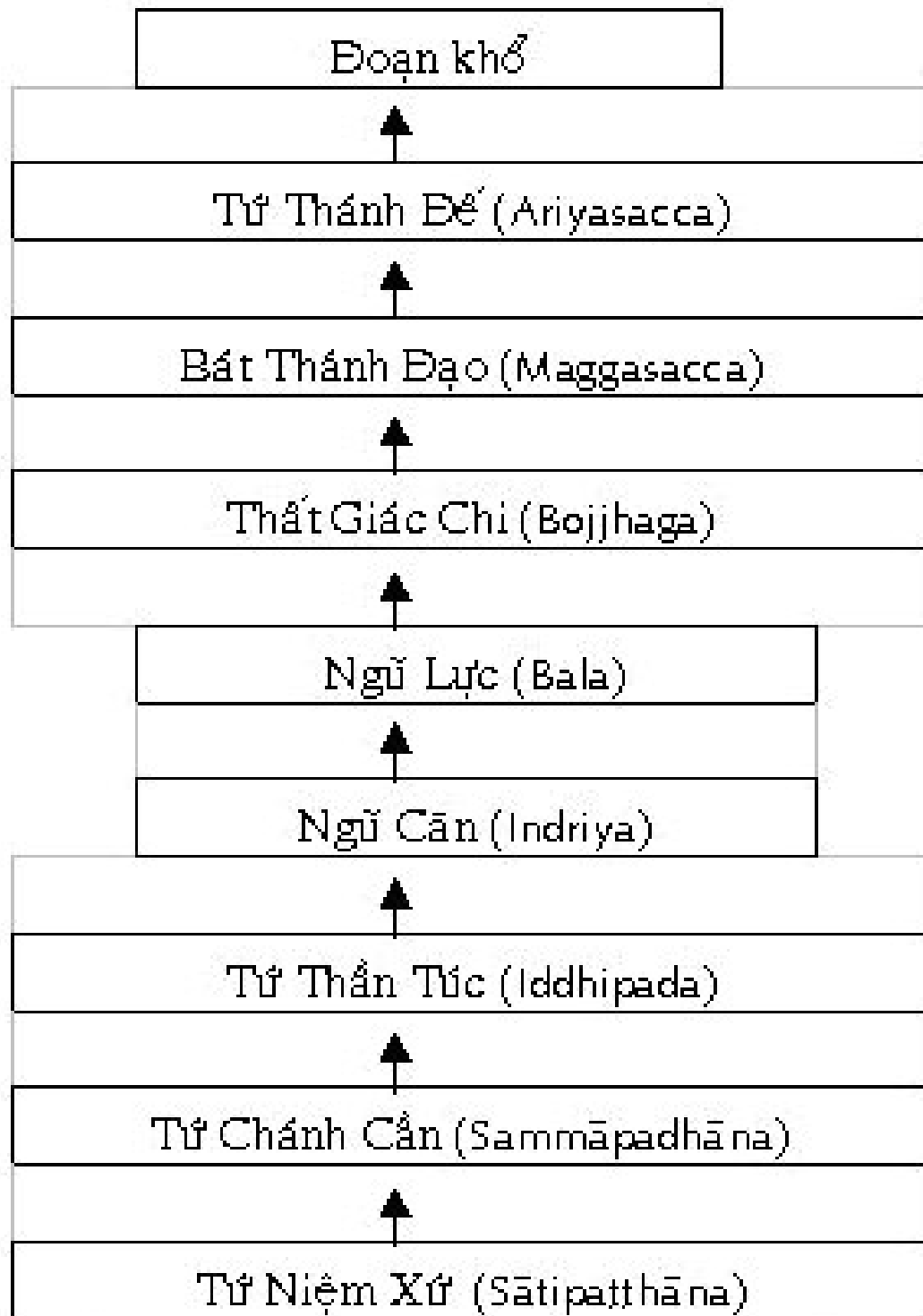


# 37 PHÁP TRỢ BỒ ĐỀ (BODHIPAKKHIYADHAMMA)



Thân  
Kāya nupassanā  
14 đối tượng

Thọ  
Vedanā nupassanā  
9 đối tượng

Tâm  
Cittā nupassanā  
16 đối tượng

Pháp  
Dhammā nupassanā  
5 đối tượng

**Tóm tắt Giáo Pháp (Achaan Naeb Mahàniranonda - Pháp Thông dịch)**



**"Tất cả loài**

**hữu tình**

**Đã sanh hoặc chưa sanh  
Đều phải bỏ xác thân  
Và ra đi khi chết.  
Bậc trí biết như vậy  
Nên cố gắng thực hành  
Đòi phạm hạnh cao thượng".**

