học (những lời dạy của Đức Phật). 2. Hỏi về Phật, Pháp, Tăng (Buddha, Dhamma, Saṅgha). 3. Hiểu thấu đáo tính chất của Giới Luật. 4. Thiện bạn hữu. 5. Nói chuyện thích hợp (khích lệ) giúp xua tan hoài nghi.

Pháp đầu tiên đã được giải thích ở trên. Nói chung đó là trí hiểu biết về Kinh Điển (cả ngữ lẫn nghĩa). Pháp thứ hai đã quá rõ ràng. Pháp thứ ba chỉ rõ tình trạng thông suốt Giới Luật do áp dụng thực tiễn và đàm luận về nó trước. Pháp thứ tư là khuynh hướng mãnh liệt về niềm tin nơi Phật, Pháp và Tăng. Pháp thứ năm là thân cận bạn lành (thiện bạn hữu), bạn lành ở đây muốn nói đến những

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 370

người mà tâm của họ khuynh hướng về đức tin giống như Trưởng lão Vakkali. Pháp thứ sáu, nói chuyện thích hợp, là nói về những ân đức của Tam Bảo. Hành giả có thể xua tan hoài nghi nhờ vào sáu pháp này. Tuy nhiên, hoài nghi do sáu pháp này loại trừ sẽ không còn khởi lên trong tương lai chỉ khi nó bị tiêu diệt bằng sự chứng đắc nhập lưu thánh đạo (Sotāpattimagga) mà thôi. Ngoài sáu pháp trợ giúp này ra, hành giả còn phải thực hành thiền chỉ (samatha) để phát triển tâm định mạnh mẽ, và rồi dựa trên tâm định đã có được ấy để thực hành thiền minh sát (vipassanā) nhằm loại trừ hoài nghi.Trong khi hành minh sát, hành giả phải phân biệt danh - sắc chân đế và các nhân của chúng. Khi hành giả đã quán thông các nhân quá khứ làm phát sanh các quả hiện tại, và các nhân hiện tại làm phát sanh các quả vị lai như thế nào, hành giả sẽ hiểu rõ được nghiệp lực tạo ra quả của nó ra sao. Sự hiểu biết về vận hành của pháp duyên sanh này được gọi là Nhân Duyên Phân Biệt Trí. Nó loại trừ hoài nghi về nghiệp và quả của nghiệp, về duyên sanh và về vòng luân hồi một cách tạm thời. Điều này rất quan

trọng. Nếu quý vị chưa từng thấy tiền kiếp của mình và không hiểu lý duyên sanh, thì việc chứng đắc Niết-Bàn (Nibbāna) đối với quý vị là bất khả. Vì sao? từ lúc quý vị đạt đến nhập lưu thánh đạo, quý vị tự động có niềm tin bất động nơi Đức Phật, Giáo Pháp và chư Tăng. Những nguyên lý của Nghiệp và quả của nghiệp, của vòng luân hồi và của duyên

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 371

sanh là một phần trong những giáo pháp tinh yếu của Đức Phật. Nếu quý vị không thấy được chúng với trí minh sát trực tiếp của mình, làm thế nào quý vị có thể chắc chắn được rằng chúng là thực và không còn hoài nghi về chúng? Ngay cả một người đã trực tiếp phân biệt được chúng thì vẫn chỉ là một bậc tiểu nhập lưu (lesser stream- enterer), và cũng chỉ loại trừ được hoài nghi của mình một cách tạm thời mà thôi. Như vậy, liệu một người trở thành bậc nhập lưu mà không từng phân biệt (danh sắc và các nhân của chúng…) có thể được chăng? Cho dù quý vị nói rằng quý vị có niềm tin trọn vẹn nơi Tam Bảo, điều đó chẳng khác gì những người Bà-la-môn có niềm tin trọn vẹn nơi đấng Đại Phạm Thiên (Mahābāhmā) mà họ chưa từng thấy vậy! Vì thế cái gọi là đức tin trọn vẹn của quý vị nơi Pháp (Dhamma) chỉ dựa trên thế gian trí (trí dựa trên lý thuyết) chứ không phải trên trực giác trí. Hãy nhớ rằng tên gọi không quan trọng. Cái quan trọng là chứng đắc Niết Bàn thực sự. Do vậy, vì lợi ích của bản thân, nếu quý vị nghĩ rằng quý vị là một bậc nhập lưu, quý vị phải suy xét lại những điểm vừa đề cập sâu xa hơn. Sau khi phân biệt duyên khởi, quý vị phải phân biệt các hành, tức danh - sắc chân đế và các nhân của chúng, cả bên ngoài lẫn bên trong, là vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh. Phân biệt các hành cả bên ngoài lẫn bên trong như vô thường, khổ và vô ngã là việc rất quan trọng. Vì sao? Nếu quý vị chỉ phân biệt bên trong (tự thân), làm thế nào quý vị

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 372

có thể chắc chắn được rằng không có vô thường và cái ngã ở bên ngoài? Một số người nghĩ rằng Đại Phạm Thiên (Mahābrahmā) là thường và có thực thể (tự ngã). Quý vị sẽ chứng minh được rằng họ sai như thế nào? Quý vị vượt qua hoài nghi của mình ra sao? Đó là lí do vì sao Đức Phật dạy chúng ta nên phân biệt các hành bên ngoài như vô thường, khổ và vô ngã. Khi minh sát trí của quý vị thành thục, nhập lưu thánh đạo, lấy Niết Bàn làm đối tượng, sẽ khởi lên. Thánh đạo này loại trừ hoàn toàn hoài nghi nhờ vậy hoài nghi sẽ không còn khởi lên trong tương lai, ngay cả trong các kiếp sống tương lai của quý vị cho tới khi nhập Vô Dư Niết Bàn. Lúc đó quý vị sẽ hiểu được rằng Niết Bàn thực sự hiện hữu, sự giác ngộ của Đức Phật là thực, Thánh Tăng thực sự hiện hữu, và Bát Thánh Đạo là đạo lộ đưa đến Niết Bàn đích thực. Và như vậy hoài nghi của quý vị về Đức Phật, Giáo Pháp và Chư Tăng được dứt trừ hoàn toàn. Rồi Đức Phật tiếp tục: ‘Như vậy vị ấy sống quán pháp như các nội pháp (pháp ở bên trong tự thân), hay vị ấy sống quán pháp như các ngoại pháp (pháp bên ngoài), hay vị ấy sống quán pháp như nội pháp và ngoại pháp. Vị ấy sống quán các hiện tượng sanh trong các pháp, hay vị ấy sống quán các hiện tượng diệt trong các pháp, hay vị ấy sống quán các hiện tượng sanh và diệt trong các pháp. Hay chánh niệm rằng “Có pháp đây” được thiết lập trong vị ấy chỉ đến mức

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 373

cần thiết cho chánh trí và chánh niệm mà thôi. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp giữ bất cứ điều gì trong thế gian. Này các tỳ kheo, đây là cách một vị tỳ kheo sống quán pháp như các pháp liên quan đến năm triền cái.' Theo cách này vị tỳ kheo sống quán pháp bằng cách lấy năm triền cái trong số các pháp của nội tâm vị ấy hay các pháp trong nội tâm người khác hay lúc thì lấy các pháp trong nội tâm vị ấy, và lúc thì lấy các pháp trong nội tâm người khác (làm đối tượng quán). Ở phần này Đức Phật nhấn mạnh đến năm triền cái. Các hiện tượng sanh ở đây chỉ muốn nói tới tập khởi hay sự sanh khởi của năm triền cái do phi như lý tác ý (ayonisomanasikāra) đến các dục trần khả ái, hấp dẫn..., và hiện tượng diệt muốn nói đến sự diệt của năm triền cái do như lý tác ý đến tính chất bất tịnh của các dục trần... đối với các đoạn còn lại sự giải thích cũng tương tự như sự giải thích ở các phần trước. Sau khi giảng giải cách quán pháp qua ngõ năm triền cái, Đức Phật tiếp tục giải thích cách quán pháp qua ngõ năm thủ uẩn, như sau:

B. Năm Thủ Uẩn 'Lại nữa, này các tỳ kheo, vị tỳ kheo sống quán là pháp liên quan đến năm thủ uẩn. Này các tỳ kheo, thế nào là một vị tỳ kheo sống quán pháp là pháp liên quan đến năm thủ uẩn?

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 374

Ở đây, này các tỳ kheo, vị tỳ kheo tuệ tri: "Đây là sắc, đây là tập khởi (sự sanh khởi) của sắc, đây là sự đoạn diệt của sắc; đây là thọ, đây là tập khởi của thọ, đây là sự đoạn diệt của thọ; đây là tưởng, đây là tập khởi của tưởng, đây là sự đoạn diệt của tưởng; đây là hành, đây là tập khởi của hành, đây là sự đoạn diệt của hành; đây là thức, đây là tập khởi của thức, đây là sự đoạn diệt của thức."'

Năm thủ uẩn là năm uẩn bị tác động bởi chấp thủ. Ý nghĩa của nó là: một khối hay đống các hiện tượng trở thành điều kiện cho sự chấp thủ. Liên quan đến 'Uẩn', trong Khandha Saṁyutta (Tương Ưng Uẩn) của Tương Ưng Bộ Kinh (Saṁyutta Nikāya), Đức Phật dạy: 'Sắc thủ uẩn là mười một loại sắc — quá khứ, hiện tại, vị lai, trong, ngoài, thô, tế, hạ liệt, cao thượng, xa và gần. Thọ thủ uẩn là mười một loại thọ...Tưởng thủ uẩn là mười một loại tưởng...Hành thủ uẩn là mười một loại hành...Thức thủ uẩn là mười một loại thức. Cái gì chấp thủ ngũ uẩn? Những yếu tố chính chấp thủ ngũ uẩn là vô minh, tà kiến và tham ái. Do những phiền não này chấp thủ sắc uẩn, thọ uẩn,...mà các uẩn được gọi là thủ uẩn. Các uẩn trở thành đối tượng cho sự chấp thủ như thế nào? Theo nghĩa cùng tột, thân của chúng ta bao gồm chỉ hai mươi tám loại sắc. Nhưng nếu quý vị

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 375

xem thân này như 'thân của ta', và tin rằng nó là của quý vị, đó là tà kiến và tham ái sẽ sanh do tà kiến ấy. Quý vị có thể bị luyến ái đối với thân của mình hay với thân của những người khác, như đây là thân của cha ta, thân của mẹ ta, thân của con trai ta, thân của con gái ta. Nếu quý vị tin rằng những cái thân ấy thực sự hiện hữu thì đó là tà kiến. Như vậy, tà kiến, tham ái và những phiền não khác có thể phát sanh chấp thủ đối với sắc thủ uẩn.... Đoạn 'Đây là sắc, đây là tập khởi của sắc, đây là sự đoạn diệt của sắc;

đây là thọ, đây là tập khởi của thọ, đây là sự đoạn diệt của thọ; …' muốn nói đến ba cách phân biệt danh - sắc. 'Đây là sắc', có nghĩa là từ trước đến nay chỉ có sắc không có cái gì khác. Theo Vi Diệu Pháp, có hai mươi tám loại sắc, đó là, tứ đại và hai mươi bốn sắc y đại sanh. Quý vị phải phân biệt chúng theo bốn phương diện của sắc — đặc tính, nhiệm vụ, sự thể hiện và nhân gần. Điều này có nghĩa là khi quý vị đã thấy các kalāpas (tổng hợp sắc) do thực hành thiền (phân biệt) tứ đại, quý vị phải phân tích thêm để thấy sắc chơn đế. Chẳng hạn, đặc tính của địa đại là cứng. Theo Bộ Pháp Tụ (Dhammasaṅganī), ngoài đặc tính cứng chính, địa đại cũng có những đặc tính khác như thô, nặng, mềm, mịn, và nhẹ. Nhiệm vụ của nó là chỗ đứng cho các loại sắc khác trong cùng một kalāpa. Khi người hành thiền phân biệt địa đại, họ sẽ thấy rằng nó trông như thể đang mang những sắc đồng sanh của nó vậy; đây là sự thể hiện của địa đại. Nhân gần của nó là ba đại

chủng khác trong cùng kalāpa, đó là thuỷ đại, hoả đại và phong đại. Khi quý vị phân biệt địa đại như vậy là quý vị đang phân biệt 'đây là sắc'. Quý vị cũng phải phân biệt các loại sắc khác theo cùng cách như trên. Tất nhiên, đây chỉ là một giải thích ngắn gọn về chúng mà thôi. Để có một sự giải thích chi tiết về đặc tính, nhiệm vụ, sự thế hiện và nhân gần của các loại danh và sắc, vui lòng đọc phần tường giải trong Thanh Tịnh Đạo. Giai đoạn phân biệt thứ hai là phân biệt 'đây là tập khởi của sắc; đây là tập khởi của thọ…'. Ở giai đoạn này quý vị phải phân biệt cả hai, sự sanh (tập khởi) theo nhân duyên và sự sanh theo sát na. Theo Vô Ngại Giải Đạo (Paṭisambhidāmagga) có năm nhân cho sự sanh khởi của sắc: vô minh, ái, nghiệp, vật thực và thành tướng (nibbattilakkhaṇa). Vô minh, ái, nghiệp, và vật thực là những nhân cho sự sanh khởi theo nhân duyên của sắc, trong khi thành tướng hay sanh tướng (nibbattilakkhaṇa) là nhân cho sự sanh theo sát na của nó. Khi vô minh và ái được đề cập, thủ ngấm ngầm đã được bao gồm trong đó; ba yếu tố này là vòng Phiền Não Luân. Khi Nghiệp được đề cập, các hành ngấm ngầm cũng đã bao gồm; chúng là vòng Nghiệp Luân. Vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp là năm nhân quá khứ làm phát sanh sắc nghiệp (sắc do nghiệp tạo). Chúng có thể là những yếu tố đã được quý vị tích tạo trong kiếp trước hay trong kiếp thứ hai hoặc một kiếp xa hơn nào đó. Như vậy quý vị phải

phân biệt danh và sắc quá khứ của mình, ít nhất cũng trở lại sát na cận tử trong kiếp quá khứ vừa rồi. Quý vị phải thấy được đối tượng của tốc hành tâm cận tử của quý vị, đó có thể là một kamma (nghiệp), một nghiệp tướng, hay một thú tướng. Vì lẽ quý vị là một con người, nên nghiệp chín mùi vào sát na cận tử trong kiếp vừa qua phải là một thiện nghiệp. Gỉa sử đó là nghiệp cúng dường hương hoa đến một tượng Phật, và đối tượng của tốc hành tâm cận tử của quý vị là nghiệp tướng này, thời quý vị phải phân biệt tứ đại trong hình ảnh của người đang cúng dường hương hoa ấy. Khi quý vị làm như vậy quý vị sẽ thấy nhiều kalāpa trong người ấy. Lúc đó quý vị phải phân biệt năm mươi bốn loại sắc trong trái tim của người ấy chú trọng đến sắc ý vật (heart-base materiality). Quý vị sẽ thấy được ý môn, hay tâm hữu phần (bhavaṇga) của người ấy.

Khi quý vị phân biệt danh tới lui xen giữa các tâm bhavaṇga, quý vị sẽ thấy các tiến trình tâm khởi lên khi người ấy đang cúng dường hương hoa. Nếu người ấy hoan hỷ và biết rằng thiện nghiệp mình đang làm sẽ cho những quả lành, thời sẽ có ba mươi bốn tâm hành trong các tốc hành tâm của những tiến trình tâm ấy. Những tâm hành ấy là các hành nghiệp. Mặc dù chúng vô thường, diệt liền sau khi sanh, chúng vẫn để lại nghiệp lực trong tiến trình danh sắc sau khi diệt. Khi các điều kiện chín mùi (các duyên hội đủ) trong tương lai, nghiệp lực ấy sẽ tạo ra quả của nó. Nó sẽ cho ra những quả gì? Điều đó tuỳ thuộc vào loại ước

nguyện mà người ấy phát trước hoặc sau lúc thực hiện nghiệp. Giả sử sau khi cúng dường hương hoa người ấy phát nguyện được trở thành một người nữ trong kiếp sống tương lai. Khi người ấy phát lời nguyện như vậy, mong ước được kiếp sống người nữ của người ấy là tham ái, và tham ái trở nên mạnh mẽ hơn sau mỗi lần lập lại là thủ. Đến đây kể như quý vị đã phân biệt được năm nhân quá khứ. Kế tiếp quý vị phải phân biệt sắc ở sát na tục sinh trong kiếp sống hiện tại của quý vị. Vào sát na đó ba loại tổng hợp sắc (kalāpa) đã sanh khởi, đó là tổng hợp mười sắc thuộc trái tim (đoàn tâm), tổng hợp mười sắc thuộc thân (đoàn thân), và tổng hợp mười sắc thuộc tánh (đoàn tánh). Mỗi tổng hợp sắc (kalāpa) ấy có mười loại sắc, và chín sắc trong số đó là như nhau — đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị, dưỡng chất và mạng căn. Loại sắc khác nhau duy nhất ở đây là sắc ý vật trong tổng hợp mười sắc thuộc trái tim, sắc thần kinh thân trong tổng hợp mười sắc thuộc thân và sắc quyết định tánh (nam hay nữ) trong tổng hợp mười sắc thuộc tánh. Do đó, vào sát na tục sinh, có cả thảy ba mươi loại sắc. Sau khi đã phân biệt chúng, quý vị sẽ phân biệt năm nhân quá khứ trở lại để thấy xem có mối tương quan nhân quả giữa chúng và các nhân không. Nếu có, quý vị sẽ phân biệt riêng ra như sau, ‘Do sự sanh khởi của vô minh, sắc nghiệp (sắc do nghiệp sanh) sanh; vô minh là nhân, sắc nghiệp là quả. Do sự sanh khởi của ái,

sắc nghiệp khởi sanh; ái là nhân, sắc nghiệp là quả. Do sự sanh khởi của thủ, sắc nghiệp khởi sanh; thủ là nhân, sắc nghiệp là quả. Do sự sanh khởi của các hành, sắc nghiệp khởi sanh; các hành là nhân, sắc nghiệp là quả. Do sự sanh khởi của nghiệp (kamma), sắc nghiệp khởi sanh; Nghiệp là nhân, sắc nghiệp là quả.’ Kế tiếp, quý vị phải phân biệt giai đoạn sanh của sắc nghiệp, giai đoạn sanh này là sanh tướng (nibbattilakkhaṇa), cũng còn gọi là sự sanh trong sát na. Liên quan đến nhân hiện tại của sắc, Đức Phật chỉ đề cập vật thực. Nhưng khi vật thực được đề cập, thì tâm và thời tiết đã ngấm ngầm được bao gồm trong đó, bởi vì chúng cũng là các nhân hiện tại cho sắc. Do đó có cả thảy ba nhân hiện tại cho (sự sanh khởi của) sắc. Ngoại trừ tâm tục sinh, tất cả tâm khởi lên nương vào ý vật đều tạo ra sắc tâm (sắc do tâm tạo). Vì thế, quý vị phải phân biệt để thấy rằng do sự khởi sanh của tâm, sắc tâm sanh; tâm là nhân, sắc tâm là quả. Kế tiếp, quý vị phải phân biệt sự sanh trong sát na của sắc tâm. Mỗi kalāpa đều chứa đựng hoả đại, cũng gọi là thời tiết (utu). Thời tiết này có thể tạo ra một tổng hợp sắc (kalāpa) do thời tiết sanh, và kalāpa ấy bao gồm tám loại sắc, đó là, đất,

nước, lửa, gió, màu, mùi, vị và dưỡng chất. Vì thế quý vị phải phân biệt để thấy rằng do sự sanh khởi của thời tiết, sắc thời tiết sanh; thời tiết là nhân, sắc thời tiết là quả.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 380

Vật thực chưa tiêu hoá bao gồm các tổng hợp sắc do thời tiết sanh với tám loại sắc, kể cả dưỡng chất. Trong bao tử và ruột có một loại kalāpa do nghiệp sanh gọi là tổng hợp sắc có mạng căn là yếu tố thứ chín (tổng hợp mạng căn cửu pháp). Nó chứa đựng chín loại sắc, đó là, đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị, dưỡng chất, và mạng căn. Hỏa đại hay yếu tố lửa của nó được gọi là lửa (giúp) tiêu hoá. Khi dưỡng chất của đồ ăn mới ăn vào được hỗ trợ bởi lửa tiêu hoá, nó tạo ra một kalāpa mới gọi là tổng hợp sắc (kalāpa) do vật thực sanh hay gọi tắt là sắc vật thực. Một tổng hợp sắc (kalāpa) do vật thực sanh chứa đựng tám loại sắc, đó là, đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị, và dưỡng chất. Dưỡng chất của nó được gọi là dưỡng chất do vật thực sanh. Khi nó hỗ trợ cho dưỡng chất của các tổng hợp sắc (kalāpá) do nghiệp sanh, do tâm sanh, do thời tiết sanh và do vật thực sanh khác, thì các dưỡng chất sau sẽ tạo ra một kalāpa mới do vật thực sanh. Vì thế quý vị phải phân biệt để thấy rằng do sự sanh khởi của dưỡng chất, sắc do vật thực sanh sanh; dưỡng chất là nhân, sắc vật thực là quả. Bốn danh uẩn, thọ, tưởng, hành và thức, có chung năm nhân, Vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp. Thọ uẩn, tưởng uẩn và hành uẩn có các nhân hiện tại giống nhau, đó là, xúc, căn xứ, đối tượng và các tâm hành phối hợp. Nếu không có xúc, thọ, tưởng, và hành sẽ không thể nào bắt lấy một đối tượng, và như vậy không thể khởi. Mỗi tâm hành của một người phải nương vào một căn xứ để khởi sanh.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 381

Chẳng hạn, những tâm hành vào sát na tục sanh phải nương vào sắc ý vật để khởi lên. Do đó, nếu không có căn xứ, không danh (tâm) nào có thể khởi lên được. Mỗi một tâm hành còn phải bắt một đối tượng để khởi lên, vì vậy đối tượng cũng là một nhân hiện tại khác cho các tâm hành. Hơn nữa, không tâm hành nào có thể khởi lên một mình. Mỗi tâm hành phải khởi lên cùng với các tâm hành phối hợp của nó. Vì lẽ bốn danh uẩn dựa vào nhau để sanh, nên mỗi danh uẩn trong chúng tác hành như nhân cũng như quả đối với các danh uẩn còn lại. Điều đó muốn nói, khi thọ uẩn là nhân, ba danh uẩn khác sẽ là quả; khi tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn là nhân, thọ uẩn sẽ là quả. Đối với các uẩn còn lại quý vị cũng hiểu theo cách tương tự. Quý vị phải phân biệt sự sanh theo nhân duyên của thọ, tưởng và hành, và rồi phân biệt sự sanh theo sát na của chúng. Liên quan đến các nhân hiện tại cho thức uẩn, Đức Phật chỉ dạy danh-sắc là nhân của nó. Danh ở đây muốn nói đến thọ, tưởng và các hành phối hợp với thức. Và sắc ở đây muốn đề cập đến sắc căn và đối tượng nếu đối tượng là sắc. Quý vị phải phân biệt sự sanh theo nhân duyên của thức, và rồi phân biệt sự sanh theo sát na của nó. Khi quý vị đang phân biệt các nhân quá khứ và hiện tại làm phát sanh năm uẩn là quý vị đang thực hành giai đoạn thứ hai: đây là tập khởi của sắc; đây là tập khởi của thọ ; ...

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 382

Ở giai đoạn thứ ba, quý vị phải phân biệt ‘đây là sự đoạn diệt của sắc; đây là sự đoạn diệt của thọ ; …’. Quý vị phải phân biệt hai loại diệt: diệt theo nhân quả và diệt theo sát na. Trong tương lai, khi quý vị đạt đến A-la-hán thánh quả, tất cả phiền não diệt hoàn toàn, nghiệp lực không còn có thể tạo ra bất cứ một quả nào sau Bát Niết Bàn (Parinibbāna). Vì thế khi quý vị nhập Vô Dư Niết Bàn (Parinibbāna) tất cả năm uẩn ngoại trừ sắc do thời tiết sanh chấm dứt hoàn toàn. Sự diệt hoàn toàn của phiền não và nghiệp là nhân, sự diệt hoàn toàn của năm uẩn là quả. Đây là sự diệt theo nhân quả. Sự đoạn diệt theo sát na của năm uẩn là sự diệt theo sát na của chúng. Khi quý vị đã phân biệt được sự sanh và diệt theo nhân quả và theo sát na của năm uẩn, quý vị sẽ hiểu đoạn: ‘Đây là sắc, đây là tập khởi của sắc, đây là sự đoạn diệt của sắc; đây là thọ, đây là tập khởi của thọ, đây là sự đoạn diệt của thọ; …’ Rồi Đức Phật tiếp tục bài Pháp của ngài: ‘Như vậy vị ấy sống quán các pháp là nội pháp, hay vị ấy sống quán các pháp là ngoại pháp, hay vị ấy sống quán các pháp là nội pháp và ngoại pháp. Vị ấy sống quán hiện tượng sanh trong các pháp, hay vị ấy sống quán hiện tượng diệt trong các pháp, hay vị ấy sống quán hiện tượng sanh và diệt trong các pháp. Hay chánh niệm rằng “có

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 383

pháp đây” được thiết lập nơi vị ấy chỉ đến mức cần thiết cho chánh trí và chánh niệm mà thôi. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp giữ bất cứ điều gì trong thế gian. Này các tỳ kheo, đây là cách vị tỳ kheo sống quán pháp là pháp liên quan đến năm thủ uẩn.’

Lời giải thích cho đoạn văn kinh này cũng giống như lời giải thích đã đề cập ở các phần trước. Sự phân biệt ‘đây là sắc, đây là tập khởi của sắc, đây là sự đoạn diệt của sắc; …’ và sự phân biệt ‘vị ấy sống quán hiện tượng sanh trong các pháp; …’ hầu như hoàn toàn giống nhau, khác nhau duy nhất là phần sau này bao gồm sự phân biệt các tính chất vô thường, khổ và vô ngã của năm uẩn mà thôi. Đây chỉ là một sự giải thích ngắn gọn về năm uẩn. Nếu quý vị muốn có những giải thích chi tiết, vui lòng đọc phần tường giải về năm uẩn trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga). Sau khi giải thích xong cách quán pháp qua ngõ năm uẩn Đức Phật tiếp tục giải thích cách quán pháp qua ngõ các căn xứ.

C. Sáu Nội Và Ngoại Xứ ‘Lại nữa, này các tỳ kheo, vị tỳ kheo sống quán pháp là pháp liên quan đến sáu nội và ngoại xứ.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 384

Này các tỳ kheo, vị tỳ kheo sống quán pháp là pháp liên quan đến sáu nội và ngoại xứ như thế nào? Ở đây, này các tỳ kheo, vị tỳ kheo tuệ tri con mắt, cảnh sắc, và kiết sử sanh khởi do duyên hai yếu tố này. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào kiết sử trước chưa sanh nay khởi sanh. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào kiết sử đã sanh nay được đoạn trừ. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào kiết sử đã được đoạn trừ sẽ không còn khởi lên trong tương lai. Vị tỳ kheo tuệ tri tai, âm thanh (cảnh thinh), và kiết sử sanh khởi do duyên hai yếu tố này. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào kiết sử trước chưa sanh nay khởi sanh. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào kiết sử đã sanh nay được đoạn trừ. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào kiết sử đã được

đoạn trừ sẽ không còn khởi lên trong tương lai. Vị tỳ kheo tuệ tri mũi, mùi (cảnh khí), và kiết sử sanh khởi do duyên hai yếu tố này. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào kiết sử trước chưa sanh nay khởi sanh. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào kiết sử đã sanh nay được đoạn trừ. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào kiết sử đã được đoạn trừ sẽ không còn khởi lên trong tương lai. Vị tỳ kheo tuệ tri lưỡi, vị (cảnh vị), và kiết sử sanh khởi do duyên hai yếu tố này. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào kiết sử trước chưa sanh nay khởi sanh. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào kiết sử đã sanh nay được đoạn trừ. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào kiết sử đã được đoạn trừ sẽ không còn khởi lên trong tương lai.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 385

Vị tỳ kheo tuệ tri thân, Vật xúc chạm (cảnh xúc), và kiết sử sanh khởi do duyên hai yếu tố này. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào kiết sử trước chưa sanh nay khởi sanh. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào kiết sử đã sanh nay được đoạn trừ. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào kiết sử đã được đoạn trừ sẽ không còn khởi lên trong tương lai. Vị tỳ kheo tuệ tri tâm, các pháp (cảnh pháp), và kiết sử sanh khởi do duyên hai yếu tố này. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào kiết sử trước chưa sanh nay khởi sanh. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào kiết sử đã sanh nay được đoạn trừ. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào kiết sử đã được đoạn trừ sẽ không còn khởi lên trong tương lai. Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm là sáu nội xứ. Sắc, thanh (âm thanh), khí hay hương (mùi), vị, Xúc (sự xúc chạm), và pháp là sáu ngoại xứ. 'Vị tỳ kheo tuệ tri con mắt' có nghĩa là vị ấy tuệ tri nhãn căn qua những đặc tính, nhiệm vụ, sự thể hiện và nhân gần của nó. Trên thực tế quý vị tuệ tri nó như thế nào? Trước tiên, quý vị phải làm sao để thấy được nhãn tịnh sắc (sắc thần kinh mắt), bởi vì nó là nhãn căn, nhãn môn. Quý vị phân biệt nó như thế nào? Nếu quý vị phân biệt tứ đại trong toàn thân quý vị một cách thấu đáo, quý vị sẽ thấy các kalāpas vốn tạo thành thân này. Có hai nhóm tổng hợp sắc (kalāpa), các kalāpa trong suốt và các kalāpa không trong suốt hay mờ. Quý vị sẽ chọn một kalāpa trong suốt trong con mắt để phân biệt mười loại sắc

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 386

mà nó chứa đựng, đó là, đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị, dưỡng chất, mạng căn và yếu tố trong suốt hay sắc thần kinh. Trong con mắt chỉ có hai loại tịnh sắc là nhãn tịnh sắc và thân tịnh sắc. Làm thế nào để quý vị biết được rằng sắc thần kinh mà quý vị thấy đó là nhãn tịnh sắc chứ không phải là thân tịnh sắc? Quý vị phải phân biệt sắc tịnh sắc, và rồi thấy các màu của một nhóm tổng hợp sắc (kalāpa) nào đó ở xa nó. Nếu các màu sắc ấy tác động trên tịnh sắc, thì đó là nhãn tịnh sắc. Nếu không, thì đó là thân tịnh sắc. Sau khi đã phân biệt được nhãn tịnh sắc, quý vị phải phân biệt đặc tính, nhiệm vụ, sự thể hiện và nhân gần của nó. Đặc tính của nhãn tịnh sắc là sự trong sáng của tứ đại sẵn sàng cho sự tác động của màu sắc. Khi quý vị thấy màu sắc tác động trên nhãn tịnh sắc như vừa rồi Tôi nói, là quý vị đã thấy được đặc tính này. Cái gì trong sáng? Tất nhiên nó phải là sự trong sáng của một cái gì đó. Chẳng hạn, chỉ khi đó là thủy tinh hay nước chúng ta mới có thể nói rằng thủy tinh hay nước trong sáng. Tương tự như vậy, chúng ta phải biết rằng nhãn tịnh sắc là sự trong suốt của cái gì đó. Cái đó chính là sự trong suốt của tứ đại trong cùng kalāpa ấy. Chú giải đưa ra một đặc tính khác của nhãn tịnh sắc: sự trong suốt của tứ đại do nghiệp sanh nương vào sự khát ái đối với màu sắc. Chỉ

khi quý vị phân biệt được duyên khởi tánh quý vị mới có thể hiểu được đặc tính này.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 387

Trong kiếp sống quá khứ, do lòng tham ái và chấp thủ của quý vị đối với việc được thấy sắc, quý vị đã tạo một số những thiện nghiệp. Trong lúc tạo tác thiện nghiệp, các hành và nghiệp khởi lên trong tâm quý vị. Và ái, thủ này luôn phối hợp với vô minh. Vì thế, trong kiếp quá khứ quý vị đã tích luỹ năm nhân — vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp. Giả sử nghiệp khiến quý vị được làm một vị tỳ kheo trong kiếp này là nghiệp cúng dường hoa đến một tượng Phật, và sau khi cúng dường, quý vị phát nguyện được thành một vị tỳ kheo trong tương lai. Trong khi phát một lời nguyện như vậy, cách hiểu biết sai lầm của quý vị về sự hiện hữu của một vị tỳ kheo là vô minh, ước ao kiếp sống tỳ kheo là tham ái, và ái trở nên mạnh mẽ sau mỗi lần lặp lại là thủ. Trong nghĩa cùng tột, vị tỳ kheo chỉ là một đống danh và sắc. Nếu quý vị ước ao màu sắc của vị ấy, đó là ái (màu) sắc; nếu quý vị ước ao âm thanh, mùi, vị... của vị ấy thì đó là ái thinh, ái hương...; Nương ái sắc quý vị thực hiện một hành nghiệp nào đó với các hành thiện. Các hành là vô thường. Chúng diệt liền sau khi sanh, nhưng chúng luôn để lại một nghiệp lực trong tiến trình danh sắc sau khi diệt. Nghiệp lực này có tiềm năng làm cho quý vị thành một vị tỳ kheo. Quý vị phải phân biệt nghiệp lực đó, và rồi phân biệt nhãn tịnh sắc. Quý vị sẽ phân biệt tới phân biệt lui giữa hai yếu tố này để ra thấy mối tương quan nhân quả của chúng. Một khi quý vị đã thấy nó, quý vị sẽ hiểu được rằng các hành và nghiệp quá

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 388

khứ vây quanh bởi vô minh, ái và thủ tạo ra tổng hợp mắt mười sắc (đoàn nhãn). Và phần trong suốt trong tứ đại của nó là nhãn tịnh sắc. Bây giờ kể như quý vị đã phân biệt được đặc tính thứ hai của tứ đại do nghiệp nương vào ái sắc tạo ra. Nhiệm vụ của nhãn tịnh sắc là mang tiến trình nhãn môn đến cảnh sắc. Tiến trình nhãn môn chỉ có thể khởi lên khi màu sắc tác động trên nhãn tịnh sắc. Nếu không có thần kinh nhãn hay nhãn tịnh sắc, tiến trình nhãn môn không thể khởi lên. Sự thể hiện của nhãn tịnh sắc là để tác hành như căn cứ cho nhãn thức cũng như bảy tâm sở phối hợp với nhãn thức, đó là, xúc, thọ, tưởng, tư, mạng quyền, tác ý và nhất tâm. Thức và các tâm sở trong một sát na tâm luôn khởi lên cùng nhau, diệt cùng nhau, bắt cùng một đối tượng và nương cùng một căn. Đây là bốn đặc tính chung cho thức và các tâm sở. Trong sát na tâm nhãn thức, thức và các tâm sở lấy màu sắc làm đối tượng, và nương vào nhãn căn tức nhãn tịnh sắc. Trong con mắt có vô số các tổng hợp sắc (kalāpa) trong và mờ. Điều này có nghĩa rằng có vô số nhãn tịnh sắc vậy. Tuy nhiên, nhãn thức chỉ nương vào một nhãn tịnh sắc duy nhất để sanh. Đó là lý do vì sao khi Đức Phật nói 'vị tỳ kheo tuệ tri con mắt,' ngài dùng hình thức số ít để mô tả con mắt. Nhưng khi ngài nói 'vị tỳ kheo tuệ tri các sắc,' ngài dùng hình thức số nhiều

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 389

để mô tả các cảnh sắc, bởi vì nhãn thức có thể lấy màu sắc của một nhóm các kalāpa làm đối tượng cùng một lần. Nhân gần cho nhãn tịnh sắc là tứ đại trong cùng kalāpa do

nghiệp nương ái sắc tạo. Có rất nhiều tổng hợp nhãn mười sắc, và tất cả những kalāpa ấy đều chứa đựng tứ đại và nhãn tịnh sắc. Vì thế nhân gần cho nhãn tịnh sắc là tứ đại trong cùng một kalāpa, chứ không phải tứ đại trong các kalāpa khác. Khi quý vị đã phân biệt được đặc tính, nhiệm vụ, sự thể hiện và nhân gần của nhãn tịnh sắc như vậy, quý vị kể như đã tuệ tri được con mắt. Kế tiếp tôi sẽ giải thích đoạn 'Vị ấy tuệ tri các sắc.' Câu này muốn nói rằng vị ấy tuệ tri các sắc sanh khởi từ bốn nguồn tạo sắc, đó là, nghiệp, tâm, thời tiết (hỏa đại) và vật thực, theo đặc tính, nhiệm vụ, sự thể hiện và nhân gần của chúng. Mỗi kalāpa chứa đựng màu sắc có thể là đối tượng của nhãn tịnh sắc. Màu phải là màu của một cái gì đó, chẳng hạn như màu trắng của tờ giấy, màu vàng hay nâu của lá y, v.v... cũng vậy, màu là màu của tứ đại trong cùng kalāpa ấy. Khi quý vị thấy màu trong một kalāpa, quý vị phải phân biệt đặc tính, nhiệm vụ, sự thể hiện và nhân gần của nó. Đặc tính của màu là để tác động trên nhãn tịnh sắc. Nếu quý vị muốn phân biệt điều này, trước hết quý vị phải phân biệt nhãn tịnh sắc, và rồi phân biệt các màu của một nhóm kalāpas. Khi màu tác động trên nhãn tịnh sắc, quý vị kể như đã phân biệt được đặc tính này.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 390

Nhiệm vụ của màu là để làm đối tượng cho nhãn thức. Nếu quý vị muốn phân biệt điều này, trước tiên quý vị phải phân biệt một nhãn tịnh sắc, kế tiếp phân biệt ý môn, và rồi phân biệt màu của một nhóm các tổng hợp sắc (kalāpa). Khi màu tác động cùng một lúc trên nhãn tịnh sắc và ý môn, một tiến trình tâm ý môn sẽ khởi lên. Tâm đầu tiên của tiến trình đó là ngũ môn hướng tâm, và tâm thứ hai là nhãn thức tâm nương vào nhãn tịnh sắc để sanh lên. Nhãn thức bắt lấy màu (cảnh sắc) tác động trên nhãn tịnh sắc làm đối tượng. Sự thể hiện của màu là để làm phạm vi hay nơi lai vãng cho nhãn thức (lui tới). Thế nào là sự khác nhau giữa đối tượng của nhãn thức và nơi lai vãng của nhãn thức? Nhãn thức chỉ có thể lấy màu sắc làm đối tượng. Nhưng một màu có thể được nhiều nhãn thức lấy đi lấy lại làm đối tượng nhiều lần. Do đó nó là nơi lai vãng cho nhãn thức, là nơi hay lui tới của nhãn thức. Nhân gần cho màu là tứ đại trong cùng kalāpa đó, không phải tứ đại trong các kalāpa khác. Trước đến đây tôi đã giải thích đoạn 'vị tỳ kheo tuệ tri con mắt; vị ấy tuệ tri các sắc.' Kế tiếp tôi sẽ giải thích đoạn 'Vị ấy tuệ tri kiết sử sanh khởi do duyên hai yếu tố này.' Điều này có nghĩa là vị ấy tuệ tri theo đặc tính, nhiệm vụ, sự thể hiện và nhân gần mười kiết sử khởi lên do nương con mắt và các sắc. Mười kiết sử là: dục ái, sân

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 391

hận, ngã mạn, tà kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, hữu ái, ganh tỵ, bỏn xẻn và vô minh. Những kiết sử này khởi lên như thế nào? Liên quan đến việc mười kiết sử khởi lên lấy màu sắc làm đối tượng, cần phải hiểu rằng, mặc dù nhãn tịnh sắc và màu là hai nhân chính, nhưng nhân gần của chúng lại là phi như lý tác ý (ayoniso manasikāra), tức (tác ý) xem vô thường là thường, khổ là lạc, vô ngã là ngã và bất tịnh là tịnh. (1) Ái dục kiết sử khởi lên nếu một người do hưởng dục thấy thích thú trong một cảnh sắc khả ái được thấy ở nhãn môn. Nếu quý vị muốn phân biệt nó một cách thực tiễn, quý vị phải phân biệt sắc chơn đế. Trước tiên quý vị phải phân biệt nhãn môn và ý môn, và rồi phân biệt

các màu của một nhóm kalāpas, hoặc các màu ở bên trong (tự thân) hoặc các màu ở bên ngòai; hoặc các màu của vật hữu tình, hoặc các màu của vật vô tình. Tốt nhất là các màu sắc tươi đẹp, chẳng hạn như sắc đẹp của một người hay của vàng bạc mà quý vị thích. Khi màu đồng thời tác động trên nhãn tịnh sắc và ý môn. Một tiến trình tâm nhãn môn sẽ khởi lên. Trong tiến trình ấy có ngũ môn hướng tâm và quyết định tâm. Nếu chúng tác ý đến màu sắc là đẹp, tham (ái dục) sẽ khởi lên trong tốc hành tâm vốn khởi lên sau quyết định tâm. Tuy nhiên, tham (ái dục) không

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 392

thể khởi lên một mình. Nó phải khởi lên cùng với các tâm hành phối hợp của nó. Tùy thuộc các duyên (điều kiện), có thể có hai mươi, mười chín, hăm hai hay hăm mốt tâm hành (tâm sở) trong tốc hành tâm tham ấy. Để biết được sự khác nhau này, tôi đề nghị quý vị nên biết nó qua thực hành. (2) Sân kiết sử khởi lên nếu một người khó chịu hay giận dữ khi thấy một đối tượng không khả ái hay bất mỹ. Nếu quý vị muốn phân biệt được kiết sử này, quý vị phải lấy một màu bất mỹ là đối tượng, chẳng hạn, màu mực đen làm bẩn tờ giấy trắng của quý vị. khi quý vị phi như lý tác ý đến màu bẩn khó chịu ấy, sân hận sẽ khởi lên. (3) Ngã mạn kiết sử khởi lên nếu một người nghĩ: Ngoài ta ra không ai có thể khéo phân biệt được cảnh sắc. Giả sử quý vị là người thiện xảo trong việc phân biệt sắc chơn đế. Hiện nay khóa thiền này đã trải qua hơn một tháng, nhưng rất nhiều người trong số các hành giả ở đây vẫn chưa thể phân biệt được sắc chơn đế. Vì thế, quý vị có thể nghĩ, 'Hừ, những người này quả thật là ngu đần! Thiền hơn một tháng rồi mà họ thậm chí không thể thấy được các kalāpa nữa.' Trong khi nghĩ như vậy, mạn kiết sử đã khởi lên trong tâm quý vị.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 393

(4) Tà kiến kiết sử khởi lên nếu một người xem cảnh sắc là thường hằng hay trường cửu. Nếu quý vị muốn phân biệt được điều này, cách tốt nhất là lấy một nền đá cẩm thạch trong nhà quý vị làm đối tượng, và nghĩ, 'Màu đá cẩm thạch này thật đẹp. Hôm qua, hôm kia, và thậm chí rất lâu trước đó nó đã rất đẹp rồi.' Trong khi nghĩ như vậy là tà kiến đã khởi lên trong tâm quý vị. (5) Nghi kiết sử khởi lên nếu một người nghĩ theo cách này: Những cảnh sắc, chẳng hạn như, một nhóm kalāpa là một chúng sinh hay chúng thuộc về một chúng sinh? (6) Giới cấm thủ kiết sử khởi lên nếu một người thọ trì việc thực hành các lễ nghi và tín điều với ý nghĩ, 'nhờ tuân giữ những lễ nghi và tín điều này trong tương lai sẽ có được một vật như thế này, thế nọ.' Điều này đặc biệt xảy ra trong những tín đồ Ấn Giáo. (7) Hữu ái (mong muốn được tiếp tục hiện hữu) kiết sử khởi lên nếu một người ước nguyện 'tái sanh nơi một sanh thú thuận lợi cảnh sắc này chắc chắn sẽ dễ dàng tiếp cận hơn.' (8) Ganh tỵ kiết sử khởi lên nếu một người suy nghĩ đầy ác cảm, 'Nếu những người khác không có được cảnh sắc này thì ta hài lòng biết mấy.'