*(Udana, Khuddaka Nikāya, 25. III, 189)*

**"... Mặc dù với tâm tín thành, vị ấy quy y Đức Phật, Giáo Pháp và Chư Tăng, nhưng quả báo chắc chắn sẽ lớn hơn nếu vị ấy với tâm tín thành thọ trì các học giới: từ bỏ sát sanh,..., từ bỏ uống**

*rượu và các chất say - là nhân sanh dễ duôi...; mặc dù với tâm tín thành, vị ấy thọ trì các học giới này, nhưng quả báo chắc chắn sẽ lớn hơn nếu vị ấy tu tập từ tâm chỉ như thoáng hương bay...; mặc dù vị ấy tu tập từ tâm chỉ như thoáng hương như vậy, nhưng quả báo chắc chắn sẽ lớn hơn nếu vị ấy tu tập vô thường tưởng, chỉ trong một búng tay..." (AN IV)*

=====Nội dung=====

## **I. Đạo phật**

1. Giới thiệu
2. phần bàn luận

## **II. các giai đoạn tuệ**

1. trí tuệ thấy rõ sự thật
2. sử dụng trí
3. sử tác trí

## **III. ba mươi bảy pháp trợ giác ngộ**

1. tứ niệm xứ
2. tứ chánh cần
3. tứ như ý túc
4. ngũ căn
5. ngũ lực

## **IV. tứ diệu đế**

1. khổ đế
2. Tập đế
3. diệt đế
4. đạo đế

## **V. thiền minh sát**

## **VI. sát-na hiện tại và thực tính pháp**

## **VII. tinh tấn - chánh niệm - tỉnh giác - tác ý chân chính - quán sát pháp hành**

## **VIII. các căn bất thiện**

## **IX. khác biệt giữa thiền định và thiền minh sát**

## **X. danh và sắc**

## **XI. nhân duyên che án tam tướng**

## **XII. pháp duyên khởi**

1. định danh

2. tam luân

3. nhị căn

## ===== I. ĐẠO PHẬT

Hai ngàn sáu trăm năm trước, Thái tử Sĩ-đạt-ta (Siddhatta) của Vương Tộc Thích Ca nhỏ bé ở Bắc Ấn bàng hoàng trước nỗi thống khổ mà Người thấy chung quanh mình, đã lìa bỏ vợ đẹp con thơ và đơn độc ra đi tìm phương dứt khổ. Theo chân của các du sĩ Ấn giáo thuở ấy, Ngài đi tìm sự Bất Tử - Amata. Thực hành với một vị thầy, Ngài đạt đến đệ thất thiên - tức Vô Sở Hữu Xứ Thiên Vô Sắc. Rồi với một vị thầy khác, Ngài đạt đến đệ bát thiên - Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ. Tuy nhiên, chẳng bao lâu, Ngài nhận ra rằng đây chỉ là những trạng thái nhất thời chứ không thực sự đoạn tận khổ. Từ đó, Ngài bắt đầu hành pháp khổ hạnh, kể cả nhịn ăn để tịnh hóa thân tâm, nhờ đó hy vọng thành tựu sự giải thoát khổ. Ngài hành pháp khổ hạnh cho đến khi cơ thể gần như sức tàn lực kiệt. Sau đó, Ngài từ bỏ khổ hạnh, mở đầu bằng việc thọ dụng bữa cơm sữa do một mục nữ tên Sujata dâng cúng. Ngài nhận ra rằng, hai cực đoan lợi dưỡng và khổ hạnh đều không phải là câu trả lời; câu trả lời nằm trong Trung Đạo (Majjhimā Patipada). Đêm đó, trong khi hành thiền định, Ngài khám phá chân lý Tứ Đế và trở thành bậc Giác Ngộ. Ngài là bậc Chánh Đẳng Giác (Sammāsambuddhassa) - Bậc tự mình giác ngộ).

Ngày nay, khắp mọi nơi trên thế giới, con người - dù được hưởng những chuẩn mực sinh hoạt và sự sung túc ngày càng tăng cao, song họ vẫn không cảm thấy thỏa mãn. Đức Phật Gautama (Cồ Đàm) trước sau như một, trong suốt bốn mươi lăm năm giáo hóa, chỉ dạy một điều: "Khổ và sự đoạn tận khổ". Ngài không quan tâm đến vấn đề suy đoán xem thế gian này là trường tồn hay không trường tồn, hoặc những vấn đề khó hiểu tương tự từng làm bận lòng các triết gia - mặc dù Ngài khẳng định vũ trụ là một vật thể, bao gồm các pháp hữu vi là Danh và Sắc (nāma và rūpa, hay ngũ uẩn). Không thể thấy một tự ngã hay linh hồn thường hằng nào trong đó, dù là chư thiên hay loài người. Thực vậy, sự thực hành trong đạo Phật có thể được hiểu như là sự quán sát (tỉnh thức) về các hiện tượng của thân và tâm, như những pháp luôn luôn thay đổi. Kết quả của hơn hai

ngàn năm quán sát tiến trình thân và tâm này, một kho tàng những thông tin đã được khai mở. (Ngay cả những khám phá gần đây trong việc nghiên cứu những giấc mơ đang tiến hành ở phương Tây, cũng đã được người Phật tử biết đến hàng ngàn năm trước).

### **1. Giới thiệu Đạo Phật**

Phật giáo đúng nghĩa không phải là những ngôi chùa, những pho tượng Phật, những hình thức bố thí, hay những lễ nghi, v.v... Mặc dù những điều vừa kể rất có giá trị, song chúng không đáp ứng được câu hỏi Phật giáo thực sự là gì. Nếu chúng ta nói rằng, đạo Phật thực sự là việc hành thiền, sử dụng chánh niệm và tỉnh giác để chứng đắc trí tuệ - nhờ vậy, tẩy trừ mọi phiền não và đoạn tận khổ đau - thì chúng ta đang đến gần câu trả lời. Tuy nhiên, chúng ta vẫn chưa đạt đến chỗ thấu đáo.

Nếu chúng ta nói rằng, đạo Phật thực sự là Danh (nāma) và Sắc (rūpa), như thế chúng ta đã đến gần hơn chút nữa, song ngay cả điều này vẫn chưa hoàn toàn thỏa mãn. Từ "nāma" (danh) truyền đạt ý niệm về một cái tâm thuần khối, thực hiện tất cả mọi nhiệm vụ tâm lý khác nhau. Để đưa ra một bức tranh chân xác hơn về tâm, nāma phải được diễn tả như những citta – tâm (được hiểu là tâm, tâm sở và các loại tâm khi tâm và tâm sở cùng sanh), mỗi tâm khởi lên riêng biệt, và tâm này khác với tâm kia. Chẳng hạn, tâm thấy không giống tâm nghe, phóng tâm khác với tâm quán sát sắc trong lúc thực hành, v.v... "Chúng ta", toàn bộ sự hiện khởi của "chúng ta", ở bất kỳ một thời điểm nào cũng chỉ là sự khởi lên của một trong những tâm này; chúng thay thế nhau rất nhanh lẹ.

Nhưng nói tâm không vẫn chưa đủ. Tâm thực sự được cấu tạo bởi 52 tâm sở - cetasika - khác nhau (chẳng hạn, xúc, thọ, tưởng,... là những tâm sở). Vì vậy bây giờ, sự định nghĩa đúng đắn của chúng ta về nāma (danh) trở thành citta - cetasika (tâm - tâm sở). Đến đây, chúng ta thêm sắc (rūpa) vào phần định nghĩa đó và có citta - cetasika và rūpa (tâm - tâm sở và sắc). Tuy nhiên, đó vẫn không phải là "bức tranh" toàn diện. Nếu chúng ta thực hành đúng đắn (nhận biết Danh-Sắc này không phải là "chúng ta"), kết quả là ta sẽ đạt đến trạng thái mà ở đó, một sát-na tâm đạo ngăn ngừa khởi lên làm nhiệm vụ đoạn trừ phiền não. Sát-na tâm đạo này có Niết Bàn làm đối tượng, và Niết Bàn này cũng là một phần của thực tại trong Phật

giáo.