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 394

(9) Bỏn xẻn kiết sử khởi lên nơi một người không muốn chia xẻ cảnh sắc của mình với một ai khác. Bỏn xẻn không phải là tham. Nó là tình trạng không thể chịu đựng được

khi nhìn thấy người khác dùng những vật của mình. nếu những người khác dùng chúng, người này sẽ nổi giận. Như vậy bỏn xẻn phối hợp với sân chứ không phối hợp với tham. (10) Vô minh kiết sử khởi lên cùng với tất cả kiết sử vừa đề cập, với tất cả tham dục và những pháp đại loại như thế, qua sự liên hệ của vô minh đồng sanh. Nếu quý vị có thể phân biệt được mười kiết sử và các tâm hành phối hợp của chúng trong tiến trình nhãn môn như vậy, kể như quý vị đã tuệ tri các kiết sử khởi lên nương vào con mắt và các sắc. Trước đến đây tôi đã giải thích ba giai đoạn phân biệt: vị tỳ kheo tuệ tri con mắt, các sắc, và các kiết sử khởi lên do nương hai yếu tố này. Đoạn kế tiếp Đức Phật dạy: 'Vị ấy tuệ tri bằng cách nào các kiết sử trước chưa sanh nay khởi sanh.' Điều này có nghĩa là vị ấy hiểu rằng mười kiết sử trước đây chưa sanh là do sự không xuất hiện của một số nhân nào đó, nhưng nay chúng khởi lên là do phi lý tác ý. Liên quan đến điều này, quý vị nên hiểu nó theo sự giải thích ở đoạn 'vị

tỳ kheo tuệ tri con mắt, các sắc, và các kiết sử khởi lên do nương con mắt và các sắc.' Đoạn kế: 'Vị ấy tuệ tri bằng cách nào kiết sử đã sanh nay được đoạn trừ.' Đoạn văn có nghĩa là vị ấy hiểu rõ lý do vì sao có sự đoạn trừ của chính mười kiết sử mà trước đó đã khởi lên do sự không đoạn trừ hay do sự xuất hiện của một số nhân nào đó. Mười kiết sử thực ra chỉ là một cách phân loại khác của những phiền não. Chú giải giải thích rằng có ba loại đoạn trừ, nhất thời đoạn trừ (tadanga-pahāna), trấn phục đoạn trừ (vikkhambhana- pahāna), và tuyệt diệt đoạn trừ (sanuccheda-pahāna). Khi quý vị đang hành thiền chỉ, dù đó là niệm hơi thở, thiền tứ đại, kasiṇa trắng hay bất cứ một đề mục thiền chỉ nào khác... là quý vị đang hành nó với như lý tác ý (yoniso manasikāra) của thiền chỉ. Do như lý tác ý này, mười kiết sử tạm thời không khởi lên; đây là nhất thời đoạn trừ. Chẳng hạn, lúc quý vị đang tập trung liên tục trên hơi thở trong vòng một giờ, suốt một giờ đó chỉ có những tâm thiện khởi và tâm bất thiện không xen vào được. Do đó, mười kiết sử kể như đã bị đoạn trừ một cách tạm thời. Khi định của quý vị cải thiện, chuẩn bị tướng (parikamma nimitta), học tướng (uggaha nimitta) và tợ tướng (paṭibhāga nimitta) sẽ tuần tự xuất hiện. Trước giai đoạn bậc thiền (jhāna), định tập trung trên nimitta là chuẩn bị định hay cận định. Nếu quý vị phát triển định này liên tục trong một hoặc hai giờ thì trong suốt giai đoạn đó các

tâm bất thiện không khởi lên. Và như vậy mười kiết sử lúc ấy được đoạn trừ tạm thời. Sự đoạn trừ này cũng gọi là nhất thời đoạn trừ. Khi quý vị hành vipassanā (thiền minh sát), chẳng hạn như đang phân biệt các màu là vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh, các pháp thiện lúc đó sẽ khởi lên trong tốc hành tâm của quý vị do như lý tác ý (yoniso manasikāra). Các pháp thiện này đoạn trừ tạm thời mười kiết sử. Đây cũng là nhất thời đoạn trừ. Khi quý vị đang tập trung trên tợ tướng (paṭibhāga nimitta) và an trú trong đó khoảng một hay hai giờ, hoặc lâu hơn, an chỉ định này đoạn trừ mười kiết sử trong một thời gian tương đối lâu. Đây gọi là trấn phục đoạn trừ (vikkhambhana-pahāna). Sự không xuất hiện của các phiền não do đã bị đoạn trừ bằng thiền (jhāna) có thể khiến một số hành giả nghĩ, 'Ta là một bậc A-la-hán,' giống như Đại Trưởng Lão Mahānāga

sống ở Uccavālika. Đây là nội dung câu chuyện. Người ta nói rằng Trưởng lão Dhammadinna sống tại Talaṅga là một bậc Ala-hán với tứ tuệ phân tích và là một vị thầy có rất đông đệ tử. Ngài là một trong những đệ tử của Đại Trưởng Lão Mahānāga. Một hôm, A-la-hán Dhammadinna đang ngồi trong khu nghỉ ngày của mình, và chợt nghĩ đến thầy: 'Không biết thầy của chúng ta, Đại Trưởng Lão Mahānāga sống ở

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 397

Uccavālika, đã hoàn tất công việc hành phạm hạnh của mình hay chưa?' Ngài thấy rằng thầy của mình vẫn còn là một phàm nhân, và ngài biết rằng nếu ngài không đi đến gặp Trưởng lão, vị này sẽ chết như một phàm nhân. Với năng lực thần thông, ngài nâng mình lên hư không và đáp xuống bên cạnh Đại Trưởng Lão Mahānāga, lúc đó cũng đang ngồi trong khu nghỉ ngày của mình. Dhammadinna đảnh lễ thầy, làm các bổn phận của người đệ tử, và ngồi xuống một bên. Vị thầy hỏi 'Sao ngươi đến bất ngờ thế, hiền giả Dhammadinna?' "Con đến để hỏi một vài câu hỏi, bạch Trưởng lão.' 'Cứ hỏi đi, nếu biết chúng tôi sẽ trả lời.' Dhammadinna hỏi một ngàn câu hỏi. Đại Trưởng Lão Mahānāga đã trả lời rành rẽ từng câu không chút do dự. 'Trí của ngài thật là nhạy bén, bạch Trưởng lão; ngài đã đạt đến trạng thái này từ bao giờ, bạch ngài.' Đại Trưởng lão trả lời 'Sáu mươi năm trước, này hiền giả'. — 'Ngài có hành thiền định không, bạch Ngài?' — 'Việc đó không khó, này hiền giả.' — 'Vậy, bạch Ngài, hãy tạo ra một con voi.' Đại Trưởng Lão Mahānāga tạo ra một con voi trắng tuyền. 'Bây giờ, bạch ngài, hãy làm cho con voi tiến thẳng đến ngài với đôi tai xoè ra, đuôi duỗi thẳng, vòi đút vào miệng và rống lên một tiếng rống khủng khiếp đi.' Vị Trưởng lão làm theo như vậy. Nhìn thấy cái vẻ đáng sợ của con voi đang tiến nhanh đến mình, ngài vùng dậy toan bỏ chạy. Ngay lúc đó vị đệ tử với các lậu hoặc đã được đoạn tận đưa tay ra nắm lấy chéo y của vị Trưởng lão, và

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 398

nói 'Bạch ngài, nơi một người mà các lậu hoặc đã đoạn tận có còn chút sợ hãi nào không?' Lập tức vị Trưởng lão nhận ra rằng mình vẫn còn là một phàm nhân. Ông quỳ xuống dưới chân Tôn giả Dhammadinna và nói: 'Hãy giúp ta, hiền giả Dhammadinna.' — 'Bạch ngài, con sẽ giúp; đó là lý do vì sao con đến đây. Xin ngài đừng lo lắng.' Rồi ngài giải thích một đề tài thiền cho vị thầy. Trưởng lão nhận lãnh đề tài thiền xong liền đi lên trên con đường kinh hành, và với bước chân thứ ba ngài đạt đến A-la-hán thánh quả. Từ câu chuyện này chúng ta thấy rằng phiền não có thể không khởi trong một thời gian rất là lâu, hơn sáu mươi năm, khi nó bị đè nén bởi Jhāna (bậc thiền). Khi các phiền não bị tiêu diệt hoàn toàn bằng A-la- hán thánh đạo thì đó gọi là tuyệt diệt đoạn trừ. Sau khi đắc thánh đạo người hành thiền có thể hiểu được những gì kinh nói: 'Vị ấy tuệ tri bằng cách nào những kiết sử đã được đoạn trừ sẽ không còn khởi lên trong tương lai nữa.' Ở đây, vị ấy hiểu rõ lý do có sự không khởi lên trong tương lai của mười kiết sử mà trước đó đã bị đoạn trừ bằng như lý tác ý (yoniso manasikāra) và an chỉ thiền. Vì lý do gì mười kiết sử không còn khởi lên trong tương lai? Thánh đạo thứ nhất, nhập lưu thánh đạo là lý do cho sự chấm dứt hoàn toàn của năm hạ phần kiết sử — tà kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, ganh tỵ và bỏn xẻn. Thánh đạo thứ hai, nhất lai thánh đạo là lý do

cho sự chấm dứt

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 399

hoàn toàn của dục tham và sân hận thuộc loại thô, và tàn dư của hai kiết sử này chấm dứt hoàn toàn nhờ chứng thánh đạo thứ ba, bất lai thánh đạo. Ba kiết sử còn lại, ngã mạn, hữu ái (mong muốn được tiếp tục tồn tại) và vô minh chấm dứt vĩnh viễn trong tương lai do chứng thánh đạo thứ tư và cũng là thánh đạo cuối cùng, A-la-hán thánh đạo. Sau khi đắc thánh đạo, quý vị phải kiểm tra để thấy xem các bất thiện pháp nào có thể vẫn còn khởi lên trong nội tâm khi lấy sáu trần cảnh làm đối tượng, và các bất thiện pháp nào đã được đoạn trừ bằng thánh đạo. Nếu quý vị hiểu rõ điều này kể như quý vị đã tuệ tri được bằng cách nào các kiết sử đã được đoạn trừ sẽ không còn khởi lên trong tương lai nữa vậy. Rồi, Đức Phật tiếp tục bài pháp: 'Như vậy vị ấy sống quán pháp như nội pháp, hay vị ấy sống quán pháp như ngoại pháp, hay vị ấy sống quán pháp như nội pháp và ngoại pháp. Vị ấy sống quán hiện tượng sanh trong các pháp, hay vị ấy sống quán các hiện tượng diệt trong các pháp, hay vị ấy sống quán các hiện tượng sanh và diệt trong các pháp. Hay chánh niệm rằng "có pháp đây" được thiết lập nơi vị ấy chỉ đến mức cần thiết cho chánh trí và chánh niệm mà thôi. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp giữ bất cứ vật gì trong thế thế gian. Này các tỳ kheo, đây là cách

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 400

vị tỳ kheo sống quán pháp là pháp liên quan đến sáu nội và ngoại xứ.' Sự giải thích cho đoạn văn kinh này cũng giống như sự giải thích ở các phần trước. Sau khi giải thích các quán pháp qua sáu nội xứ và sáu ngoại xứ, Đức Phật nói về cách quán pháp qua các Chi Phần Giác Ngộ.

D. Thất Giác Chi. 'Lại nữa, này các tỳ kheo, vị tỳ kheo sống quán pháp là pháp liên quan đến thất giác chi. Này các tỳ kheo, thế nào là vị tỳ kheo sống quán pháp là pháp liên quan đến thất giác chi? Ở đây, này các tỳ kheo, khi niệm giác chi có mặt trong nội tâm, vị tỳ kheo tuệ tri: "Niệm giác chi có mặt trong nội tâm ta." Khi niệm giác chi không có mặt trong nội tâm, vị ấy tuệ tri: "Niệm giác chi không có mặt trong nội tâm ta. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào niệm giác chi trước chưa sanh nay khởi sanh trong nội tâm. Vị ấy tuệ tri, bằng cách nào niệm giác chi đã khởi sanh nay được phát thiển và hoàn thiện.'

Ở đây, niệm đặc biệt muốn nói tới việc ghi nhớ bốn niệm xứ, bao gồm năm uẩn, mười hai xứ và các đối tượng khác của vipassanā. Nói cách khác, các đối tượng của

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 401

vipassanā là danh - sắc và các nhân của chúng, vốn thuộc về thánh đế thứ nhất và thứ hai. Như lý tác ý (yoniso manasikāra) thường xuyên tới chúng dẫn đến sự sanh khởi của niệm giác chi chưa sanh và dẫn đến sự tăng trưởng, mở rộng, phát triển và hoàn thành của niệm giác chi khi nó đã khởi sanh. Lại nữa, có bốn pháp dẫn đến sự sanh khởi của niệm giác chi là: 1. Niệm với sự tỉnh giác. 2. Tránh những người tâm tán loạn. 3. Gần gũi những người đã an lập trong niệm. 4. Khuynh hướng về niệm.

Đây là sự giải thích: Niệm hay chánh niệm là ghi nhớ đối tượng, tỉnh giác là thấy đối tượng đúng như nó là. Chẳng hạn, ghi nhớ nhãn tịnh sắc là chánh niệm, và thấy nhãn tịnh sắc đúng như nó là là tỉnh giác. Tóm lại, trong khi hành vipassanā, chánh niệm ghi nhớ các hành và những đặc tính vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh của chúng, còn tỉnh giác là thấy chúng đúng như chúng thực sự là. một mình niệm không thể thực hiện nhiệm vụ quán; nó phải hợp tác với tỉnh giác. Chánh niệm khởi lên nhờ niệm (ghi nhớ) đi cùng với sự tỉnh giác trong bảy oai nghi — như đi tới, đi lui…' Hay chánh niệm khơi dậy trí nắm bắt (hiểu rõ) mục đích của những hoạt động (bảy oai nghi) này là chánh niệm đi

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 402

cùng với tỉnh giác. Vì chánh niệm đi cùng với tỉnh giác là một trạng thái mà trong mọi trường hợp có thể tạo ra sự tu tập niệm, cho nên chánh niệm đi cùng với tỉnh giác rất cần thiết cho sự sanh khởi của niệm. Chánh niệm khởi lên nhờ tránh những người tâm rối loạn giống như lũ quạ kêu réo nhau đến mổ thức ăn được ném ra. Chánh niệm khởi lên nhờ thân cận với những người tâm đã an lập trong niệm. Chánh niệm khởi lên nhờ tâm khuynh hướng đến việc tạo ra niệm trong mọi oai nghi, trong tất cả các loại hành xử hay trong sự bố trí của thân (thân được đặt như thế nào). Và vị tỳ kheo hiểu rõ rằng sự hoàn thành chánh niệm bằng sự tu tập niệm giác chi theo bốn cách này chỉ thực sự xảy ra nhờ đắc A-la-hán thánh đạo. Rồi Đức Phật tiếp tục giải thích chi phần giác ngộ thứ hai, trạch pháp giác chi: 'Khi trạch pháp giác chi có mặt trong nội tâm, vị tỳ kheo tuệ tri: "Trạch pháp giác chi có mặt trong nội tâm ta." Khi trạch pháp giác chi không có mặt trong nội tâm, vị ấy tuệ tri: "Trạch pháp giác chi không có mặt trong nội tâm ta. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào trạch pháp giác chi trước chưa sanh nay khởi sanh trong nội tâm. Vị ấy tuệ tri, bằng cách nào trạch pháp giác chi đã khởi sanh nay được phát triển và hoàn thiện.'

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 403

Ở đây, trạch có nghĩa là phân tích. Pháp là năm cặp pháp tốt và xấu. Năm cặp pháp đó là thiện pháp và bất thiện pháp, pháp vô lỗi và pháp đáng khiển trách, pháp nên thực hành và pháp không nên thực hành, pháp cao thượng và pháp hạ liệt, pháp thanh tịnh và pháp ác. Tóm lại, năm pháp đi trước là thiện pháp sẽ cho những quả tốt, và năm pháp đi sau là bất thiện pháp sẽ cho những quả xấu. Như lý tác ý thường xuyên đến những pháp ấy dẫn tới sự sanh khởi của trạch pháp giác chi chưa sanh và dẫn đến sự tăng trưởng, mở rộng, phát triển và hoàn thành của trạch pháp giác chi đã sanh. Quý vị sẽ như lý tác ý đến chúng như thế nào? Quý vị phải phân biệt các thiện pháp và bất thiện pháp trong những tiến trình tâm khác nhau khởi lên lấy một trong sáu đối tượng làm đối tượng. Quý vị cũng phải phân biệt căn xứ chúng nương vào và đối tượng mà chúng bắt. Các pháp thiện và pháp bất thiện cùng với các pháp quả và duy tác trong cùng tiến trình tâm là bốn danh uẩn, căn xứ là sắc uẩn, còn đối tượng có thể là sắc hoặc danh. Như vậy những gì quý vị phân biệt là năm uẩn. Kế tiếp quý vị phải phân biệt các nhân làm phát sanh ngũ uẩn. Sau đó quý vị phải phân biệt năm uẩn và các nhân của chúng là vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh. Trong khi quán với như lý tác ý như vậy,

minh sát trí khởi lên chính là trạch pháp giác chi.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 404

Bảy pháp đưa đến sự sanh khởi của trạch pháp giác
chi:
1. Tìm hiểu về các uẩn, …
2. Làm sạch nội ngoại xứ, đó là, làm sạch thân thể, áo quần, …
3. Quân bình ngũ căn (tín, tấn, niệm, định, tuệ).
4. Tránh người ngu.
5. Thân cận bậc trí.
6. Suy xét trên sự khác biệt sâu xa của các tiến trình khó nhận thức của các uẩn, xứ, giới,…
7. Khuynh hướng về sự tu tập trạch pháp giác chi.
Tìm hiểu về các uẩn và … ở đây có nghĩa là tìm kiếm ý nghĩa của các uẩn, xứ, giới, ngũ căn, ngũ lực, các giác chi, các đạo chi, thiền chi, thiền chỉ và thiền vipassanā. Điều này được thực hiện bằng cách hỏi xin lời giải thích (nơi các bậc có kinh nghiệm hay các vị pháp sư) về những điểm gút mắc liên quan đến những pháp này, hoặc tìm trong Năm Bộ Nikāya cùng với các bản chú giải. Làm sạch nội ngoại xứ có nghĩa là làm sạch sẽ thân thể, áo quần và chỗ ở. Ngọn lửa của một cây đèn thường không sáng tỏ khi bấc, dầu và đồ chứa (dầu) của nó bị dơ bẩn, bấc bị nổ lép bép, văng tóe lửa ra. Trong khi ngọn lửa của cây đèn có bấc, dầu và đồ chứa sạch sẽ sẽ sáng tỏ và

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 405

bấc không bị nổ lép bép; cháy một cách êm ái. Đối với trí cũng vậy. Trí phát sanh từ một cái tâm và những tâm sở mà cả môi trường bên ngoài lẫn bên trong đều dơ bẩn sẽ có khuynh hướng trở nên bất tịnh. Nhưng trí sanh dưới những điều kiện trong sạch sẽ có khuynh hướng thanh tịnh. Theo cách này, sạch sẽ dẫn đến sự tăng trưởng của giác chi vốn bao gồm trí này. Sự sạch sẽ cá nhân được xem là có hại nếu tóc hay móng chân móng tay quá dài, nếu các chất dịch thái quá?, và do mồ hôi làm cho dơ bẩn. Đối với sự sạch sẽ các vật bên ngoài, thì được xem là có hại khi y áo sờn rách, dơ bẩn và có mùi, và khi nhà cửa dơ dáy, bẩn thỉu và không ngăn nắp gọn gàng. Vì vậy, sự sạch sẽ cá nhân phải được chữa bằng cách cạo tóc, cắt móng tay móng chân, dùng thuốc xổ hay thuốc gây nôn xổ các chất dơ ra để cho thân thể nhẹ nhàng, và bằng cách tắm gội hoặc làm những điều cần thiết khác đúng thời đúng lúc. Tương tự, sự sạch sẽ bên ngoài phải được thực hiện bằng cách mạng, vá, giặt giũ và nhuộm lại y áo, và bằng cách trét lại sàn nhà bằng đất sét để làm cho nó phẳng mịn và sạch sẽ, hoặc bằng các cách cần thiết khác để giữ cho nhà cửa sạch sẽ gọn gàng. Quân bình ngũ căn là làm cho thăng bằng các căn tinh thần — tín, tấn, niệm, định và tuệ. Tín vượt quá các căn khác là do sự không sạch sẽ của trí tuệ và sự lỏng lẻo … của tinh tấn và các căn khác. Nó xảy ra do sự sốt sắng thái quá trong nhiệm vụ của tín,

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 406

liên quan đến một đối tượng có thể tin được, một đối tượng làm phát sanh sự tin tưởng. Khi tín vượt qua các căn khác do quá tích cực, những căn còn lại không thể làm nhiệm vụ một cách đúng đắn: Tấn không thể làm công việc vận dụng nỗ lực, hỗ trợ các tâm hành phối hợp và để tránh sự lười nhác. Niệm không thể làm công việc tác ý đến đối tượng, và tiếp tục gắn bó với đối tượng, sau khi đã đi đến nó. Định không thể làm công việc loại trừ sự phân tán. Tuệ không thể thấy đối tượng theo đúng thực tại như thể người ta đang thấy một vật với con mắt của mình. Bốn căn này không thể làm công việc của chúng được vì chúng đã bị lấn át bởi tín thái quá. Do đó, sự quá tích cực của tín phải được làm cho yếu đi hoặc bằng sự suy quán trên tính chất vô thường của đối tượng vốn phải được đặt niềm tin vào, hoặc bằng cách không tác ý đến đối tượng khiến cho tín trở nên thái quá ấy. 'Sự suy quán trên tính chất vô thường của đối tượng vốn phải được đặt niềm tin vào' có nghĩa là xem xét đối tượng của đức tin ấy theo duyên khởi tánh, là sản phẩm do duyên sanh hoặc đại loại như vậy, bằng cách xem xét tỉ mỉ hợp theo thực tại. Chẳng hạn, khi quý vị có đức tin thái quá nơi Đức Phật, quý vị nên phân biệt tứ đại của hình tượng Đức Phật. Quý vị sẽ thấy rằng hình tượng ấy bao gồm nhiều tổng hợp sắc (kalāpa). Rồi quý vị phải phân biệt các kalāpas ấy để thấy sắc chơn đế. Sau đó quý vị phải phân biệt danh lấy sắc (của hình tượng Đức Phật)

làm đối tượng. Kế đến quý vị phải phân biệt cả danh và sắc ấy là vô thường, khổ và vô ngã. Nhờ phân biệt bản chất của hiện tượng như vậy, quý vị đã làm suy yếu được tín thái quá. Trưởng lão Vakkali là một ví dụ điển hình của tín thái quá. Vị Trưởng lão này đã hoàn thành những phận sự của mình nhờ đức tin. Ngài lúc nào cũng thích nhìn chăm chú vào Đức Phật. Đức Phật đã nhiều lần quở trách thái độ này, ngài nói, 'Ích gì cho ngươi để nhìn vào tấm thân bất tịnh này chứ? Người nào thấy Pháp (Dhamma) người ấy thấy Như Lai,' và thúc giục ngài hành thiền. Tuy nhiên ngài không thể nào gắn tâm vào việc hành thiền được. Một hôm Đức Phật yêu cầu ngài ra đi, vì thế ngài cảm thấy rất buồn. Ngài muốn gieo mình xuống vực tự tử, và đã leo lên một vách núi dốc đứng. Lúc đó Đức Phật bằng năng lực thần thông của mình hiện thân ra như thể đang ngồi trước mặt vị Trưởng lão và nói những lời này:

Tỳ kheo tâm hoan hỷ,
Tin nơi Giáo Pháp Phật
Đạt trạng thái tịnh lạc
Của sự diệt các hành.

Được những lời dạy của Đức Phật làm cho hoan hỷ ngài bắt đầu phát triển minh sát, nhưng vì đức tin quá mạnh nên ngài không thể đạt được hỷ của minh sát. Đức

Phật, biết được điều này, hướng dẫn cho ngài cách thiền sau khi đã điều chỉnh lại nó với sự quân bình các căn. Trưởng lão tự đặt mình vào đạo lộ thực hành mà Đức Phật dạy, và sau những nỗ lực thực hành theo tuần tự, ngài đạt đến A-la-hán thánh quả. Tuy nhiên, nếu tấn căn trở nên quá mạnh thời tín căn sẽ không thể làm được công việc

khơi dậy niềm tin của nó, tức là không khơi dậy được niềm tin nơi cách (đặt tâm) trên đối tượng đã ổn định của nó. Các căn còn lại cũng sẽ không thể thực hiện được nhiệm vụ của chúng. Do đó, trong một trường hợp như vậy, hoạt động của tấn phải được làm cho yếu đi bằng cách phát triển các chi phần giác ngộ tịnh, định và xả. Trưởng lão Soṇa là một điển hình về tinh tấn thái quá. Trưởng lão Soṇa là một người mảnh mai. Sau khi nhận một đề mục thiền từ nơi Đức Phật ngài đi vào sống trong khu Rừng Mát. Và ngài tự nhủ như vầy: 'Thân ta yếu đuối mảnh mai trong khi lạc (của Niết Bàn) thì không thể đạt được chỉ bằng sự thoải mái.' Vì vậy, ngài quyết định chỉ giữ hai oai nghi đi và đứng trong khi hiến mình cho sự tinh tấn. Do đi kinh hành quá mức nên những vết giộp xuất hiện trên lòng bàn chân và khiến cho ngài đau đớn vô cùng. Ngài tiếp tục ra sức tinh tấn hơn nữa bất chấp sự đau đớn nhưng cũng không thể tạo ra một trạng thái ưu việt nào trong thiền với sự tinh tấn thái quá ấy.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 409

Đức Phật đến thăm Trưởng lão Soṇa và chỉ dẫn cho ngài cách tu với ảnh dụ cây đàn tỳ-bà. Theo như cách người ta lên các dây đàn, Đức Phật đã điều chỉnh thiền của Trưởng lão bằng cách chỉ cho ngài phương pháp áp dụng tinh tấn một cách thăng bằng (như sợi dây đàn không được phép lên không quá căng hay quá chùng). Vị Trưởng lão đã áp dụng tinh tấn theo như phương pháp Đức Phật đưa ra, và sau khi nỗ lực thực hành minh sát, ngài đã tự an lập mình trong A-la-hán thánh quả. Khi một trong các căn tinh thần còn lại trở nên thái quá và mạnh mẽ, sự bất lực của các căn khác cũng cần được hiểu theo cách như trên. Ở đây, bậc trí đặc biệt tán dương sự quân bình giữa tín và tuệ, và giữa định và tinh tấn. Người đức tin quá mạnh và trí tuệ yếu kém sẽ dễ tin những kẻ ngu si không giới đức, tin những người không đáng tin. Trong khi người trí tuệ quá mạnh và đức tin yếu kém sẽ có khuynh hướng xảo quyệt, và điều này cũng giống như chứng bệnh lậm thuốc không thể chữa được. Một người như vậy thường nghĩ rằng chỉ có ý định làm điều thiện thôi là thiện nghiệp đã sanh rồi. Do suy nghĩ vượt qua những giới hạn của lý trí nên người này theo đuổi một đường lối sai lạc (tà đạo), không bố thí cũng chẳng làm những điều thiện tương tự khác. Vì vậy sau khi chết người ấy phải sanh váo cõi ác. Nhờ quân bình tín và tuệ một người chỉ tin rằng những ai

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 410

(hướng dẫn tu tập) giống như Đức Phật đều đáng tin vì ít nhất cũng có một lý do để tin được họ vậy. Định có khuynh hướng thiên về lười nhác, vì thế khi có quá nhiều định và ít tinh tấn, sự lười nhác sẽ lấn áp tâm. Tinh tấn có khuynh hướng thiên về trạo cử hay dao động, vì thế khi có quá nhiều tinh tấn và ít định, trạo cử sẽ lấn áp tâm. Khi định được khéo kết hợp với tinh tấn tâm sẽ không rơi vào lười nhác. Khi tinh tấn được khéo kết hợp với định tâm sẽ không rơi vào trạo cử. Về mặt chức năng, đức tin và trí tuệ phải được làm cho bằng nhau và hoà hợp, đối với định và tinh tấn cũng vậy. Khi các cặp này ngang bằng nhau về phương diện chức năng, sự an chỉ toàn triệt hay an chỉ định sẽ nảy sinh. Thêm nữa, đối với một người hành thiền định, đức tin mãnh liệt rất có ích. Với đức tin mãnh liệt này, người hành thiền sẽ đạt đến sự an chỉ toàn triệt nhờ

tin và gắn chặt tâm trên đối tượng. Liên quan đến định và tuệ có lời giải như sau: Với một người hành thiền định, nhất tâm mạnh mẽ là hữu ích bởi vì sự tập trung là pháp chính yếu trong an chỉ. Với nhất tâm mạnh mẽ vị ấy sẽ đạt đến an chỉ định. Với người đang theo đuổi đạo lộ minh sát, tuệ mạnh là hữu ích. Vì khi tuệ mạnh vị ấy sẽ đạt đến sự thể nhập tam tướng. Người hành thiền định cũng có thể đạt đến an chỉ bằng cách quân bình định và tuệ.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 411

Do định mạnh thái quá của một người theo đuổi thiền định, nếu tuệ của người ấy cũng mạnh được như vậy là điều đáng mong muốn (để quân bình các căn). Định siêu thế cũng phải được đạt đến qua việc quân bình hai căn — định và tuệ, này. Do đó Đức Phật nói: 'Vị tu tập định và thực hành minh sát như một cặp.' Tín, tấn và tuệ có khuynh hướng thiên về trạo cử và định có khuynh hướng thiên về trì trệ (lười nhác, thụ động). Niệm mạnh được xem là hữu ích ở mọi nơi vì nó bảo vệ tâm không để rơi vào trạo cử xuất phát từ tín, tấn, và tuệ (mạnh) và không để rơi vào sự lười nhác xuất phát từ định. Vì lẽ đó, người hành thiền phải luôn luôn mong muốn niệm. Niệm cũng giống như vị muối có mặt trong các món súp, và như viên tể tướng cần thiết trong mọi công việc của đức Vua. Và bởi vì tính phổ quát của sự thiết lập niệm này mà chú giải sư đưa ra lời tuyên bố như sau: 'Và quả thực, Đức Thế Tôn đã nói như vầy về niệm: 'Niệm là (yếu tố) đáng mong ước ở mọi nơi.' Tại sao? Bởi vì niệm là một sự trợ giúp cho tâm, tự thân niệm có sự bảo vệ như cách thể hiện của nó, và bởi vì không có niệm thì không có sự nỗ lực hay không có sự chế ngự tâm. Tránh người ngu là tránh xa những người ngu si không lập trường trên trí (hiểu biết) về các uẩn, xứ, giới…Gần gũi bậc trí là thân cận với những người có tri

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 412

kiến về sự sanh diệt qua việc hiểu rõ năm mươi đặc tính của sự sanh diệt của năm uẩn. Suy xét trên những sự khác biệt sâu sắc của tiến trình ngũ uẩn thâm sâu, v.v…là suy xét có tính phân tích hợp theo trí tuệ (hiểu biết) về sự chuyển động của các uẩn khó nhận thức… Khuynh hướng về sự tu tập trạch pháp giác chi là trạng thái tâm khuynh hướng đến, nhắm tới, nghiêng về mục đích tạo ra (trạch pháp) giác chi này trong mọi oai nghi đi, đứng, ngồi và nằm. Tuy nhiên, người hành thiền hiểu rằng sự tu tập của trạch pháp giác chi này đã khởi lên như vậy nhưng chỉ qua A-la-hán thánh đạo mới đi đến sự hoàn thiện. Rồi Đức Phật tiếp tục giải thích giác chi thứ ba, đó là tinh tấn giác chi. 'Khi tinh tấn giác chi có mặt trong nội tâm, vị ấy tuệ tri: 'Tinh tấn giác chi có mặt trong ta." Khi tinh tấn giác chi không có mặt, vị ấy tuệ tri: "Tinh tấn giác chi không có mặt trong ta." Vị ấy tuệ tri bằng cách nào tinh tấn giác chi trước chưa sanh nay khởi sanh trong vị ấy. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào tinh tấn giác chi hiện đã có mặt được phát triển và hoàn thiện.'

Có ba cấp độ tinh tấn, khơi dậy nghị lực, ra sức tinh tấn, và ra sức tinh tấn liên tục. Và như lý tác ý thường

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 413

xuyên đến chúng sẽ dẫn đến sự khởi sanh của tinh tấn giác chi chưa sanh cũng như dẫn đến sự tăng trưởng, mở rộng, phát triển và hoàn thiện của tinh tấn giác chi khi nó đã khởi lên. Chú giải đề cập mười một pháp dẫn đến sự sanh khởi của tinh tấn giác chi: 1. Suy xét đến sự đáng sợ của các cõi ác (apāya bhaya). 2. Thấy được những lợi ích của tinh tấn. 3. Suy xét đến đạo lộ phải bước đi. 4. Tôn trọng của cúng dường. 5. Suy xét đến tính vĩ đại của di sản (Giáo Pháp). 6. Suy xét đến tính vĩ đại của bậc Đạo Sư. 7. Suy xét đến tính vĩ đại của dòng dõi. 8. Suy xét đến tính vĩ đại của các bạn đồng phạm hạnh. 9. Tránh người lười nhác. 10. Thân cận với người có tinh tấn. 11. Khuynh hướng về sự tu tập tinh tấn giác chi.

Suy xét đến sự đáng sợ của các cõi ác (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh…) như đã được nói trong Kinh Devadūta và các bản Kinh khác sẽ tạo ra ý nghĩ sau trong người hành thiền: ‘Bây giờ là thời để khơi dậy tinh tấn; vì khi phải chịu cái khổ lớn thì không thể nào tinh tấn được.’

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 414

Thấy những lợi ích của tinh tấn có nghĩa là thấy rõ sự thực rằng chín pháp siêu thế (bốn đạo, bốn quả và Niết- bàn) chỉ có thể nhận được bằng sự khơi dậy tinh tấn chứ không bằng sự lười nhác. Người hành thiền tự nhủ: ‘Đạo lộ đã được chư Phật Chánh Đẳng Giác, chư Phật Độc Giác, và chư Thanh Văn Đại Đệ Tử bước đi, tự thân ngươi cũng phải bước đi như vậy. Và nếu lười biếng ngươi sẽ không thể nào bước đi trên đạo lộ đó được.’ Đó là sự suy xét đến đạo lộ phải được bước đi. Người hành thiền suy nghĩ như vầy: ‘Những người hộ trì ta cơm áo…không phải là quyến thuộc của ta. Họ không phải là những người đầy tớ của ta. Họ không cho ta những vật cúng dường hảo hạng với ý nghĩ: ‘Ngày sau chúng tôi sẽ sống nương nhờ vào ngài.’ Mà họ bố thí với hy vọng nhận được những quả lớn từ những vật cúng dường của họ. Cũng vậy, những món vật dụng thiết yếu không phải được Đức Phật cho phép ta dùng chỉ để có một thân hình khoẻ mạnh và sống một cách thoải mái thôi. Mà ta được phép thọ dụng chúng để chu toàn phận sự của bậc sa-môn và để thoát khỏi vòng luân hồi. Người lười nhác không tôn trọng những vật cúng dường. Chỉ người biết khơi dậy tinh tấn mới tôn trọng nó.’ Theo cách này, người hành thiền suy xét đến sự tôn trọng những vật cúng dường đã được Đức Phật cho phép sẽ tạo ra tinh tấn lực, như trường hợp của Trưởng lão Mahāmitta.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 415

Trưởng lão này sống trong Hang Kassaka (Kassaka Leṇa). Trong ngôi làng ngài thường lui tới khất thực có một bà tín nữ lớn tuổi nọ hộ độ cho ngài không khác gì ngài là con trai của bà ta vậy. Ngày nọ khi chuẩn bị đi vào rừng hái củi, bà dặn con gái: ‘Này con, đây là gạo, đây là sữa, đây là bơ, đây là mật đường. Khi anh con, Trưởng lão Mahāmitta, đến hãy nấu cơm và dâng nó đến cho ngài cùng với sữa, bơ và mật đường này nhá. Con, cũng vậy, hãy ăn các món ấy. Mẹ đã ăn cơm nguội còn thừa hôm qua với cháo trắng.’ ‘Thưa mẹ, thế trưa mẹ sẽ ăn gì?’ ‘Cứ nấu cháo trắng với thảo dược và gạo nát để dành cho mẹ.’ Vị Trưởng lão đắp y và đi ra ngoài khất thực. Ngay khi ngài đang lấy bát ra khỏi vỏ (bát) ở cửa hang, ngài nghe được lời của người mẹ và đứa con gái

bằng thiên nhĩ thông của mình. Ngài nghĩ: ‘Bà đại tín nữ này đã ăn cơm nguội với cháo trắng và sẽ dùng cháo chua vào buổi trưa. Bà đã dành cơm trắng, sữa, bơ và mật đường cho ta. Bà không trông đợi ta đáp trả lại bằng ruộng đất hay thực phẩm hay y phục. Từ việc dâng cúng này bà chỉ trông đợi ba thành tựu lớn của nhân giới, thiên giới và siêu tam giới. Liệu ta có thể ban những chứng đắc ấy cho bà ta không? Vật cúng dường của bà, quả thực, không thích hợp để ta, người mà nội tâm còn tham, sân và si, thọ nhận.’ Nghĩ thế, ngài lặng lẽ bỏ bát vào trong vỏ, nới lỏng dây buộc y, nhịn không đi khất thực, và quay trở lại vào trong hang. Ngài

bỏ bát dưới gầm giường, máng y lên sào và ngồi xuống hạ quyết tâm, ‘Nếu không chứng đắc A-la-hán thánh quả ta sẽ không rời khỏi nơi đây.’ Vị tỳ kheo này nhờ đã từng nhiệt tâm thực hành trong một thời gian lâu dài, nên ngài phát triển minh sát rất nhanh và đạt đến quả vị A-la-hán ngay trước giờ ngọ trai. Bậc đã huỷ diệt các lậu hoặc, mỉm cười giống như một đoá sen mới nở, bước ra khỏi hang. Vị thọ thần ở cội cây gần hang đã nói lên bài kệ này với ngài:

Đảnh lễ ngài, bậc Thọ sanh Cao Quý
Đảnh lễ ngài, tột đỉnh giữa nhân gian
Với lậu hoặc đã được ngài đoạn tận
Ngài xứng đáng thọ nhận của cúng dường.

Sau khi thốt lên bài kệ cảm kích này, vị thọ thần nói: ‘Bạch ngài, sau khi cúng dường vật thực đến một bậc thánh như ngài, bà tín nữ sẽ được giải thoát khỏi khổ!’ Khi vị Trưởng lão đứng dậy và ra mở cửa để xem xem mấy giờ rồi, ngài thấy rằng vẫn còn quá sớm (để đi bát). Vì thế ngài lấy bát và y để đi vào làng. Cô em gái, đã nấu cơm xong, đang ngồi ngóng ra cửa. Cô nghĩ, ‘Giờ này chắc anh ta sắp đến.’ Khi vị Trưởng lão đến cô nhận lấy bát, bỏ đầy vào đó món cơm sữa trộn với bơ và mật đường rồi trao nó tận

tay ngài. Vị Trưởng lão ra đi sau khi nói lời biết ơn: ‘Cầu mong cho được sự an vui, hạnh phúc.’ Và cô em gái đứng tại nơi đó nhìn ngài ra đi. Dáng vẻ của vị Trưởng lão lúc ấy cực kỳ sáng sủa. Các căn của ngài đặc biệt thanh tịnh và mặt ngài ngời sáng giống như trái thốt nốt chín rụng cuống. Người mẹ từ trong rừng về hỏi thăm: ‘Này con yêu, anh con đã đến chưa?’ Cô gái kể lại mọi việc. Bà đại tín nữ biết rằng sự xuất gia của con mình đã đạt đến tột đỉnh ngày hôm ấy. Bà nói, ‘Này con thân, anh con vui thú trong Giáo Pháp của Đức Phật. Ngài không bất mãn.’ Tất cả chúng ta nên noi theo tấm gương của Trưởng lão Mahāmitta biết kính trọng của cúng dường như vậy. Có sự suy xét đến tính vĩ đại của di sản (giáo pháp) khi một người nghĩ như vầy: ‘Vĩ đại, quả thực, là di sản của bậc Đạo Sư, đó là Bảy Thánh Sản (Satta Ariya Dhanāni) — tín, giới, đa văn, bố thí, trí tuệ, hổ thẹn tội lỗi, và ghê sợ tội lỗi. Những thánh sản này người lười biếng không thể nhận được. Người lười nhác cũng giống như đứa con bị cha mẹ từ bỏ. Nó không nhận được của thừa tự khi cha mẹ nó qua đời. Đối với Thất Thánh Sản cũng vậy. Chỉ người có nghị lực tinh tấn mới có thể nhận được di sản này.’ Suy xét đến tính vĩ đại

của bậc Đạo Sư là suy xét đến những sự kiện vĩ đại khác nhau về cuộc đời của Đức Phật. Ở đây người hành thiền suy xét trên tám sự kiện, đó

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 418

là, khi ngài nhập mẫu thai, khi ngài từ bỏ thế gian (xuất gia), khi ngài giác ngộ, khi ngài giảng giải Kinh Chuyển Pháp Luân (Dhammacakkappavattana Sutta), khi ngài hực hiện song thông (để nhiếp phục ngoại đạo), khi ngài trở lại cõi người sau khi giảng giải Vi Diệu Pháp trên cung trời Đạo Lợi (Tavatimsa), khi ngài xả bỏ thọ hành (tuổi thọ) ba tháng trước khi Bát Niết Bàn (Parinibbāna), và khi ngài nhập Vô Dư Niết Bàn, do giới, định và tuệ vô song của ngài, mười ngàn thế giới sa-bà chấn động mãnh liệt, giống như một trận động đất lớn. Suy xét đến tính vĩ đại của dòng dõi được thực hiện bằng cách suy xét rằng khi gia nhập vào Giáo Pháp của Đức Phật, về phương diện tâm linh, kể như người ta đã trở thành con của Đấng Chiến Thắng. Một người lười nhác sẽ không thích hợp để làm con của một Đấng như vậy. Suy xét đến tính vĩ đại của các bạn đồng phạm hạnh bao gồm sự tự khuyến giáo mình như vầy: 'Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, và các vị đại đệ tử đã thể nhập pháp siêu thế sau rất nhiều cố gắng. Liệu ngươi có sống theo lối sống của các vị không? Tránh người lười nhác là tránh những người không có tâm tinh tấn và thân tinh tấn, những người giống như loài trăn nằm ì một chỗ sau khi ăn no. Thân cận những người tinh tấn là hoà nhập với những người mà tâm của họ hướng đến Niết Bàn (Nibbāna) và những người đang cố gắng để đạt đến Niết Bàn.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 419

Khuynh hướng về sự tu tập giác chi này là sự nghiêng về, đổ về, hướng về của tâm đến chánh tinh tấn trong mọi oai nghi — đi, đứng, nằm, ngồi…Và sự tu tập của tinh tấn giác chi vốn đã khởi lên theo cách này cho đến sự hoàn thiện là bằng A la hán thánh quả. Rồi Đức Phật giải thích tiếp giác chi thứ tư, hỷ: 'Khi hỷ giác chi có mặt trong nội tâm vị ấy tuệ tri: "Hỷ giác chi có mặt trong nội tâm ta." Khi hỷ giác chi không có mặt, vị ấy tuệ tri: "Hỷ giác chi không có mặt trong nội tâm ta." Vị ấy tuệ tri bằng cách nào hỷ giác chi trước chưa sanh nay khởi sanh trong vị ấy. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào hỷ giác chi đã khởi sanh được phát triển và hoàn thiện.'