Như vậy, định nghĩa cuối cùng của chúng ta về thực tại Phật giáo bây giờ trở thành Danh-Sắc và sự giác ngộ, hoặc nói theo ngôn ngữ Pāli - ngôn ngữ thường dùng trong đạo Phật - là Citta, Cetasika, Rūpa và Nibbāna. Trong đạo Phật, bốn Pháp này là thực tại tối hậu (chân đế). Điều này hàm ý chúng là những Pháp nằm trong vũ trụ được xem là "thực", với nghĩa: chúng không đòi hỏi phải có những khái niệm để hiểu nó. Do đó, các pháp hữu vi trong vũ trụ này được cấu tạo bởi ba thực tại đầu - tâm, tâm sở, sắc. Niết Bàn - đối tượng của sát-na tâm đạo đoạn trừ phiền não ở mỗi trong bốn giai đoạn giác ngộ - là phần thứ tư của thực tại tuyệt đối kể trên. (Điều quan trọng nên biết ở đây là Niết Bàn chỉ là đối tượng của tâm ở một giai đoạn tuệ nào đó mà thôi. Niết Bàn thực sự xuất hiện như một sát-na tĩnh lạc ngắn ngủi, bản chất của Niết Bàn không phải là phiền não).

Trong đạo Phật, thấu hiểu ba thực tại đầu (tâm, tâm sở, sắc) là để chứng minh cái gọi là "Ta" này thực ra được cấu tạo bởi nhiều phần (các trạng thái tâm lý (danh) hay vật chất (sắc) đều thay đổi hay biến đi một cách nhanh chóng). Vì vậy, không có phần nào trong những phần này là "Ta", và tập hợp các phần ấy cũng không phải là "Ta". Vì Diệu Pháp (Abhidhamma) - môn khoa học lấy đối tượng là thực tại tuyệt đối - giúp chúng ta thấy rõ cơ cấu vi tế của cái gọi là Thân - Tâm hay Danh-Sắc này, rằng "chúng ta" không phải là đàn ông, không phải là đàn bà, không có tự ngã, v.v...

Do đó, định nghĩa đầu tiên của chúng ta về đạo Phật lúc này chính là Thực Tại Cùng Tột gồm Tâm (Citta), Tâm sở (Cetasika), Sắc pháp (Rūpa) và Niết Bàn (Nibbāna) - đây là đạo Phật chân thực.

Sự định nghĩa này đúng cho tất cả các pháp thuộc thế gian - sự kết hợp Danh-Sắc (citta - cetasika - rūpa) tạo ra pháp hữu tình và pháp vô tình thì chỉ có sắc (rūpa); và pháp xuất thế gian - Niết Bàn (Nibbāna). Dù ai không biết về định nghĩa này, cũng như chưa từng nghe nói về đạo Phật, họ vẫn là tâm - tâm sở - sắc pháp, và Niết Bàn vẫn hiện hữu như một trạng thái mà tâm có thể đạt đến khi đã tuyệt đối thanh tịnh. Như vậy, sau khi đã đọc lời giải thích giản dị này về Đạo Phật Chân Thực, bạn có thể, đây là điều chúng tôi hy vọng, có ít nhiều tín tâm nơi Phần Bàn Luận hơi nặng tính "kỹ thuật" của bậc Thầy chúng tôi về đề tài quan trọng này. Nó sẽ được mô tả kỹ trong

những đoạn sau.

## 2. Phân BÀN Luận

Đạo Phật có thể được định nghĩa như là Thực tánh pháp và những lời dạy của Đức Phật.

### a) Thực Tánh Pháp

Đức Phật dạy "Sabba dhamma anatta" - tất cả các pháp (dhamma) đều vô ngã (anatta). Như vậy, chúng ta thấy rằng bốn yếu tố của thực tại cùng tột trong vũ trụ - tâm (citta), tâm sở (cetasika), sắc (rūpa), sự giác ngộ (Nibbāna) - đều có cùng một đặc tính là vô ngã.

Bốn yếu tố này là thực tánh pháp (sabhāva dhamma), nghĩa là, không có tự ngã, không có đản ông, không có đản bà, không chó, mèo v.v... Vô ngã là một trong ba đặc tánh (Tam tướng) - Vô Thường, Khổ, Vô Ngã - được xem là hợp với bốn yếu tố của thực tại cùng tột. Niết Bàn thuộc siêu thế chỉ vô ngã; ba yếu tố còn lại thuộc hiệp thế có đầy đủ ba đặc tánh (Tam tướng) kể trên.