Có hai loại hỷ giác chi, đó là hỷ của bậc thiền (jhāna) và hỷ của minh sát (vipassanā). Khi một người hành thiền đạt đến cận định hay an chỉ định, tâm họ tạo ra rất nhiều sắc cao thượng toả khắp toàn thân. Do đó người ấy cảm thấy hoan hỷ. Thực ra hỷ là một tâm hành dựa vào sắc ý vật để sanh khởi. Tuy nhiên, vì tâm phối hợp với nó tạo ra nhiều sắc cao thượng toả khắp toàn thân, nên theo phép ẩn dụ chúng ta có thể nói rằng toàn thân tràn ngập hỷ lạc vậy. Có những pháp tạo điều kiện cho hỷ giác chi và như lý tác ý thường xuyên đến những pháp này sẽ dẫn đến sự

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 420

sanh khởi của hỷ giác chi chưa sanh và (dẫn đến) sự tăng trưởng, mở rộng, phát triển và hoàn thiện của hỷ giác chi khi nó đã khởi sanh. Thế nào là các pháp tạo điều kiện hay làm duyên cho hỷ giác chi? Chú giải nói: 'Hỷ tự nó là duyên cho sự khởi sanh của hỷ giác chi.' Tại sao? Tỷ như khi quý vị thấy một người bạn thân mỉm cười với mình,

quý vị cũng mỉm cười lại với anh ta. Như vậy, sự mỉm cười của anh ta trở thành duyên hay điều kiện cho sự mỉm cười của quý vị. Tương tự, khi quý vị quán hỷ của sơ thiền hoặc nhị thiền, minh sát trí của quý vị lúc ấy được phối hợp với hỷ mãnh liệt. Như vậy, hỷ của jhāna trở thành điều kiện cho hỷ của vipassanā. Chú giải đề cập mười một pháp dẫn đến sự khởi sanh của hỷ giác chi: 1. Tuỳ niệm (hồi tưởng) Phật. 2. Tuỳ niệm Pháp. 3. Tuỳ niệm Tăng. 4. Tuỳ niệm giới. 5. Tuỳ niệm thí. 6. Tuỳ niệm thiên. 7. Tuỳ niệm sự an tịnh. 8. Tránh người thô tháo. 9. Thân cận người tinh tế. 10. Suy xét đến những bài pháp kích thích niềm tin. 11. Khuynh hướng về hỷ.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 421

Nhờ tùy niệm những ân đức của Phật cho đến cận định hỷ giác chi sẽ sanh và lan toả khắp toàn thân. Hỷ cũng sanh nhờ tuỳ niệm những ân đức của Pháp và Tăng, và hỷ sanh nơi một người giữ được tứ thanh tịnh giới (giới của vị tỳ kheo) không sứt mẻ trong một thời gian dài lúc đang tuỳ niệm hay hồi nhớ lại giới hạnh của mình. Hỷ cũng sanh đối với một người tại gia hồi tưởng lại giới hạnh của họ qua việc giữ ngũ giới, bát giới hay thập giới. Thời Đức Phật, có một vị tỳ kheo gọi là 'trì ngũ giới'. Vị này trở thành một bậc A-la-hán lúc chỉ mới năm tuổi. Trong thời kỳ giáo pháp của Đức Phật Padumuttara, ngài là người đầy tớ nghèo của một phú ông nọ. Ngài không có đủ khả năng để cúng dường đến Đức Phật và Chư Tăng, nhưng ngài có một ước muốn mãnh liệt được thực hành Pháp, sao để thiết lập được cho mình một nơi nương nhờ trong vòng luân hồi. Do đó, ngài đã thọ trì ngũ giới nơi một vị Đại Trưởng Lão, và giữ giới này không bị sứt mẻ trong một trăm ngàn năm, theo thọ mạng của con người lúc đó. Vào lúc cận tử, ngài hồi nhớ lại ngũ giới trong sạch, không khuyết điểm của mình, và sau đó tái sanh thiên giới. Từ đó trở đi cho đến ngày trở thành một bậc A-la-hán, có thể nói trong một thời gian dài cả trăm ngàn đại kiếp, ngài không bao giờ bị tái sanh vào bốn cảnh khổ (địa ngục, ngạ quỷ...), mà chỉ sanh trong cõi chư thiên và nhân loại, thọ hưởng hạnh phúc cõi trời và cõi người.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 422

Trong mỗi kiếp sinh ra, ngài là người đẹp trai, giàu sang và có trí tuệ sắc bén. Ngài được đẹp đẽ, giàu sang bởi vì ngài đã giữ giới trong sạch, không bị sứt mẻ trong kiếp sống quá khứ. Nhưng tại tao ngài lại có trí tuệ sắc bén? Sở dĩ ngài có được trí tuệ này là vì trong thời giáo pháp của Đức Phật Padumuttara ngài không chỉ giữ giới thôi, mà còn hành thiền chỉ và thiền minh sát nữa. Minh sát trí phân biệt danh sắc tối hậu, duyên sanh, tính chất vô thường, khổ và vô ngã của các hành rất sâu xa và thâm diệu. Bởi lẽ đó nghiệp thực hành minh sát của ngài đã làm phát sanh ra quả là có trí tuệ sắc bén vậy. Trong thời Đức Phật của chúng ta, lúc ngài chỉ mới năm tuổi, ngày nọ, khi mà tháng an cư mùa mưa đến, ngài thấy cha mẹ mình đang thọ trì ngũ giới nơi một vị tỳ kheo. Nhìn hình ảnh ấy ngài liền nhớ đến việc giữ ngũ giới của mình trong thời kỳ giáo pháp của Đức Phật Padumuttara, và hỷ mạnh cùng với định sâu khởi lên nơi ngài. Sau đó vị tỳ kheo thuyết pháp cho cha mẹ ngài về Tứ Thánh Đế, ngài liền nhớ đến việc hành thiền vipassana của mình trong thời kỳ giáo pháp của Đức Phật Padumuttara, và có thể dễ dàng quán năm uẩn và các nhân của chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Ngài

đắc bốn thánh đạo và bốn thánh quả theo tuần tự, và trở thành một bậc A-la-hán. Đây là một ví dụ về việc đắc Niết Bàn nhờ hỷ khởi lên từ tuỳ niệm giới.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 423

Hỷ cũng khởi nhờ tuỳ niệm thí (bố thí), như hồi tưởng đến món ngon vật quý mà mình đã dâng đến các vị đồng phạm hạnh trong thời kỳ khan hiếm hoặc đại loại như thế. Nó khởi lên nơi người tại gia cư sĩ khi hồi tưởng đến thí sự của mình như đặt bát cho những người có giới đức. Nó khởi lên nơi người hồi tưởng đến việc mình có những phẩm chất mà nhờ đó các chúng sinh được sanh thiên. Nó khởi lên nơi người hồi tưởng đến sự an tịnh như vầy: 'Phiền não bị đè nén bằng những chứng đắc cao thượng không khởi lên trong sáu mươi hay bảy mươi năm.' Tránh người thô tháo có nghĩa là tránh xa những người cộc cằn, lỗ mãng giống như bụi bẩn trên lưng lừa. Vì lẽ họ không có niềm tin nơi Đức Phật và các bậc giới đức ..., nên họ thường có thái độ nhẫn tâm và bất kính đối với những nơi tôn nghiêm hay các bậc Trưởng lão. Những bài pháp kích thích lòng tin là những bài pháp soi sáng những ân đức của Tam Bảo và khích lệ niềm tin nơi Tam Bảo. Khuynh hướng về hỷ ở đây muốn nói tới tâm nghiêng về (hỷ) giác chi này trong mọi oai nghi và ...Sự tu tập hỷ giác chi đi đến hoàn thiện qua A-la-hán thánh quả. Kế tiếp Đức Phật giải thích giác chi thứ năm, tịnh giác chi:

'Khi tịnh giác chi có mặt trong nội tâm, vị ấy tuệ tri: "Tịnh giác chi có mặt trong nội tâm ta."

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 424

Khi tịnh giác chi không có mặt trong nội tâm, vị ấy tuệ tri: "Tịnh giác chi không có mặt trong nội tâm ta." Vị ấy tuệ tri bằng cách nào tịnh giác chi trước chưa sanh nay khởi sanh. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào tịnh giác chi đã sanh được phát triển và hoàn thiện.'

Có hai loại tịnh, tịnh thân và tịnh tâm. Tịnh thân là sự an tịnh của các tâm sở, và tịnh tâm là sự an tịnh của thức (tâm). Như lý tác ý thường xuyên đến chúng sẽ dẫn đến sự sanh khởi của tịnh giác chi chưa sanh và dẫn đến sự tăng trưởng, mở rộng, phát triển và hoàn thành của tịnh giác chi khi nó đã sanh khởi. Trong mọi tâm thiện đều có hai loại tịnh thân và tịnh tâm này. Sức mạnh của chúng tuỳ thuộc vào sức mạnh của định và tuệ phối hợp. Trong tâm thiền (jhāna), tịnh có năng lực mạnh là nhờ định mạnh. Trong tâm minh sát, tịnh mạnh là vì có minh sát trí thâm sâu. Bởi lẽ đó, nhờ thực hành thiền chỉ và thiền minh sát, người ta có thể phát triển được tịnh giác chi cực mạnh. Chú giải đề cập bảy pháp dẫn đến sự sanh khởi của tịnh giác chi: 1. Ăn thức ăn ngon. 2. Ở nơi thời tiết dễ chịu. 3. Chọn những oai nghi thoải mái. 4. Xét đoán theo trung đạo.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 425

5. Tránh những người thân không yên. 6. Gần gũi những người thân an tịnh. 7. Khuynh hướng về sự tu tập tịnh (giác chi).

Ở đây, thức ăn ngon có nghĩa là thức ăn cao cấp, lợi ích và thích hợp. Nó cung cấp cho cơ thể chúng ta đủ sức lực để hành thiền, để có thể ngồi được lâu. Nếu quý vị không ăn đủ lượng thức ăn, hay nếu chất lượng của thức ăn quá kém, cơ thể của quý vị sẽ bị suy

yếu, và quý vị sẽ không thể ngồi lâu hay duy trì định được. Thời tiết và oai nghi dễ chịu có nghĩa là thời tiết và oai nghi thích hợp với một người. Nhờ viện đến ba loại thích hợp này (thức ăn, thời tiết và oai nghi thích hợp), cơ thể sẽ khoẻ mạnh, cơ thể khoẻ mạnh sẽ dẫn đến tâm khoẻ mạnh, và hai loại an tịnh (tịnh thân và tịnh tâm) được đạt đến. Nhưng đối với một người có bản chất của một bậc đại nhân thì kham nhẫn được trong mọi loại thời tiết và oai nghi. Như vậy ba điều kiện này không liên quan đến người có bản chất của bậc đại nhân. 'Xét đoán hợp theo trung đạo' là suy xét đến nghiệp của mình như là tài sản của mình và nghiệp của người khác là tài sản của người khác. Đây là sự xét đoán các pháp (mọi sự mọi vật) dựa trên sự thừa nhận quy luật nhân quả. Nó tránh cực đoan thứ nhất cho rằng lạc và khổ mà người ta thọ lãnh trong đời này là không có nhân. Và nó tránh cực đoan thứ hai vốn gán những điều này cho một

nguyên nhân hư cấu như có một đấng Thượng Đế Sáng Tạo. Tóm lại, xét đoán hợp theo trung đạo là sự hiểu biết rằng tất cả khổ, lạc trong cuộc đời là nghiệp riêng của một người. 'Tránh những người thân không yên' có nghĩa là tránh xa những người hiếu động hay đi đây đó quấy rầy người khác với cục đất, với gậy gộc. Người thân yên tịnh là những người sống lặng lẽ vì họ có sự chế ngự về thân. Khuynh hướng về sự tu tập an tịnh là sự nghiêng về, đổ về, hướng về của tâm đến sự an tịnh trong mọi oai nghi. Sự trau dồi của giác chi này cho đến hoàn thiện qua A-lahán thánh đạo. Kế, Đức Phật tiếp tục giải thích giác chi thứ sáu, định giác chi:

'Khi định giác chi có mặt, vị ấy tuệ tri: "Định giác chi có mặt trong nội tâm ta." Khi định giác chi không có mặt, vị ấy tuệ tri : "Định giác chi không có mặt trong nội tâm ta." Vị ấy tuệ tri bằng cách nào định giác chi trước chưa sanh nay sanh khởi trong trong vị ấy. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào định giác chi đã sanh được phát triển và hoàn thiện."

Có đặc tính của an tịnh, và tướng của không-tán loạn. Như lý tác ý thường xuyên đến hai pháp này sẽ dẫn đến sự sanh khởi của định giác chi chưa sanh, và sự tăng

trưởng, mở rộng, phát triển và hoàn thành của định giác chi khi nó đã khởi sanh. Giai đoạn đầu của an tịnh được đạt đến khi người hành thiền bắt lấy đối tượng bằng cách ghi nhớ nó trong tâm. Thái độ bình tĩnh là đặc tính của tịnh. Và đặc tính của không tán loạn phải được nắm bắt theo nghĩa không phân tán. Tán loạn là trạng thái tâm nhảy từ đối tượng này sang đối tượng khác, luôn thay đổi mục đích, và không nhất hướng do quay cuồng với muôn vàn đối tượng. Phân tán cũng có cùng đặc tính như thế. Tính không ổn định là nét đặc trưng của nó. Sai trệch là sự thể hiện của nó. Nhờ nhất tâm tán loạn được loại trừ. Có hai loại định giác chi, định giác chi của thiền chỉ và định giác chi của thiền minh sát. Có ba cấp độ phát triển định giác chi, đó là học, hành và giữ vững. Chẳng hạn, nếu quý vị muốn hành kasiṇa đất, trước hết quý vị phải học phương pháp từ một vị thầy thiện xảo, đó là, học cách làm thế nào để chuẩn bị một cái đĩa (kasiṇa) bằng đất...Kế quý vị phải hành thiền trên đó cho đến khi đắc thiền. Rồi quý vị

phải duy trì thiền (jhāna) ấy với sự cẩn mật. Nếu quý vị muốn hành thiền minh sát, trước tiên quý vị phải học để biết thế nào là danh sắc chơn đế, thế nào là duyên sanh và ba đặc tính chung (tam tướng). Rồi

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 428

quý vị phải thực hành bằng cách quán các pháp ấy và phát triển sự thiện xảo để duy trì định của minh sát.

Có mười một pháp dẫn đến sự sanh khởi của định:

1. Thanh tịnh các xứ (làm sạch nội ngoại xứ).
2. Quân bình ngũ căn (tín, tấn, niệm, định và tuệ).
3. Thiện xảo trong việc bắt lấy đặc tính của đối tượng thiền.
4. Khích lệ tâm khi cần khích lệ.
5. Chế ngự tâm khi cần chế ngự.
6. Làm cho tâm hân hoan khi cần.
7. Canh chừng tâm không can thiệp khi cần.
8. Tránh người tâm không định.
9. Thân cận người tâm có định.
10. Suy xét đến an chỉ định và giải thoát.
11. Khuynh hướng về sự tu tập định giác chi.

Khích lệ tâm có nghĩa là chú tâm một cách mạnh mẽ (vào đối tượng thiền) nhờ đề khởi các chi phần giác ngộ của trạch pháp, tinh tấn và hỷ. Khích lệ tâm phải được sử dụng khi tâm có quá ít tinh tấn, có ít sự vận dụng trí tuệ, và không đủ thích thú trong công việc thiền. Chế ngự tâm muốn nói đến việc ngăn chặn hay hạn chế tâm khi nó trở nên tinh tấn thái quá trong sự áp dụng trí tuệ, và làm cho nó phấn chấn với hỷ. Để làm được điều này quý vị phải phát triển tịnh giác chi, định giác chi và xả giác chi. Như thế nào? Chẳng hạn, trong khi đang hành

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 429

niệm hơi thở, nếu hơi thở không rõ, quý vị không nên cố ý làm cho nó rõ, mà chỉ tập trung vào hơi thở đúng như nó là. Nếu nimitta (tướng hơi thở) xuất hiện, quý vị không nên thẩm sát (nghiên cứu tỉ mỉ) màu sắc và hình dạng của nó. Không bận tâm xem nó là trắng hay đỏ, dài hay ngắn, mà chỉ nên tập trung trên đó như một nimitta mà thôi. Nhờ làm như vậy quý vị sẽ hạn chế được tinh tấn, hỷ và trạch pháp thái quá, và đồng thời phát triển được tịnh, định và xả giác chi. Làm cho tâm hoan hỷ có nghĩa là làm cho tâm phấn chấn với niềm tin khi tâm trở nên bất mãn hoặc do áp dụng trí tuệ yếu, hoặc do không đạt được hạnh phúc của sự yên tĩnh, hoặc do không có được sự lắng dịu của dục dù là tạm thời. Công việc làm cho tâm phấn chấn này được làm bằng cách suy xét đến tám lý do phải khơi dậy sự khẩn cấp tâm linh, đó là suy xét đến sự sanh, già, bệnh, chết, cái khổ của bốn ác đạo, cái khổ của luân hồi trong quá khứ, cái khổ của luân hồi trong tương lai, và cái khổ của việc phải đi tìm kiếm thức ăn trong kiếp hiện tại. Làm cho tâm hoan hỷ nhờ quán những ân đức của Tam Bảo. Canh chừng tâm không can thiệp là khi tâm không cần phải khích lệ, chế ngự, và làm cho hoan hỷ do đã được thiết

lập trong sự thực hành đúng và khéo tiến hành trên đề mục thiền. Một cái tâm như vậy kể như đã thoát khỏi hôn trầm, trạo cử và sự phân tán. Việc canh chừng tâm này

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 430

cũng giống như người đánh xe ngựa chỉ cần nhìn mà không can thiệp khi những con ngựa đang khéo chạy vậy. Tránh người tâm không định có nghĩa là tránh xa những người không từng đạt đến cận định hay an chỉ định và bị phân tán tâm. Gần gũi người tâm có định là gần gũi những người đã đạt đến những trạng thái định tâm ấy. Khuynh hướng về định giác chi là sự nghiêng về, hướng về, đổ về sự tạo ra định của tâm trong mọi oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi và v.v…Việc trau dồi giác chi này đi đến hoàn thiện là nhờ Alahán thánh đạo.

Kế tiếp Đức Phật giải thích giác chi thứ bảy, xả giác chi: ‘Khi xả giác chi có mặt trong nội tâm, vị ấy tuệ tri: “Xả giác chi có mặt trong nội tâm ta.” Khi xả giác chi không có mặt, vị ấy tuệ tri: “Xả giác chi không có mặt trong nội tâm ta.” Vị ấy tuệ tri bằng cách nào xả giác chi trước chưa sanh nay sanh khởi trong vị ấy. Vị ấy tuệ tri bằng cách nào xả giác chi đã sanh được phát triển và hoàn thiện.’ Xả tự thân nó là điều kiện hay duyên cho sự sanh khởi của xả giác chi. Như lý tác ý thường xuyên đến nó (xả) sẽ dẫn đến sự sanh khởi của xả giác chi chưa sanh và dẫn đến sự tăng trưởng, mở rộng, phát triển và hoàn thiện của xả giác chi khi nó đã sanh.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 431

Trong cả hai loại thiền — thiền chỉ và thiền minh sát, tinh tấn thái quá và tinh tấn không đủ là điều không tốt. Tinh tấn thái quá gây ra sự bất an, và tinh tấn không đủ gây ra lười biếng, hoặc thậm chí khiến cho tâm rơi vào hữu phần (bhavaṇga). Do đó, tinh tấn quân bình là tốt nhất. Khi quý vị hành với mức tinh tấn quân bình, xả giác chi sẽ sanh. Có năm pháp dẫn đến sự khởi sanh của xả giác chi: 1. Một thái độ vô tư đối với các chúng sanh. 2. Một thái độ vô tư đối với đồ vật. 3. Tránh người có thái độ ích kỷ đối với người và vật. 4. Gần gũi người có tính trung dung, không thiên vị đối với người và vật. 5. Khuynh hướng về sự tu tập xả giác chi. Thái độ vô tư đối với các chúng sanh được tạo ra bằng cách suy xét đến sự kiện các chúng sanh là chủ nhân của nghiệp, và bằng cách suy xét theo nghĩa cùng tột. Suy xét đến sự kiện rằng các chúng sanh là chủ nhân của nghiệp có nghĩa là suy nghĩ: ‘Ta được sinh ra ở đây là do những nghiệp ta đã làm trong quá khứ và rồi ta sẽ ra đi (khỏi nơi đây) theo nghiệp của ta. Vậy thì ai là người để ta dính mắc vào? Suy xét theo nghĩa cùng tột là suy nghĩ: ‘Cuối cùng thì chẳng có ai cả, chỉ có danh và sắc chơn đế. Vậy thì ai là người để ta có thể dính mắc vào?’

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 432

Thái độ vô tư đối với đồ vật được tạo ra bằng cách suy xét trên tính chất vô chủ và tạm bợ (của chúng). Một người suy nghĩ như vầy: ‘Y phục này rồi sẽ tàn phai, cũ kỹ, trở thành một miếng giẻ chùi chân và sau đó thì chỉ có nước máng vào đầu gậy mà hất đi là tốt hơn hết. Chắc chắn, nếu có chủ sở hữu của y phục này thời hắn sẽ không để cho nó đi đến chỗ hư hại theo cách này.’ Đây là sự suy xét trên tính chất vô chủ. Còn suy nghĩ rằng y phục này không thể bền lâu và rằng thời hạn của nó rất ngắn ngủi là sự

suy xét trên tính chất nhất thời, tạm bợ của đồ vật. Theo cách tương tự, hai cách quán này cũng có thể áp dụng đối với bình bát và những vật khác. Người có thái độ ích kỷ đối với các chúng sanh bao gồm những người thế tục chỉ biết quan tâm lo lắng cho con trai và con gái ... riêng của họ. Loại người này cũng bao gồm luôn các vị sa-môn chỉ biết quan tâm lo lắng cho học trò, bè bạn, thầy tổ ... của họ. Những vị sa-môn này làm mọi việc vì những người mà họ thương yêu, như cạo tóc, may vá, giặt y, nhuộm y, đốt bát (sơn bát) và .... Nếu họ không nom thấy những người mà họ thương yêu này, dù chỉ một thời gian ngắn, họ nhìn chỗ này chỗ kia chẳng khác nào con nai ngơ ngác. Và họ hỏi, 'Sa-di thế này, thế này ở đâu có biết không?' hay 'Vị tỳ kheo trẻ thế này, thế này ở đâu có biết không?' Đối với những người có thái độ ích kỷ như vậy phải nên tránh.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 433

Một người có thái độ ích kỷ đối với đồ vật là người chỉ thích ôm ấp những vật dụng của mình như y áo, bình bát, ly cốc, gậy chống...và thậm chí không để cho người khác đụng đến những thứ này. Khi có người hỏi mượn một món đồ nào đó y sẽ nói: 'Ngay cả tôi còn không sử dụng nó; tôi đưa nó cho ông như thế nào được?' Người có thái độ ích kỷ như thế này cũng phải nên tránh xa. Một người trung dung, không thiên vị đối với người hoặc vật là người có thái độ vô tư với cả hai. Việc thân cận một người như vậy là đáng làm. Khuynh hướng về việc tu tập xả giác chi này là sự nghiêng về, đổ về, và hướng về của tâm đối với xả trong mọi oai nghi, đi, đứng, nằm và ngồi...Sự trau dồi của giác chi này đi đến hoàn thiện nhờ A-la-hán thánh quả. Phụ chú giải giải thích: Nhân để có xả giác chi là thái độ vô tư, trung dung, thoát khỏi thích (hấp dẫn) và ghét (ghê tởm). Nếu sự thoát khỏi thích và ghét này có mặt thời có xả, ngược lại là không có xả. Tình trạng thoát khỏi thích và ghét này có hai loại theo phạm vị: sự vô tư đối với các chúng sanh và đồ vật. Ghét (ghê tởm) được loại trừ bằng chính sự tu tập tịnh giác chi. Sự chỉ dẫn bắt đầu với thái độ vô tư đối với các chúng sanh được dạy để chỉ ra cách loại trừ thích.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 434

Đặc biệt, xả là một thứ thuốc giải cho tham dục và vì thế chú giải sư nói: Xả là con đường thanh tịnh cho một người đầy ắp dục tham. Thái độ vô tư hay khách quan đối với các chúng sanh được tu tập bằng cách suy xét đến tính chất nhân quả cá nhân và bằng cách suy xét đến bản chất vô ngã. Nhờ suy xét đến tính chất vô chủ, trạng thái không thuộc về một cái ngã được hiển lộ. Và nhờ suy xét đến tính chất nhất thời, tạm bợ, sự vô thường của mọi vật hiển lộ để tạo ra thái độ vô tư đối với các vật vô tình. Trước đến đây chúng ta đã luận bàn về bảy chi phần giác ngộ (thất giác chi) và các duyên cho sự sanh khởi của chúng. Kế tiếp quý vị sẽ hành như thế nào? Trong Kinh Đức Phật nói: 'Như vậy vị ấy sống quán các pháp như các nội pháp, hay vị ấy sống quán các pháp như các ngoại pháp, hay vị ấy sống quán các pháp như các nội và ngoại pháp. Vị ấy sống quán hiện tượng sanh trong các pháp, hay vị ấy sống quán các hiện tượng diệt trong các pháp, hay vị ấy sống quán các hiện tượng sanh và các hiện tượng diệt trong các pháp. Hay chánh niệm rằng "có pháp đây" được thiết lập nơi vị ấy chỉ đến mức cần thiết cho chánh trí và chánh niệm mà thôi. Và vị ấy sống không nương

tựa, không chấp giữ bất cứ vật gì trong thế

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 435

gian. Này các tỳ kheo, đây là cách vị tỳ kheo sống quán pháp là pháp liên quan đến thất giác chi'. Về việc thực hành đối với đoạn kinh này, Tôi đã giải thích nhiều lần trước đây. Tôi nghĩ quý vị chắc cũng đã hiểu nó rồi. Sau khi đã giải thích cách quán pháp qua thất giác chi, Đức Phật tiếp tục giải thích cách hành thiền qua Tứ Thánh Đế. Có một câu nói: 'Mọi con đường đều dẫn đến Lamã.' Ở đây cũng vậy, Đức Phật giảng giải Pháp theo nhiều cách khác nhau trong Tam Tạng (Tipiṭaka), nhưng tất cả các pháp ấy cuối cùng rồi cũng dẫn đến việc chứng ngộ Tứ Thánh Đế mà thôi. 'Lại nữa, này các tỳ kheo, vị tỳ kheo sống quán pháp là các pháp liên quan đến Tứ Thánh Đế. Này các tỳ kheo, thế nào là vị tỳ kheo sống quán pháp là pháp liên quan đến Tứ Thánh Đế? Ở đây, này các tỳ kheo, vị tỳ kheo tuệ tri đúng như thực: "Đây là khổ." Vị ấy tuệ tri đúng như thực: "Đây là nguồn gốc của khổ." Vị ấy tuệ tri đúng như thực: "Đây là sự diệt của khổ." Vị ấy tuệ tri đúng như thực: "Đây là con đường (cách thực hành) dẫn đến sự diệt khổ." Một vị tỳ kheo tuệ tri đúng như thực: 'Đây là khổ.' Vị ấy đoạn trừ tham ái, và tuệ tri tất cả pháp thuộc tam giới đều là khổ, theo đúng bản chất của chúng. Vị ấy tuệ tri theo đúng bản chất tham ái trước đã tạo ra và khiến cho

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 436

chính cái khổ ấy sanh. Vị ấy tuệ tri sự không khởi lên của khổ và nguồn gốc của khổ, theo đúng bản chất, là Niết Bàn. Vị ấy tuệ tri, theo đúng bản chất của nó, Chân Lý về Con Đường (Đạo) thể nhập khổ, đoạn trừ nguồn gốc (của khổ), và chứng diệt. I. Khổ Thánh Đế 'Bây giờ, này các tỳ kheo, thế nào là Khổ Thánh Đế? Sanh là khổ, già là khổ, chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ. Gần những gì không thích là khổ. Chia lìa những gì yêu thích là khổ. Không được cái mong muốn là khổ. Tóm lại, năm thủ uẩn là khổ. Bây giờ, này các tỳ kheo, thế nào là sanh? Trong bất kỳ chúng sanh nào, thuộc bất kỳ nhóm chúng sanh nào, có sự sinh ra, sự ra đời, sự hình thành, sự xuất hiện của các uẩn, sự có được các căn. Này các tỳ kheo, đó gọi là sanh. Và, này các tỳ kheo, thế nào là già? Trong bất kỳ chúng sanh nào, thuộc bất kỳ nhóm chúng sanh nào, có sự già nua, hom hem, răng rụng, tóc bạc, da nhăn, co rút với tuổi già, các căn hư hoại, này các tỳ kheo, đó gọi là già.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 437

Và, này các tỳ kheo, thế nào là chết? Trong bất kỳ chúng sanh nào, thuộc bất kỳ nhóm chúng sanh nào, có một sự qua đời, một sự chuyển di, một sự cắt đứt, một sự huỷ diệt, một sự chết, một sự hấp hối, một sự chấm dứt, một sự cắt đứt các uẩn, một sự vất bỏ xác thân, này các tỳ kheo, đó gọi là chết.'

Trong bài Kinh này, Đức Phật giải thích Khổ Thánh Đế theo sự thực chế định (tục đế) và theo sự thực tối hậu (chơn đế). Loại khổ đầu là 'sanh'. 'Có sự sinh ra, sự ra đời, sự hình thành,' là giải thích theo sự thực chế định. 'Sự xuất hiện của các uẩn, sự có được các căn' là giải thích theo sự thực tối hậu hay chơn đế. Đối với già và chết, 'sự cắt đứt của các uẩn' là giải thích theo sự thực tối hậu, và những giải thích còn lại được đưa ra theo

sự thực chế định. Theo sự thực chế định thì trong một kiếp sống sát na đầu tiên được gọi là sanh; sát na cuối cùng gọi là chết; thời gian nằm giữa sát na đầu tiên và sát na cuối cùng gọi là già. Theo sự thực cùng tột hay chơn đế thì trong mỗi sát na tâm, giai đoạn sanh được gọi là sanh; giai đoạn trụ gọi là già; và giai đoạn tan hoại hay diệt là chết. Khi quý vị đang phân biệt sanh, già và chết, quý vị phải phân biệt theo cả hai cách này. Kế đến Đức Phật giải thích về sầu, bi, khổ, ưu và não:

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 438

'Và này các tỳ kheo, thế nào là sầu? Bất luận khi nào, do bất kỳ loại bất hạnh nào, một người bị tác động bởi một điều gì đó thuộc bản chất đau đớn, sự sầu muộn, than khóc, lo lắng, ưu tư trong lòng, thống khổ trong tâm, này các tỳ kheo, đó gọi là sầu. Và, này các tỳ kheo, thế nào là bi? Bất luận khi nào, do bất kỳ loại bất hạnh nào, một người bị tác động bởi một điều gì đó thuộc bản chất đau đớn, và có sự khóc lóc, than van, kêu gào vì không thích, và thống thiết bi ai, này các tỳ kheo, đó gọi là bi. Và, này các tỳ kheo, thế nào gọi là khổ (thân)? Bất cứ cảm giác đau đớn về thân nào, cảm giác khó chịu về thân nào, có sự cảm thọ đau đớn hoặc khó chịu do thân xúc, này các tỳ kheo, đó gọi là khổ (thân). Và, này các tỳ kheo, thế nào là ưu? Bất cứ cảm giác đau đớn thuộc về tâm nào, bất cứ cảm giác khó chịu thuộc về tâm nào, có sự cảm thọ đau đớn hoặc khó chịu do tâm xúc. Này các tỳ kheo, đó gọi là ưu. Và, này các tỳ kheo, thế nào là não? Bất luận khi nào, do bất kỳ loại bất hạnh nào, một người bị tác động bởi một điều gì đó thuộc bản chất đau đớn, có sự áo não, tuyệt vọng, và bị tác động với sự áo não, với sự tuyệt vọng. Này các tỳ kheo, đó gọi là não.' Sầu, bi, ưu, và não là cảm thọ khổ thuộc về tâm, và được kể trong nhóm sân. Trong khi quý vị đang phân biệt các pháp bất thiện, quý vị cũng phải phân biệt chúng (sầu,

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 439

bi,...) cùng với các tâm hành phối hợp tương ứng của chúng trong các tiến trình tâm. Khổ là cảm giác đau đớn thuộc về thân phối hợp với thân thức trong tiến trình tâm thân môn. Khi quý vị đang phân biệt danh chơn đế, quý vị cũng phải phân biệt và các tâm hành phối hợp với nó. Kế tiếp, Đức Phật giải thích việc gần những gì không thích theo sự thực chế định: 'Và, này các tỳ kheo, thế nào gần những gì không thích (oán tắng hội)? Ở đây, bất cứ người nào có những cảnh sắc, thinh, hương, vị, xúc và pháp không mong muốn, không thích, khó chịu, hay bất cứ người nào gặp những kẻ chuyên cầu điều xấu cho người khác, chuyên cầu sự tai hại, sự lo lắng, sự bất an cho người khác, với người này họ phải tụ hội, giao tiếp, quan hệ, liên minh, này các tỳ kheo, đó gọi là gần những gì không thích.' 'Gần những gì không thích' là thọ khổ thuộc về tâm hay tình trạng khổ tâm khi mootj người phải gần cái mình không thích. Trong khi phân biệt các pháp bất thiện thuộc nhóm sân, quý vị cũng phải phân biệt nó. Kế tiếp, Đức Phật giải thích chia lìa những gì yêu thích (ái biệt ly) như sau: 'Và, này các tỳ kheo, thế nào là chia lìa những gì (mình) yêu thích? Ở đây, bất cứ người nào có những cảnh sắc, thinh, hương, vị, xúc và pháp đáng mong muốn, đáng yêu thích, vừa ý. Hay bất cứ người nào gặp những người chuyên cầu sự hạnh phúc, điều tốt đẹp, an vui, an ổn, mẹ

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 440

hay cha, anh hay chị, thân quyến hay bạn bè, đồng nghiệp hay những quan hệ huyết thống, và rồi bị tước đoạt mất những sự hội tụ, giao tiếp, quan hệ hay liên minh như vậy, này các tỳ kheo, đó là chia lìa những gì mình yêu mến.' Nếu một người bị chia lìa với những gì mình yêu thích, khổ tâm sẽ xuất hiện nơi người ấy. Khổ này luôn luôn phối hợp với sân. Trong khi phân biệt những pháp bất thiện thuộc nhóm sân, quý vị cũng phải phân biệt nó. Kế, Đức Phật giải thích tiếp thế nào là không được những gì mình mong muốn (cầu bất đắc): 'Và, này các tỳ kheo, thế nào là không được những gì mình mong muốn? Ở đây, này các tỳ kheo, trong những chúng sanh nào phải chịu sự sanh ước muốn này sẽ khởi lên: "Ôi ước gì ta không bị sanh chi phối, ước gì ta không phải sanh ra đời!" Nhưng điều này không thể đạt được bằng ước muốn. Đó là không được những gì mình mong muốn. Này các tỳ kheo, trong những chúng sanh phải chịu sự già ước muốn này sẽ khởi lên: "Ôi ước gì ta không bị già chi phối, ước gì ta không bị già!" Nhưng điều này không thể đạt được bằng ước muốn. Đó là không được những gì mình mong muốn. Này các tỳ kheo, trong những chúng sanh phải chịu sự bệnh hoạn ước muốn này sẽ khởi lên: "Ôi ước gì ta không bị bệnh hoạn chi phối, ước gì ta không bị bệnh!"

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 441

Nhưng điều này không thể đạt được bằng ước muốn. Đó là không được những gì mình mong muốn. Này các tỳ kheo, trong những chúng sanh phải chịu sự sầu muộn ước muốn này sẽ khởi lên: "Ôi ước gì ta không bị sầu muộn chi phối, ước gì ta không bị sầu muộn!" Nhưng điều này không thể đạt được bằng ước muốn. Đó là không được những gì mình mong muốn. Này các tỳ kheo, trong những chúng sanh phải chịu sự bi ai ước muốn này sẽ khởi lên: "Ôi ước gì ta không bị bi ai chi phối, ước gì ta không bị bi ai!" Nhưng điều này không thể đạt được bằng ước muốn. Đó là không được những gì mình mong muốn. Này các tỳ kheo, trong những chúng sanh phải chịu sự khổ ước muốn này sẽ khởi lên: "Ôi ước gì ta không bị khổ chi phối, ước gì ta không phải khổ!" Nhưng điều này không thể đạt được bằng ước muốn. Đó là không được những gì mình mong muốn. Này các tỳ kheo, trong những chúng sanh phải chịu ưu ước muốn này sẽ khởi lên: "Ôi ước gì ta không bị ưu chi phối, ước gì ta không phải ưu!" Nhưng điều này không thể đạt được bằng ước muốn. Đó là không được những gì mình mong muốn. Này các tỳ kheo, trong những chúng sanh phải chịu áo não ước muốn này sẽ khởi lên: "Ôi ước gì ta không bị áo não chi phối, ước gì ta không phải áo não!" Nhưng điều

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 442

này không thể đạt được bằng ước muốn. Đó là không được những gì mình mong muốn.' Những ước muốn này không thể nào thành tựu chỉ bằng ước muốn suông, song nhờ thực hành Bát Thánh Đạo theo tuần tự từng bước một mà người ta có thể thành tựu chúng. Rồi Đức Phật giải thích năm thủ uẩn: 'Và, này các tỳ kheo, thế nào là: tóm lại, năm thủ uẩn là khổ? Năm thủ uẩn là như sau: sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn. Tóm lại, năm uẩn này bị chấp thủ là khổ. Và, này các

tỳ kheo, đó gọi là Thánh Đế về Khổ (Khổ Thánh Đế).' Năm thủ uẩn là những đối tượng của minh sát trí. Do đó, nếu quý vị muốn hành minh sát, trước tiên quý vị phải phân biệt chúng. Tại sao chúng được gọi là uẩn? Bởi vì chúng là các nhóm mười một loại của pháp (dhammas). Đức Phật giải thích sắc thủ uẩn là sắc quá khứ, sắc hiện tại, sắc vị lai, sắc trong, sắc ngoài, sắc thô, sắc tế, sắc hạ liệt, sắc cao thượng, sắc xa và sắc gần. Đối với thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn và thức thủ uẩn cũng hiểu theo cách tương tự. Nếu quý vị phân biệt được mười một loại này của năm thủ uẩn chúng tôi có thể nói rằng quý vị đã hiểu được Khổ Thánh Đế.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 443

II. Thánh Đế Về Nguồn Gốc Của Khổ (Tập Thánh Đế)

'Và, này các tỳ kheo, thế nào là Thánh Đế về Nguồn Gốc của Khổ? Đó chính là tham ái đưa đến tái sanh, gắn liền với hỷ và tham, tìm cầu lạc thú mới lúc chỗ này, lúc chỗ kia. Nói cách khác là dục ái, hữu ái và phi hữu ái.'

Tại sao Đức Phật lại nói rằng tham ái là nguồn gốc của khổ? Bởi vì tham ái là nhân hỗ trợ nổi bật cho sự sanh khởi của khổ. Ví như một hột giống đã trưởng thành với sự ẩm ướt có thể mọc lên thành một cái cây khi nó được trồng trong đất thích hợp. Cũng thế, hạt giống nghiệp với sự ẩm ướt của tham ái như một nhân hỗ trợ sẽ tạo ra năm thủ uẩn, Khổ Thánh Đế. Không có tham ái, nghiệp lực không thể tạo ra năm thủ uẩn được. Đó là lý do vì sao Đức Phật giải thích rằng tham ái là nhân cho khổ. Khi tham ái được đề cập, vô minh và thủ ngấm ngầm cũng được bao gồm. Tham ái lập đi lập lại nhiều lần đối với một đối tượng trở thành thủ. Vô minh, ái và thủ là những nhân hỗ trợ mạnh mẽ cho nghiệp lực, vốn là năng lực của các hành thiện và bất thiện. Mặc dù các hành này diệt ngay khi sanh, chúng vẫn để lại đằng sau nghiệp lực mà vốn có thể tạo ra năm thủ uẩn, trong tiến trình danh-

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 444

sắc. Như vậy, có tất cả năm nhân: vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp. Trong năm nhân ấy, ái là nhân nổi bật. Do đó, Đức Phật giải thích rằng 'Đó chính là tham ái đưa đến tái sanh, gắn liền với hỷ và tham, tìm cầu lạc thú mới lúc chỗ này, lúc chỗ kia.' Ở đây, Đức Phật giải thích ba loại ái: (1) dục ái, (2) hữu ái, và (3) phi hữu ái. Thế nào là dục ái? Đó là tham ái đối với sắc, thinh, hương, vị, xúc và pháp. Thế nào là hữu ái? Chú giải giải thích rằng hữu ái có ba loại: ái phối hợp với tà kiến chấp nhận cái ngã hay linh hồn thường hằng, tưởng tượng có một linh hồn di chuyển từ kiếp này sang kiếp khác; ái đối với sự hiện hữu trong sắc giới và vô sắc giới; và ái đối với các bậc thiền (jhānas). Thế nào là phi hữu ái? Đó là tham ái phối hợp với đoạn kiến. Người chủ trương kiến chấp này không tin rằng có một sự hiện hữu trong tương lai sau khi chết. Kế, Đức Phật giải thích mười nhóm sáu: 'Này các tỳ kheo, ái này khi sanh thì sanh ở đâu và an trú ở đâu? Bất cứ nơi đâu trên thế gian này có sự khả ái và khả lạc, ở đó ái tự nó sanh khởi và an trú. Và cái gì trong thế gian này là khả ái và khả lạc? Con mắt trong thế gian là khả ái và khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Tai trong thế

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 445

gian là khả ái và khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Mũi trong thế gian là khả ái và khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Lưỡi trong thế gian là khả ái và khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Thân trong thế gian là khả ái và khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Tâm trong thế gian là khả ái và khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú.' Đây là sáu nội xứ (căn). Thường thường con người rất luyến ái đối với mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm của mình. Do sự luyến ái này, họ luôn luôn nhìn vào họ trong gương. Họ luôn luôn trang điểm cho cho tấm thân của họ bằng nhiều cách khác nhau. Và nương nơi sáu nội xứ này mà tham ái mãnh liệt khởi lên. Đức Phật tiếp tục giải thích nhóm sáu thứ hai: 'Cảnh sắc trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Thinh (các âm thanh) trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Hương trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Vị trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Xúc trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Pháp trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú.'

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 446

Đây là sáu ngoại xứ. Lấy những xứ này làm đối tượng, ái mạnh mẽ có thể khởi sanh. Khi phân biệt năm thủ uẩn, thực sự quý vị đang phân biệt sáu nội xứ và sáu ngoại xứ. Mười hai xứ, nói cách khác, là năm thủ uẩn hay danh và sắc chơn đế vậy. Kế tiếp Đức Phật giải thích nhóm sáu thứ ba, nhóm thức: 'Nhãn thức trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Nhĩ thức trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Tỷ thức trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Thiệt thức trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Thân thức trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Ý thức trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú.' Nếu quý vị phân biệt danh chơn đế thuộc các tiến trình tâm sáu môn một cách hệ thống, quý vị sẽ thấy được sáu loại thức này một cách rõ ràng. Kế tiếp, Đức Phật giải thích nhóm thứ tư, nhóm xúc: 'Nhãn xúc trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Nhĩ xúc trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 447

nó sanh khởi và an trú. Tỷ xúc trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Thiệt xúc trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Thân xúc trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú.Ý xúc trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú.' Nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc và ý xúc này luôn luôn phối hợp với nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, và ý thức tương ứng. Vì thế, trong khi phân biệt sáu loại thức trong các tiến trình tâm, có thể quý vị cũng sẽ phân biệt được sáu loại xúc. Nương nơi các thức và các xúc tương ứng của chúng này, tham ái mãnh liệt có thể khởi lên. Kế tiếp, Đức Phật giải thích nhóm thứ năm, nhóm thọ: 'Nhãn thọ (thọ do nhãn xúc sanh) trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này

tự nó sanh khởi và an trú. Nhĩ thọ (thọ do nhĩ xúc sanh) trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Tỷ thọ (thọ do tỷ xúc sanh) trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Thiệt thọ (thọ do thiệt xúc sanh) trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Thân thọ (thọ do thân xúc sanh) trong thế gian là khả ái, khả lạc, và

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 448

ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Ý thọ (thọ do ý xúc sanh) trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú.' Thế nào là thọ do nhãn xúc sanh? Khi quý vị phân biệt tiến trình tâm nhãn môn, quý vị có thể phân biệt được thọ trong mỗi sát na tâm của tiến trình tâm đó, tức là thấy thọ trong sát na hướng tâm, trong nhãn thức tâm, trong tiếp thọ tâm, trong suy đạc tâm, trong quyết định tâm, trong bảy tốc hành tâm và trong hai đăng ký hay thập di tâm. Các thọ ấy được gọi là thọ do nhãn xúc sanh. Đối với các thọ do nhĩ xúc sanh, do tỷ xúc sanh...quý vị cũng cần phải hiểu theo cách tương tự. Nương nơi các loại thọ do xúc sanh này, ái mạnh mẽ có thể khởi lên. Vì thế chúng là các nhân căn bản cho ái. Kế tiếp Đức Phật giải thích nhóm thứ sáu, nhóm tưởng: 'Sắc tưởng trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Thinh tưởng trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Hương tưởng trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Vị tưởng trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Xúc tưởng trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Pháp tưởng

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 449

trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú.' Khi phân biệt danh chơn đế, quý vị không chỉ phân biệt thức mà còn phải phân biệt xúc, thọ, tưởng...Khi quý vị phân biệt sáu loại thức, quý vị có thể dễ dàng thấy được sáu loại tưởng này. Kế tiếp Đức Phật giải thích nhóm thứ bảy, nhóm tư: 'Tư đối với các sắc trong thế gian (sắc tư) là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Tư đối với các thinh trong thế gian (thinh tư) là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú.Tư đối với các hương trong thế gian (hương tư) là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú.Tư đối với các vị trong thế gian vị tư) là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú.Tư đối với các xúc trong thế gian (xúc tư) là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú.Tư đối với các pháp trong thế gian (pháp tư) là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú.' Tư (cetanā) cũng luôn luôn phối hợp với thức. Thức, xúc, thọ, tưởng và tư được gọi là nhóm có xúc là (pháp) thứ năm (phassapañcamaka). Nếu quý vị phân biệt chúng, quý vị có thể dễ dàng hiểu được các tâm hành phối hợp còn lại.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 450