- Chúng hữu tình là tập hợp gồm ba trong bốn pháp kể trên, tức mỗi người chúng ta là tập hợp của tâm, tâm sở và sắc pháp; hay nói gọn là thân và tâm hoặc danh và sắc. Chi tiết hơn, chúng có thể được phân thành năm phần gọi là ngũ uẩn gồm: sắc, thọ, tưởng, hành, và thức uẩn. Các yếu tố này cứ tiếp tục đưa chúng ta vào vòng luân hồi, tức là vòng luân quần của sanh, lão, bệnh, tử. Chúng phát sanh do nhân và duyên; chúng luôn luôn tùy thuộc vào nhau (sắc "thân" không thể hoạt động nếu không có tâm; tâm cũng không nơi nương tựa nếu không có thân); chúng sanh diệt tức thời và liên tục trong suốt kiếp sống. Sự sanh diệt này xảy ra trong từng sát-na, và chính vì nó cứ xảy ra một cách "tự do" cho dù chúng ta có biết hay không, nên nó được gọi là pháp thế gian; nó xảy ra không do Thượng Đế, Phạm Thiên hay bất kỳ một sự can thiệp huyền hoặc nào.

Năm uẩn hay Danh-Sắc (nāma-rūpa) là Khổ đế - Dukkhasacca ("Sacca" có nghĩa là "sự thực" hay "chân đế". "Dukkhasacca" là sự thực về Khổ hay Khổ đế - Thánh đế thứ nhất). Năm uẩn là khổ và chúng là quả của nhân - nhân đó chính là tham ái, như đã được Đức Phật tuyên bố trong Thánh đế thứ hai - Khổ Tập Thánh đế hay sự thực về nhân sanh khổ. Nhân sanh thực sự của Danh và Sắc là phiền não. Phiền não này là ái, hay trong pháp hành, các phiền não là Tham, Sân, Si. Chính do phiền não mà danh và sắc được tạo ra.

Thân - tâm hay danh - sắc (năm uẩn) là những gì chúng ta thường nghĩ là đàn ông hay đàn bà, quốc gia này, quốc gia nọ, v.v... Nhân sanh (phiền não) và quả được sanh (năm uẩn) đều có ba đặc tánh - Vô Thường, Khổ và Vô Ngã - đây là quy luật tự nhiên, không có sự ngoại lệ cho bất kỳ chúng sanh nào.

- Niết Bàn là thực tại cùng tột (sabhāvadhamma) và nằm ngoài năm uẩn, hay nói cách khác là nằm ngoài "thế gian". (Đức Phật nói rằng, đối với mỗi chúng sanh, "thế gian" thực sự là Năm Uẩn, bởi lẽ mọi thứ chúng ta kinh nghiệm đều phát ra từ đó. "Thế gian" này có thể được gọi là "thế gian của năm uẩn" hay "thế gian của danh - sắc").

Niết Bàn là đối tượng của sát-na tâm đạo diệt trừ phiền não, cũng chính là diệt khổ. Sự kiện này xảy ra ở Tuệ thứ 14 trong 16 Tuệ Minh Sát (Vipassanāñāṇa) và sát-na tâm quả liền sau nó (Tuệ thứ 15). Niết Bàn được gọi là siêu thế bởi vì đó là pháp triệt tiêu phiền não và khổ. Niết Bàn chỉ có vô ngã.

Đây là đạo Phật chân thực mà chính Thái tử Sĩ-đạt-ta đã tự mình khám phá bằng trí tuệ, không ai dạy cho Ngài cả. Vì thế, Ngài được gọi là "Phra Arahant - Sammasambuddha" (Bậc A-la-hán Chánh Đẳng Giác).

b) Những lời dạy của Đức Phật

Những lời dạy của Đức Phật cũng được xem như là định nghĩa về đạo Phật. Những lời dạy đó đem lại nhiều lợi ích trong kiếp hiện tại, trong kiếp vị lai, đem lại lợi ích tối thượng hay Niết Bàn đoạn tận khổ - tùy thuộc vào khả năng đoạn trừ phiền não (Tham, Sân, Si) của mỗi người.

Trong Tam tạng Kinh điển, Đức Phật đã chỉ ra rất nhiều pháp hành từ thấp đến cao, từ cạn đến sâu, phù hợp với căn tánh của mỗi chúng sanh, và chỉ với mục đích là đoạn trừ tham, sân, si. Bồ thí, giữ giới, hành thiền, v.v... tất cả đều góp phần đem lại những lợi ích kể trên.