Kế tiếp Đức Phật giải thích nhóm sáu thứ tám, nhóm ái: 'Ái đối với các sắc trong thế gian (sắc ái) là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Ái đối với các thinh trong thế gian (thinh ái) là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an

trú. Ái đối với các hương trong thế gian (hương ái) là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Ái đối với các vị trong thế gian (vị ái) là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Ái đối với các xúc trong thế gian (xúc ái) là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Ái đối với các pháp trong thế gian (pháp ái) là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú.' Khi phân biệt các pháp bất thiện trong các tiến trình tâm sáu môn, quý vị phải phân biệt sáu loại ái này. Ái được kể trong nhóm tham. Nếu quý vị phân biệt tám loại tâm căn tham, quý vị có thể dễ dàng thấy nó. Kế tiếp Đức Phật giải thích nhóm sáu thứ chín và thứ mười, nhóm tầm và tứ: 'Sắc tầm trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Thinh tầm trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Hương tầm trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và

an trú. Vị tầm trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Xúc tầm trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Pháp tầm trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Sắc tứ trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Thinh tứ trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Hương tứ trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Vị tứ trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Xúc tứ trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú. Pháp tứ trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này tự nó sanh khởi và an trú.' Khi phân biệt thức, xúc, thọ, tưởng và tư, quý vị có thể dễ dàng thấy được tầm và tứ này, bởi vì lúc nào chúng cũng phối hợp với năm pháp ấy. Rồi Đức Phật kết luận Thánh Đế về Nguồn Gốc của Khổ (Tập Thánh Đế) như sau: 'Và, này các tỳ kheo, đó gọi là Thánh Đế về Nguồn Gốc của Khổ (Tập Thánh Đế)' Tham ái đối với năm thủ uẩn hiện tại không phải là nhân cho khổ. Đó là lý do vì sao điều này được giải thích trong chú giải: 'Vị ấy tuệ tri theo đúng bản chất tham ái

trước tạo ra và khiến cho chính cái khổ ấy sanh.' Do đó, nguồn gốc của khổ hiện tại, năm thủ uẩn, là tham ái trước. Để phân biệt nó, quý vị phải phân biệt kiếp sống quá khứ. Quý vị phải phân biệt vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp đã tích tạo lúc đó. Đây là năm nhân tạo ra năm thủ uẩn hiện tại. Nếu quý vị phân biệt nguồn gốc của khổ theo cách này, chúng tôi có thể nói rằng quý vị đã hiểu được Khổ Đế và Tập Đế. Trong Saccavibhaṅga (Đế Phân Biệt), Đức Phật giải thích rằng Thánh Đế về Nguồn Gốc của Khổ hay Tập Đế có năm loại: 1. Ái. 2. Mười phiền não. 3. Tất cả bất thiện pháp, bao gồm luôn ái và mười phiền não. 4. Tất cả bất thiện pháp và ba thiện căn, vô tham (alobha), vô sân (adosa) và vô si (amoha). Nhưng không phải tất cả những nảy sanh của các thiện căn này đều là nguồn gốc của khổ. Chỉ những thiện căn nào nảy sanh mà có thể tạo ra quả trong vòng tái sanh luân hồi mới là nguồn gốc của khổ. 5. Tất cả bất thiện pháp và tất cả thiện pháp nào có thể tạo ra quả trong vòng tái sanh luân hồi.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 453

Chỉ khi những thiện pháp và bất thiện pháp bị vây quanh và được hỗ trợ bởi vô minh, ái, và thủ chúng mới có thể tạo ra quả trong vòng tái sanh luân hồi này. Trong số những thiện pháp này, những thiện pháp thiền (jhāna) và những thiện pháp phối hợp với minh sát trí cũng được bao gồm. Những thiện pháp phối hợp với minh sát trí có thể làm phát sanh một sự tái sanh mới nếu không có những nghiệp mạnh hơn chín mùi vào sát-na cận tử. Chẳng hạn, trong Paṭṭhāna Đức Phật dạy rằng Hành Xả Trí (saṅkhārupekkhāñāṇa) cũng có thể tạo ra thức tái sanh. Như vậy, minh sát trí này cũng là nhân hay nguồn gốc của khổ. Liên quan đến loại Hành Xả Trí 14 (saṅkhārupekkhāñāṇa) này, trong Kinh Sotānugata Đức Phật có giảng về bốn loại người. Có năm trăm tỳ kheo trước kia là những Bà-la-môn. Trí tuệ của họ rất nhạy bén và có thể học giáo lý của Đức Phật một cách dễ dàng. Vì thế họ không tôn kính Đức Phật và Giáo Pháp. Do điều này, Đức Phật đã dạy bài Kinh Sotānugata: Nếu một vị tỳ kheo học thuộc lòng Tam Tạng (Tipiṭaka), thực hành thiền chỉ và thiền minh sát lên đến Hành Xả Trí (saṅkhārupekkhāñāṇa), và chết trong lúc đang quán các hành là vô thường, khổ và vô ngã với trí đó, sau khi tái

14 Tăng Chi Kinh (Aṅguttara Nikāya), Chakka Nipāta.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 454

sanh thiên giới, vị ấy có thể thành tựu một trong bốn quả sau. (1) Vì lẽ tâm cận tử của vị ấy lấy tính chất vô thường, khổ và vô ngã của các hành làm đối tượng, nên thức tái sanh và tâm hữu phần (bhavaṅga) của vị ấy trong cõi chư thiên cũng lấy tính chất vô thường, khổ và vô ngã của các hành làm đối tượng. Do điều này, ngay khi vị ấy suy quán các hành, tính chất vô thường, khổ và vô ngã của chúng liền xuất hiện rõ ràng trong tâm, và vị ấy sẽ đắc chứng Niết Bàn một cách nhanh chóng. Đây là loại người thứ nhất. (2) Cho dù vị ấy không suy quán đến các hành như vô thường, khổ và vô ngã liền sau khi tái sanh thiên giới, thì sau khi được nghe một bài Pháp về Tứ Thánh Đế ở cõi chư thiên được giảng dạy bởi một vị tỳ kheo có thần thông đi lên thiên giới để dạy nó, vị ấy liền nhớ lại pháp hành của mình trong tiền kiếp làm tỳ kheo. Vị ấy sẽ quán các hành là vô thường, khổ và vô ngã một cách rõ ràng, và nhanh chóng đắc chứng Niết Bàn. Đây là loại người thứ hai. (3) Có thể vị ấy không được cơ hội nghe một vị tỳ kheo lên đó dạy Pháp, nhưng sẽ có cơ hội để nghe Pháp do các vị thiên, như Phạm thiên Sanaṅkumāra và Phạm thiên Sahampati thuyết.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 455

Trong khi lắng nghe thuyết Pháp về Tứ Thánh Đế như vậy, vị ấy quán thấy các hành là vô thường, khổ và vô ngã một cách rõ ràng, và nhanh chóng đắc chứng Niết Bàn. Đây là loại người thứ ba. (4) Nếu vị ấy không được cơ hội nghe pháp từ các vị chư thiên Pháp Sư, vị ấy vẫn có thể có cơ hội được gặp bạn bè là những hành giả cùng tu chung trong một thời kỳ giáo pháp nào đó ở kiếp quá khứ của mình. Những thiền giả này có thể nhắc, chẳng hạn: ‘Này bạn, hãy nhớ lại Pháp thế này, thế nọ mà chúng ta đã từng hành khi làm tỳ kheo trong cõi nhân loại đi.’ Lúc đó vị ấy có thể nhớ lại Pháp, và nếu vị ấy

thực hành vipassanā, vị ấy sẽ nhanh chóng đạt đến Niết Bàn. Đây là loại người thứ tư. Từ bài kinh này chúng ta thấy rằng Hành Xả Trí (saṅkhārupekkhāñāṇa) cũng có thể tạo ra thức tái sanh trong kiếp sống tương lai. Nếu quý vị hành vipassanā lên đến trí này, quý vị có thể trông đợi gặt hái được những kết quả tốt này trong những kiếp sống tương lai. Do đó, quý vị nên thực hành thiền chỉ và thiền minh sát cho đến khi thành công. Kế tiếp Đức Phật giải thích về Diệt Khổ Thánh Đế như sau:

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 456

III. Thánh Đế về Sự Diệt Khổ (Diệt Khổ Thánh Đế) “Và, này các tỳ kheo, thế nào là Diệt Khổ Thánh Đế? Đó là sự biến mất và dập tắt hoàn toàn của chính ái ấy, sự từ bỏ, sự đoạn trừ, sự giải thoát, sự xả ly khỏi tham ái ấy. Nhưng, này các tỳ kheo, ái này được đoạn trừ như thế nào, sự diệt của nó xảy ra như thế nào? Bất cứ ở đâu trên thế gian này có điều gì khả ái và khả lạc, ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Nhưng trên thế gian này cái gì là khả ái, khả lạc? Con mắt trên thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Tai trên thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra.Mũi trên thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. lưỡi trên thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Thân trên thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Tâm trên thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 457

ra. Cảnh sắc trên thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Các âm thanh trên thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Các mùi trên thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Các vị trên thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Các xúc trên thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Các pháp trên thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra.’ Trên đây là mười hai xứ - sáu nội xứ và sáu ngoại xứ, hay nói cách khác, đó là năm thủ uẩn hoặc danh và sắc chơn đế. Ái sanh khởi lấy các nội xứ và ngoại xứ này làm đối tượng. Chúng ta biết A-la-hán Thánh Đạo Trí đoạn diệt ái. Nhưng Trí này chỉ lấy Niết Bàn làm đối tượng chứ không lấy các nội-ngoại xứ, năm thủ uẩn hay danh-sắc chơn đế. Vì lẽ ái sanh khởi lấy các nội ngoại xứ làm đối tượng, nên Đức Phật mới giải thích sự diệt của ái liên quan tới chúng vậy. Tôi sẽ giải thích điều này với một ví dụ. Nếu có một sợi dây leo tạo ra những trái bí đắng trong cánh đồng lúa, và một ngày kia người nông dân nhổ sạch dây leo ấy

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 458

đi, vì thế dây leo và quả của nó chết, chúng ta nói rằng trong cánh đồng lúa lúc đó dây leo và quả của nó đã biến mất, đã diệt hết. Ở đây sáu nội xứ và sáu ngoại xứ cũng giống như cánh đồng lúa. Ái giống như dây leo. Khởi đầu ái sanh lấy các nội xứ và ngoại xứ

làm đối tượng. Khi A- la-hán Thánh Đạo Trí huỷ diệt hoàn toàn ái, chúng ta có thể nói rằng trong những cánh đồng của các nội và ngoại xứ này, tham ái đối với chúng diệt hoàn toàn. Chính vì thế mà Đức Phật dạy: 'Con mắt trong thế gian là khả ái, khả lạc, và tại đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra…' Khi A-la-hán Thánh Đạo Trí huỷ diệt hoàn toàn ái, thì không chỉ ái đối với các nội và ngoại xứ biến mất, mà ái đối với thức, xúc, thọ…cũng biến mất. Vì thế Đức Phật dạy như sau: 'Nhãn thức trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Nhĩ thức trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Tỷ thức trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Thiệt thức trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Thân thức trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Ý thức trong thế gian là khả ái,

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 459

khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Nhãn xúc trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Nhĩ xúc trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Tỷ xúc trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Thiệt xúc trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Thân xúc trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Ý xúc trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Thọ do nhãn xúc sanh (nhãn thọ) trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Thọ do nhĩ xúc sanh (nhĩ thọ) trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Thọ do tỷ xúc sanh (tỷ thọ) trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Thọ do thiệt xúc sanh (thiệt thọ) trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Thọ do thân xúc sanh (thân thọ)

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 460

trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Thọ do ý xúc sanh (ý thọ) trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Sắc tưởng trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Thinh tưởng trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Hương tưởng trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Vị tưởng trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Xúc tưởng trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Pháp tưởng trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Sắc tư (tư liên quan đến các sắc) trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự

diệt của ái xảy ra. Thinh tư trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Hương tư trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Vị tư trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 461

phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Xúc tư trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Pháp tư trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Sắc ái (ái đối với các sắc) trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Thinh ái trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Hương ái trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Vị ái trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Xúc ái trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Pháp ái trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra.' Một khi ái sanh, nó sẽ sanh liên tục. Một khi người ta đã thương yêu con trai, con gái của họ, họ sẽ thương yêu chúng mãi mãi. Do ái sanh trước (làm duyên), ái nối tiếp theo sau sanh lên liên tục. Chính vì điều này, khi ái biến mất hay khi ái diệt, Đức Phật giải thích, ái đối sắc, thinh, hương và các đối tượng khác cũng biến mất. 'Sắc tầm trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 462

Thinh tầm trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Hương tầm trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Vị tầm trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Xúc tầm trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Pháp tầm trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Sắc tứ trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Thinh tứ trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Hương tứ trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Vị tứ trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Xúc tứ trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Pháp tứ trong thế gian là khả ái, khả lạc, và ở đó ái này phải được đoạn trừ, ở đó sự diệt của ái xảy ra. Và, này các tỳ kheo, đó gọi là Diệt Khổ Thánh Đế.' Diệt Khổ Thánh Đế là Niết Bàn. Đạo quả trí sanh lên lấy Niết Bàn làm đối tượng. Đạo trí huỷ diệt các phiền não, bao gồm luôn ái theo từng giai đoạn. Khi người hành thiền đạt đến quả vị A-la-hán, không nghiệp lực nào còn có thể tạo ra quả tái sanh được nữa. Nhưng nếu Đức Phật

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 463

giải thích rằng Niết Bàn là Diệt Khổ Thánh Đế, thính chúng sẽ không thể hiểu được điều đó một cách rõ ràng. Vì thế, Đức Phật mới giải thích bằng cách khác, theo đó (Diệt Khổ Thánh Đế) là sự diệt của ái và khổ.

IV. Đạo Thánh Đế

‘Và, này các tỳ kheo, thế nào là Thánh Đế về
Con Đường Thực Hành Đưa Đến sự Diệt của Khổ?
Đó chính là Bát Thánh Đạo này, Chánh
Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp,
Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm,
Chánh Định.
Và, này các tỳ kheo, thế nào là Chánh Kiến?
Này các tỳ kheo, đó là tri kiến (hiểu biết) về khổ, tri kiến về nguồn gốc của khổ, tri kiến về sự diệt khổ, và tri kiến về con đường đưa đến sự diệt của khổ.
Này các tỳ kheo, đây gọi là Chánh Kiến.’

Nếu quý vị muốn chứng đắc Niết Bàn, quý vị phải thực hành Bát Thánh Đạo, vốn là con đường duy nhất đưa đến sự diệt khổ, hay Niết Bàn. Chi đầu tiên của Bát Thánh Đạo là chánh kiến (sammādiṭṭhi). Trong bài kinh này, Đức Phật giải thích bốn loại chánh kiến: (1) tri kiến về khổ, (2) tri kiến về nguồn gốc hay nhân sanh của khổ, (3) tri kiến về sự diệt khổ, và (4) tri kiến về con đường đưa đến sự diệt khổ.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 464

Tóm lại, nếu quý vị muốn chứng đắc Niết Bàn quý vị phải có bốn loại tri kiến này. Loại chánh kiến thứ nhất là chánh kiến về khổ. Thế nào là khổ? Đức Phật nói: ‘Tóm lại, năm thủ uẩn là khổ.’ Thế nào là năm thủ uẩn? Đó là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, và thức thủ uẩn. Năm thủ uẩn này có thể được chia thêm thành mười một loại, đó là, năm thủ uẩn quá khứ, năm thủ uẩn hiện tại, năm thủ uẩn vị lai, bên trong và bên ngoài, thô và tế, hạ liệt và cao thượng, xa và gần. Nếu quý vị phân biệt được tất cả các loại thủ uẩn này một cách rõ ràng với minh sát trí của quý vị, kể như quý vị đã có được loại chánh kiến đầu tiên này, chánh kiến về khổ. Loại chánh kiến thứ hai là chánh kiến về nguồn gốc hay nhân sanh của khổ. Thế nào là nguồn gốc của khổ? Một cách vắn tắt, đó là vô minh (avijjā), ái (taṇhā), thủ (upādāna), hành (saṅkhāra) và nghiệp (kamma), bởi vì chúng làm phát sanh ra khổ, tức sanh ra năm thủ uẩn. Trong Tương Ưng Sự Thật (Sacca Saṁyutta), Đức Phật nói rằng không tuệ tri Tứ Thánh Đế người ta không thể chứng ngộ Niết Bàn và không thể thoát khỏi vòng tái sanh luân hồi. Như vậy, nếu quý vị muốn chứng ngộ Niết Bàn, trước tiên quý vị phải phân biệt Khổ Thánh Đế và Tập Thánh Đế (thánh đế về nguồn gốc của khổ), vốn được bao gồm trong Tứ Thánh Đế. Quý vị phải phân biệt để hiểu rõ năm nhân quá khứ - vô minh, ái, thủ, hành và

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 465

nghiệp, làm phát sanh ra năm uẩn hiện tại như thế nào và năm nhân hiện tại sẽ làm phát sanh năm uẩn tương lai ra sao. Rồi, theo cách tương tự, quý vị phải phân biệt để

hiểu năm nhân trong kiếp quá khứ thứ hai làm phát sanh ra năm uẩn trong kiếp quá khứ thứ nhất như thế nào. Quý vị phải phân biệt cho được mối tương quan nhân quả của càng nhiều kiếp sống quá khứ càng tốt với hết khả năng của mình. Nếu quý vị có hơn một kiếp sống tương lai, quý vị phải phân biệt mối tương quan nhân quả của những kiếp sống tương lai ấy cho đến khi chấm dứt vòng tái sanh luân hồi của quý vị. Các hiện tượng (pháp) của hai thánh đế đầu tiên này cũng được gọi là các pháp hành (saṅkhāra-dhammas). Chúng là những đối tượng của minh sát trí (vipassanāñāṇa). Do đó, trước khi hành minh sát quý vị phải phân biệt các pháp hành này cho xong đã. Chỉ sau đó quý vị mới có thể phân biệt sự sanh và diệt của các hành, và phân biệt chúng như vô thường (anicca) bởi vì chúng diệt ngay khi vừa sanh lên, như khổ (dukkha) vì chúng luôn luôn bị bức bách bởi sự sanh và diệt không ngừng, và như vô ngã (anatta) vì không có một cái ngã thường hằng nào trong chúng. Phân biệt những đặc tính này gọi là minh sát (vipassanā). Khi minh sát trí (vipassanāñāṇa) của quý vị thành thục, quý vị sẽ chứng ngộ Niết Bàn, Diệt Khổ Thánh Đế.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 466

Chánh kiến thứ ba là tri kiến về sự diệt khổ. Có hai loại diệt của khổ: (1) khayanirodha, diệt theo nhân duyên và sát na, (2) accanta-nirodha: diệt vĩnh viễn hay diệt tối hậu, tức Niết Bàn. Do sự diệt của các nhân, năm uẩn sẽ chấm dứt hoàn toàn sau bát-niết-bàn (Parinibbāna). Đây là sự diệt theo nhân duyên. Mỗi hành (saṅkhāra) có ba tiểu sát na: sanh, trụ và diệt. Sự diệt này gọi là sự diệt theo sát na. Trong lúc các vị đang hành minh sát, việc phân biệt hay quán sự diệt theo nhân duyên và sát na rất quan trọng. Khi minh sát trí của quý vị thành thục, đạo quả trí sẽ sanh khởi lấy Niết Bàn làm đối tượng. Niết bàn là sự diệt tối hậu của năm uẩn và nhân sanh khổ. Loại chánh kiến thứ tư là tri kiến về con đường dẫn đến sự diệt khổ. Đạo hay con đường diệt khổ có hai loại: hiệp thế và siêu thế. Khi đang hành minh sát, quý vị cũng phải phân biệt minh sát trí (vipassanāñāṇa) của quý vị là vô thường, khổ và vô ngã. Đây gọi là paṭivipassanā. Trong minh sát trí đó năm chi đạo có mặt: (1) Chánh kiến — tri kiến về bản chất vô thường, khổ và vô ngã của các hành, tri kiến về năm thủ uẩn và nguồn gốc của khổ. (2) Chánh tư duy — dán tâm vào các hiện tượng của khổ đế và tập đế. (3) Chánh tinh tấn — tinh tấn để biết rõ năm thủ uẩn và nguồn gốc của chúng. (4) Chánh niệm — sự ghi nhớ các hiện tượng của khổ đế và tập đế. (5) Chánh định — sự tập trung trên những tính chất vô thường, khổ và vô ngã

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 467

của các hành. Năm yếu tố này thuộc về hiệp thế đạo. Quý vị phải phân biệt chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Chánh kiến chứng ngộ Niết Bàn là tri kiến về Diệt Khổ Thánh Đế. Hoặc có sáu hoặc có bảy chi đạo sanh khởi cùng với chánh kiến này. Như vậy tất cả có bảy hay tám chi đạo, vốn là Đạo Đế hay Thánh Đế Về Con Đường Dẫn Đến Sự Diệt Khổ. Tại sao lại hoặc có bảy hoặc có tám chi đạo? Nếu quý vị chứng ngộ Niết Bàn trong khi đang phân biệt các đối tượng dục giới hay các pháp sơ thiền là vô thường, khổ và vô ngã, thời có tám chi đạo. Nhưng nếu quý vị chứng ngộ Niết Bàn trong lúc đang phân biệt các pháp nhị thiền hoặc các pháp thuộc một bậc thiền cao hơn là vô thường, khổ

và vô ngã, thời chỉ có bảy chi đạo, bởi vì không có chánh tư duy ở đây. Tri kiến biết những chi đạo này là chánh kiến biết Đạo Đế. Như vậy rõ ràng là chỉ dựa vào một mình chánh kiến người ta không thể chứng ngộ Niết Bàn. Họ cũng phải tu tập các chi đạo khác. Vì thế Đức Phật tiếp tục bài pháp của ngài như sau: 'Và, này các tỳ kheo, thế nào là chánh tư duy? Tư duy về xuất ly, tư duy về vô sân, tư duy về bất hại. Này các tỳ kheo, đây gọi là chánh tư duy.' Thế nào là tư duy về xuất ly? Chúng ta đã thảo luận về năm loại xuất ly ở trước, và tầm phối hợp với chúng là tư duy về xuất ly. Trong khi quý vị đang tập trung trên đối tượng thiền chỉ, chẳng hạn như tợ tướng hơi thở (ānāpāna

paṭibhāga nimitta), sự thể nhập vào nimitta là chánh kiến; sự dán tâm vào nimitta là chánh tư duy. Những tầm trong tất cả các bậc thiền (jhānas) đều gọi là tư duy về sự xuất ly. Kế đến, trong khi đang hành minh sát, quý vị phải phân biệt danh và sắc chân đế, hay nói cách khác, năm thủ uẩn . Sự dán tâm trên năm thủ uẩn, sự dán tâm trên các nhân của chúng, và trên tính chất vô thường, khổ và vô ngã của chúng là tư duy về sự xuất ly. Đây là những tư duy xuất ly hiệp thế. Khi quý vị chứng ngộ Niết Bàn, sự dán tâm vào Niết Bàn là chánh tư duy. Đây là tư duy xuất ly siêu thế. Loại chánh tư duy thứ hai là tư duy về vô sân. Khi quý vị đắc thiền tâm từ, tư duy về vô sân sẽ phối hợp với thiền này. Đây là tư duy về vô sân cao nhất. Sau đó nếu quý vị quán các pháp thiền tâm từ này là vô thường, khổ và vô ngã, một tư duy vô sân mạnh mẽ và đầy năng lực cũng sẽ khởi lên. Khi quý vị đắc thiền tâm bi, tư duy về vô hại có mặt. Đây là tư duy về vô hại cao nhất. Khi quý vị quán các pháp thiền tâm bi là vô thường, khổ và vô ngã, một tư duy vô hại mạnh mẽ và đầy năng lực cũng sẽ khởi lên. Kế tiếp Đức Phật giải thích chi đạo thứ ba: 'Và, này các tỳ kheo, thế nào là Chánh Ngữ? Cố gắng không nói dối, cố gắng không nói lời chia rẽ, cố gắng không nói lời thô ác, cố gắng không nói

chuyện phù phiếm. Này các tỳ kheo, đây gọi là Chánh Ngữ.' Có hai loại chánh ngữ: hiệp thế và siêu thế. Khi quý vị đang cố gắng tránh nói dối, nọi lời chia rẽ, nói lời thô ác, và nói chuyện phù phiếm, chánh ngứ có mặt. Đó là chánh ngữ hiệp thế. Khi quý vị chứng ngộ Niết Bàn, đạo trí sẽ huỷ diệt các pháp bất thiện có thể tạo ra tà ngữ. Khi tà ngữ được loại trừ, chánh ngữ tự động nảy sanh. Đây là chánh ngữ siêu thế. Rồi, Đức Phật giải thích tiếp chánh nghiệp: 'Và, này các tỳ kheo, thế nào là chánh nghiệp? Không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm. Này các tỳ kheo, đây gọi là Chánh Nghiệp.' Có hai loại chánh nghiệp: hiệp thế và siêu thế. Trong khi quý vị đang giữ giới, không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm có mặt. Đó là chánh nghiệp hiệp thế. Khi quý vị chứng ngộ Niết Bàn, thánh đạo trí của quý vị huỷ diệt các bất thiện pháp có thể tạo ra tà nghiệp. Khi tà nghiệp được loại trừ, chánh nghiệp tự động nảy sanh. Đây là chánh nghiệp siêu thế. Kế tiếp, Đức Phật giải thích về chánh mạng: 'Và, này các tỳ kheo, thế nào là Chánh Mạng? Ở đây, này các tỳ kheo, một vị thánh đệ tử từ bỏ tà mạng và nuôi sống bằng chánh mạng.' Có hai loại chánh mạng: hiệp thế và siêu thế. Khi quý vị nuôi mạng bằng những phương tiện (làm ăn) chân

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 470

chánh, chánh mạng phát sanh. Đó là chánh mạng hiệp thế. Khi quý vị chứng ngộ Niết Bàn, đạo trí của quý vị huỷ diệt những bất thiện pháp nào có thể tạo ra tà mạng. Khi tà mạng được loại trừ, chánh mạng tự động phát sanh. Đó là chánh mạng siêu thế. Kế tiếp, Đức Phật giải thích chánh tinh tấn: 'Và, này các tỳ kheo, thế nào là Chánh Tinh Tấn? Ở đây, một vị tỳ kheo khởi lên ý chí, thực hiện một nỗ lực, khơi dậy tinh tấn, quyết tâm và cố gắng ngăn sự sanh khởi của những ác bất thiện pháp chưa sanh. Vị ấy khởi lên ý chí, thực hiện một nỗ lực, khơi dậy tinh tấn, quyết tâm và cố gắng diệt trừ những ác bất thiện pháp đã sanh. Vị ấy khởi lên ý chí, thực hiện một nỗ lực, khơi dậy tinh tấn, quyết tâm và cố gắng làm cho sanh khởi những thiện pháp chưa sanh. Vị ấy khởi lên ý chí, thực hiện một nỗ lực, khơi dậy tinh tấn, quyết tâm và cố gắng duy trì những thiện pháp đã sanh, không để cho chúng băng hoại, khiến cho tăng trưởng hơn lên và đi đến sự phát triển viên mãn. Đây gọi là Chánh Tinh Tấn.' Thế nào là 'những ác bất thiện pháp chưa sanh?' Trong vòng tử sanh luân hồi, việc một phàm nhân chưa từng có những ác bất thiện pháp chưa sanh là không thể có. Chẳng hạn, nếu quý vị chưa từng giết người trong kiếp này, chúng tôi có thể nói rằng loại bất thiện pháp này là

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 471

những ác bất thiện pháp chưa sanh của quý vị, bởi vì quý vị vẫn có thể làm điều đó bất cứ lúc nào trong tương lai, hoặc kiếp này hoặc một kiếp nào đó trong tương lai. Hoặc quý vị có thể chưa bao giờ hưởng thụ những thú vui nhục dục trước đây. Những phiền não ấy cũng được gọi là những ác bất thiện pháp chưa sanh của quý vị. Quý vị phải khởi lên ý chí, thực hiện một nỗ lực, khơi dậy tinh tấn, quyết tâm và cố gắng ngăn chặn những ác bất thiện pháp chưa sanh. Quý vị sẽ hành như thế nào? Quý vị phải thực hành thiền chỉ và thiền minh sát. Nói cách khác, quý vị phải thực hành Bát Thánh Đạo, hay tam học giới, định, và tuệ. Khi quý vị tập trung trên tợ tướng hơi thở (ānāpāna paṭibhāga nimitta) và đắc thiền (jhāna), sự thể nhập này là chánh kiến thiền định (jhāna sammādiṭṭhi), và nỗ lực để chứng tợ tướng (nimitta) là chánh tinh tấn. Chánh tinh tấn này luôn luôn phối hợp với chánh kiến. Vào lúc đó, các ác bất thiện pháp đã sanh được đoạn trừ một cách tạm thời. Nếu quý vị chuyển sang hành minh sát, quý vị thể nhập các tính chất vô thường, khổ và vô ngã của năm thủ uẩn và các nhân của chúng, sự thể nhập này của quý vị là chánh kiến, và tinh tấn phối hợp với nó là chánh tinh tấn. Vào lúc đó cũng vậy, những ác bất thiện pháp đã sanh được đoạn trừ một cách tạm thời. Nếu quý vị hành thiền chỉ và thiền minh sát theo cách này, một ngày nào đó trong tương lai quý vị có thể

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 472

chứng ngộ Niết Bàn. Vào lúc chứng đắc ấy, đạo trí khởi lên lấy Niết Bàn làm đối tượng. Trí tuệ thể nhập Niết Bàn là chánh kiến. Sự dán tâm vào Niết Bàn là chánh tư duy. Nỗ lực để chứng ngộ Niết Bàn là chánh tinh tấn. Đây là những thiện pháp hiện giờ vẫn chưa sanh trong quý vị. Kế tiếp, Đức Phật giải thích chánh niệm: 'Và, này các tỳ kheo,

thế nào là Chánh Niệm? Ở đây, này các tỳ kheo, vị tỳ kheo sống quán thân là thân, với nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm, để chế ngự tham và ưu đối với thế gian. Vị ấy sống quán thọ là thọ, với nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm, để chế ngự tham và ưu đối với thế gian. Vị ấy sống quán tâm là tâm, với nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm, để chế ngự tham và ưu đối với thế gian. Vị ấy sống quán pháp là pháp, với nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm, để chế ngự tham và ưu đối với thế gian. Đây gọi là Chánh Niệm.' Thân, thọ, tâm và pháp là các đối tượng của minh sát trí (vipassanāñāṇa). Chánh niệm lấy bốn đối tượng này cho minh sát trí khả năng biết chúng đúng như thực. Vì thế minh sát trí, cũng còn được gọi là tỉnh giác, luôn luôn phối hợp với chánh niệm khi quý vị hành minh sát. Bởi lẽ đó, Đức Phật dạy: 'Một vị tỳ kheo sống quán thân là thân, với nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm.' Kế tiếp, Đức Phật giải thích chánh định:

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 473

'Và, này các tỳ kheo, thế nào là Chánh Định? Ở đây, vị tỳ kheo ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và trú sơ thiền. Đó là một trạng thái hỷ, lạc do ly dục sanh, với tầm và tứ. Vị ấy diệt tầm và tứ, chứng và trú thiền thứ hai, nhờ có được nội tịnh và nhất tâm. Đó là một trạng thái hỷ, lạc do định sanh, không tầm và tứ. Và với sự diệt của hỷ, vị ấy trú xả, chánh niệm và tỉnh giác. Như vậy vị ấy thân cảm lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là 'Lạc được kinh nghiệm bởi một người sống với xả và chánh niệm (xả, niệm lạc trú)'. Vị ấy chứng và trú thiền thứ ba. Và, sau khi đã từ bỏ lạc và khổ, với sự diệt của hỷ và ưu trước đó, vị ấy chứng và trú thiền thứ tư. Một trạng thái vượt qua lạc và khổ, được thanh tịnh bởi xả và niệm (xả, niệm thanh tịnh). Đây gọi là Chánh Định.' Chánh định cũng có hai loại: hiệp thế và siêu thế. Trong Kinh này, Đức Phật dạy rằng sơ thiền, nhị thiền, tam thiền và tứ thiền là chánh định. Bốn thiền vô sắc được bao gồm trong tứ thiền. Đây là định hiệp thế. Khi quý vị hành vipassanā, quán các tính chất vô thường, khổ hay vô ngã của thân, thọ, tâm và pháp, sự tập trung trên những đối tượng ấy là chánh định. Đây cũng là định hiệp thế. Khi minh sát trí (vipassanāñāṇa) của quý vị thành thục quý vị sẽ chứng ngộ Niết Bàn. Nếu quý vị chứng ngộ Niết Bàn trong khi đang quán bất kỳ đối tượng dục giới nào hay trong khi đang quán các pháp sơ thiền như vô thường, khổ hay vô ngã, thánh đạo trí của quý vị là thánh

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 474

đạo trí sơ thiền, bởi vì nó được phối hợp với năm thiền chi (tầm, tứ, hỷ, lạc và định). Nếu quý vị chứng ngộ Niết Bàn trong lúc đang quán các pháp nhị thiền là vô thường, khổ hay vô ngã, đạo trí của quý vị là đạo trí nhị thiền. Nếu quý vị chứng ngộ Niết Bàn trong lúc đang quán các pháp tam thiền là vô thường, khổ hay vô ngã, đạo trí của quý vị là đạo trí tam thiền. Nếu quý vị chứng ngộ Niết Bàn trong lúc đang quán các pháp tứ thiền là vô thường, khổ hay vô ngã, đạo trí của quý vị là đạo trí tứ thiền. Những thánh đạo này là thánh đạo siêu thế. Nên định phối hợp với chúng là định siêu thế. Ngày nay, có một vài sự hiểu lầm về chánh định tu tập qua việc hành thiền chỉ. Có số người nói rằng một hành giả có thể bị điên hay rơi vào tà đạo nếu họ hành thiền chỉ. Thật khó hiểu tại sao họ lại vội vã đưa ra một kết luận như vậy, vì điều này hoàn toàn trái ngược với nhiều bản kinh, kể cả Kinh Đại Niệm Xứ, ở đây Đức Phật nói rõ rằng sơ thiền, nhị

thiền, tam thiền và tứ thiền là chánh định. Hãy nhớ rằng những bậc thiền ấy là chánh định, chứ không phải tà định, trừ phi Đức Phật nói dối. Do đó, tôi muốn nói thêm một chút về những lợi ích của thiền chỉ. Tôi không có ý định chỉ trích ai cả, nhưng là một vị tỳ kheo tôi có bổn phận phải làm cho sáng tỏ những lời dạy của Đức Phật mà thôi. Có năm lợi ích của chánh định:

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 475

Lợi ích thứ nhất của chánh định là hiện tại lạc trú (diṭṭhadhamma-sukha-vihāra). Sau khi đắc A-la-hán thánh quả, đôi lúc các vị A-la-hán cũng nhập thiền. Việc nhập thiền này chỉ là để an trú lạc ngay trong cuộc sống này (hiện tại lạc trú), bởi vì các vị đã đắc A-la-hán, nên không có lợi ích cao hơn nào thiền có thể đem lại cho các vị. Các vị không trông đợi bất kỳ một sự chứng đắc cao hơn hay mong được tái sanh nhờ thiền nữa, bởi vì các vị đã đạt đến chỗ chấm dứt của vòng tái sanh luân hồi rồi. Trong trường hợp này tôi muốn hỏi quý vị một câu hỏi: Liệu chúng ta có đúng không khi kết án các vị A-la-hán về việc chỉ biết hưởng thụ hiện tại lạc trú điều mà vốn được khen ngợi bởi Đức Phật? Lợi ích thứ hai của chánh định là lợi ích cho sự phát triển minh sát trí (vipassanā-nisaṁsa). Nếu một người hành thiền đắc bất kỳ bậc thiền nào, vị ấy có thể dùng bậc thiền đó để làm căn bản cho việc phát triển minh sát trí (vipassanāñāṇa). Các bậc thiền thường tạo ra ánh sáng trí tuệ rực rỡ và đầy năng lực. Trong tất cả các loại ánh sáng thì ánh sáng của trí tuệ là mạnh mẽ và lợi ích nhất. Dựa vào ánh sáng này, quý vị có thể phân biệt sắc chơn đế, danh chơn đế, các nhân của chúng, và rồi quý vị có thể quán các hành này như vô thường, khổ và vô ngã cho đến khi chứng đắc A-la-hán thánh quả. Do điều này, chánh định được xem là một trong tám yếu tố của Bát Thánh Đạo.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 476

Nếu quý vị đồng ý rằng Bát Thánh Đạo là con đường duy nhất để chứng ngộ Niết Bàn, quý vị phải tu tập chánh định để chứng ngộ Niết Bàn. Không có chánh định, việc chứng đắc Niết Bàn đối với quý vị là bất khả. Quý vị có thể nói rằng cũng có những vị Khô Quán A-la-hán (sukkavipassaka Arahants – dry-insight Arahant), những vị A-la-hán mà cỗ xe của họ là thuần quán (không có thiền định) vậy. Tất nhiên là có, nhưng các vị vẫn phải phát triển cận định dựa trên thiền tứ đại. Cận định của thiền này cũng phát ra ánh sáng rực rỡ. Với sự trợ giúp của ánh sáng, các vị thấy những kalāpas và phân tích sắc chơn đế trong đó. Kế tiếp các vị phân biệt danh chơn đế cũng như phân biệt các nhân của danh và sắc. Kế tiếp các vị quán các hành ấy là vô thường, khổ và vô ngã. Như vậy ánh sáng của trí tuệ cũng cần thiết đối với các bậc A-la-hán mà cỗ xe của họ là thuần minh sát. Vì thế nếu muốn đạt đến minh sát trí (vipassanā-ñāṇa), trước hết quý vị phải có ánh sáng trí tuệ dựa trên định đủ mạnh. Đức Phật dạy thiền chỉ chủ yếu là vì mục đích này. Liệu có khôn ngoan không khi kết án thiền chỉ dùng cho mục đích này? Lợi ích thứ ba của chánh định là việc đạt được sự tái sanh cao hơn (bhavavisesavahā-nisaṁsa). Nếu những người đã đắc thiền và duy trì được thiền của họ đến giờ phút lâm chung, họ sẽ tái sanh vào một Phạm Thiên giới tương ứng. Tuy nhiên, chúng tôi không dạy thiền chỉ vì mục đích này. Đây chỉ là một việc có thể xảy ra

mà thôi.

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 477

Nếu các bậc thánh tái sanh vào Phạm Thiên giới họ sẽ không bao giờ tái sanh trở lại cõi dục. Vì từ nơi Phạm Thiên giới ấy các vị sẽ thoát khỏi vòng luân hồi luôn vậy. Vì thế các bậc thiền (jhāna) có lượi cho cả hàng phàm nhân lẫn thánh nhân. Lợi ích thứ tư của chánh định là lợi ích về thần thông (abhiññā-nisaṁsa). Nếu quý vị thực hành mười kasina và tám thiền chứng theo mười bốn cách và cố gắng để phát triển thần thông, dựa trên các ba-la-mật, quý vị có thể phát triển được một hay nhiều loại thần thông. Lợi ích thứ năm của chánh định là lợi ích chứng diệt (nirodhā-nisaṁsa), sự diệt tạm thời của tâm và sắc do tâm tạo. Các bậc thánh bất lai và A-la-hán đã đạt đến tám thiền chứng, là những điều kiện cần thiết để chứng diệt, mới có thể làm được điều ấy. Trong thiền chứng này, nếu các vị quyết định trú trong đó trong bảy ngày, tâm và sắc do tâm tạo của các vị sẽ diệt trong bảy. Cần nhớ rằng, chỉ có sắc do tâm tạo diệt, còn các sắc khác, như sắc do nghiệp, do tâm và do thời tiết tạo, vẫn còn. Như vậy, thử hỏi kết án các bậc thánh bất lai và A-la-hán chứng diệt (nhập diệt thọ tưởng định) có hợp lẽ hay không? Trên đây là năm lợi ích của chánh định. Sau khi giải thích xong phần chánh định, Đức Phật kết luận: ‘Này các tỳ kheo, đó gọi là con đường thực hành dẫn đến sự diệt khổ.’

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 478

Rồi Đức Phật tiếp tục bài pháp: ‘Như vậy vị ấy sống quán pháp là các nội pháp, hay vị ấy sống quán pháp là các ngoại pháp, hay vị ấy sống quán pháp là các nội và ngoại pháp. Ở đây, quý vị phải phân biệt chỉ một mình Khổ Thánh Đế, hay nói cách khác quý vị chỉ phân biệt thân, thọ tâm và pháp mà thôi. Làm thế nào để phân biệt chúng? Chúng tôi đã nói về điều này nhiều lần trước đây. Trước tiên, quý vị phải phát triển định mạnh và đủ năng lực. Thứ hai, quý vị phải hành thiền tứ đại một cách hệ thống để tấy các kalāpas, và phân tích chúng để thấy sắc chân đế. Những việc thực hành này đều nằm trong quán thân (kāyānupassanā). Kế tiếp quý vị phải phân biệt danh chân đế. Trong khi phân biệt danh chân đế, nếu quý vị bắt đầu với thọ và chú trọng đến các cảm thọ, thì đó là quán thọ (vedanānupassanā); nếu quý vị bắt đầu đến thức và nhấn mạnh đến thức, đó là quán tâm (cittanupassanā); nếu quý vị bắt đầu với xúc và nhấn mạnh đến xúc, đó là quán pháp (dhammānupassanā). Sau đó quý vị phải phân biệt danhsắc bên trong (nội danh-sắc) và bên ngoài (ngoại danh sắc). Rồi giai đoạn kế tiếp: ‘Vị ấy sống quán các hiện tượng sanh trong các pháp, hay vị ấy sống quán các hiện tượng diệt trong các pháp, hay vị ấy sống quán các hiện tượng sanh và diệt trong các pháp.’

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 479

Ở giai đoạn này, quý vị phải phân biệt cả hiện tượng sanh lẫn hiện tượng diệt. ‘Hay chánh niệm rằng “có thân đây” được thiết lập nơi vị ấy chỉ đến mức cần thiết cho chánh trí và chánh niệm mà thôi.’ Giai đoạn này bao gồm các minh sát trí (vipassanāñāṇa) cao hơn từ Hoại Diệt Trí (Bhaṅga Ñāṇa) đến Hành Xả Trí

(Saṅkhārupekkhāñāṇa). Kế tiếp Đức Phật dạy về đạo trí: 'Theo cách này vị ấy sống xả ly, không chấp giữ bất cứ vật gì trong thế gian.' Đạo trí chứng ngộ Niết Bàn, Diệt Khổ Thánh Đế, và tám chi đạo trong tâm đạo là Đạo Thánh Đế. Sau đó, Đức Phật kết luận phần này: 'Này các tỳ kheo, đây là cách vị tỳ kheo sống quán pháp là pháp liên quan đến Tứ Thánh Đế.'

Những Kết Quả của việc Thực Hành Tứ Niệm Xứ

'Này các tỳ kheo, bất cứ người nào thực hành Tứ Niệm Xứ này trong vòng bảy năm thời có thể trông đợi một trong hai quả sau: một là A-la-hán thánh qủa ngay trong kiếp sống này hoặc, nếu còn chút tàn dư (của thủ), sẽ đắc trạng thái của một bậc Bất Lai (A-na-hàm). Nói gì đến bảy năm, này các tỳ kheo, bất cứ người nào thực hành Tứ Niệm Xứ này trong vòng sáu năm thời

có thể trông đợi một trong hai quả sau: (1) A-la-hán thánh qủa ngay trong kiếp sống này hoặc, (2) nếu còn chút tàn dư (của thủ), sẽ đắc trạng thái của một bậc Bất Lai (A-nahàm). Nói gì tới sáu năm, này các tỳ kheo,... Nói gì tới năm năm, này các tỳ kheo,... Nói gì tới bốn năm, này các tỳ kheo,... Nói gì tới ba năm, này các tỳ kheo,... Nói gì tới hai năm, này các tỳ kheo,... Nói gì tới một năm, này các tỳ kheo, bất cứ người nào thực hành Tứ Niệm Xứ này trong vòng bảy tháng thời có thể trông đợi một trong hai quả sau: (1) A-la-hán thánh qủa ngay trong kiếp sống này hoặc, (2) nếu còn chút tàn dư (của thủ), sẽ đắc trạng thái của một bậc Bất Lai (A-nahàm). Nói gì tới bảy tháng, này các tỳ kheo,... Nói gì tới sáu tháng, này các tỳ kheo,... Nói gì tới năm tháng, này các tỳ kheo,... Nói gì tới bốn tháng, này các tỳ kheo,... Nói gì tới ba tháng, này các tỳ kheo,... Nói gì tới hai tháng, này các tỳ kheo,... Nói gì tới một tháng, này các tỳ kheo,... Nói gì tới nửa, này các tỳ kheo, bất cứ người nào thực hành Tứ Niệm Xứ này trong vòng bảy ngày thời có thể trông đợi một trong hai quả sau: (1) A-la-hán thánh qủa ngay trong kiếp sống này hoặc, (2) nếu còn chút tàn

dư (của thủ), sẽ đắc trạng thái của một bậc Bất Lai (A-nahàm). Chính vì điều này nên mới nói: 'Này các Tỳ kheo, đây là con đường độc nhất để thanh tịnh các chúng sinh; để vượt qua sầu, bi; để đoạn tận khổ, ưu; để đạt đến chánh đạo và để chứng đắc Niết-bàn (Nibbāna), đó là tứ niệm xứ.' Thế Tôn nói như vậy. Các vị tỳ kheo thích thú và hoan hỷ với những lời dạy của Đức Thế Tôn. Chú giải nói rằng sau khi Đức Phật giảng giải bài Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta), ba mươi ngàn vị tỳ kheo trở thành bậc A-la-hán. Do đó, quý vị nên cố gắng thực hành với niềm tin và sức tinh tấn mãnh liệt để chứng ngộ Niết bàn ngay trong kiếp sống này.

Cầu mong tất cả sớm thành tựu mục đích giải thoát của mình. Cầu mong tất cả được an vui và hạnh phúc. Dịch xong ngày 6 tháng 9 năm 2010

GIAÛNG GIAÛI KINH ÑAÏI NIEÄM XÖÙ 484

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