Trong chuyên luận này, chúng ta sẽ chỉ bàn đến Niết Bàn là pháp đoạn tận khổ. Cái khổ thực sự chính là năm uẩn, hay thân và tâm (danh và sắc). Khi năm uẩn tận diệt hoàn toàn thì Niết Bàn được đạt đến. Một ví dụ chứng minh cho sự kiện này là Đức Phật và các bậc Thánh đệ tử của Ngài - họ không bao giờ còn tái sanh để thọ khổ nữa.

Đức Phật đã dạy phương cách nào để chấm dứt khổ? Ngài dạy Giới,

Định, Tuệ trong Bát Thánh Đạo.

Tại sao phải là Giới, Định, Tuệ trong Bát Thánh Đạo? Bởi vì ba yếu tố này khi nằm trong Bát Thánh Đạo trở thành Trung Đạo, một yếu tố tối cần để chứng đắc Tứ Thánh Đế.

Bát Thánh Đạo được gọi là Trung Đạo, là "Con Đường Độc Nhất" để chứng đắc Tứ Thánh Đế, cũng như đoạn tận khổ.

Trung Đạo nghĩa là tránh hai cực đoan - lợi dưỡng và khổ hạnh - mà Đức Phật đã thấy rõ sau khi hành với các đạo sĩ Ấn giáo vào thời của Ngài. Những vị đạo sĩ này nghĩ rằng hành khổ hạnh sẽ diệt được tham ái và lợi dưỡng sẽ diệt được sân hận, nhưng không phải vậy. Trung Đạo cũng có nghĩa là không thiên về tham hay sân.

Kết quả sự chứng ngộ Tứ Thánh Đế là gì? Kết quả đó là đoạn tận khổ. Sự kiện này xảy ra khi sát-na tâm đạo có Niết Bàn là đối tượng - diệt trừ tất cả các phiền não còn lại và đoạn tận khổ (Đạo thứ tư - A-la-hán Đạo). Niết Bàn là cực lạc bởi lẽ nó không còn tái sanh.

Cực lạc đề cập ở đây với nghĩa gì? Cực lạc ở đây muốn nói đến loại hạnh phúc không còn chuyển thành khổ như trong tam giới nữa. Đức Phật nói "Niết Bàn lạc tối thượng". Tại sao Đức Phật lại nói như vậy? Bởi vì Niết Bàn không có năm uẩn - năm uẩn chính là Khổ Đế. Nếu không có năm uẩn, thì không có các khổ như già, đau, bệnh, chết, sầu, bi, v.v... Đó là lý do tại sao Niết Bàn được gọi là lạc, nó không giống như hạnh phúc thế gian, thực chất chỉ là khổ. Niết Bàn là tối thượng trong đạo Phật.

Giới, Định và Tuệ hình thành Bát Thánh Đạo. Cái nào đi trước? Chúng ta có phải hành giới trước cho đến khi được thanh tịnh giới rồi mới hành định và tuệ không?

Giới, Định và Tuệ trong Bát Thánh Đạo cần phải phối hợp với nhau chứ không tách riêng ra, giống như một liều thuốc có ba viên, chúng ta phải uống hết một lần. Thiền định đem lại lạc cùng với hỷ, đặc biệt đối với những người đã đạt đến an chỉ định (một trạng thái định rất cao). Nhưng nó vẫn chưa phải là an lạc tối thượng. Mặc dù là thiện và nó diệt được các triền cái (những phiền não trong tâm), nhưng các trạng thái an lạc này chỉ là tạm thời, chỉ kéo dài bao lâu các triền cái còn bị trấn áp. Do đó, hạnh phúc của thiền định còn tùy thuộc vào mức độ định tâm. Và hạnh phúc ấy vẫn còn nằm trong vòng luân hồi. Loại thiền để đạt đến an chỉ định này có trước thời Đức Phật. Chính

Đức Phật cũng đã hành pháp thiền định này và đạt đến bậc cao nhất - Đệ bát định hay Phi tưởng phi phi tưởng xứ định. Nhưng Ngài nhận ra rằng định không thể diệt được những phiền não ngủ ngầm trong tâm. Sau đó, Ngài khám phá ra Bát Thánh Đạo - pháp hành theo Trung đạo - và chứng ngộ Tứ Thánh Đế. Sự kiện này được gọi là Giác Ngộ. Từ sự giác ngộ này, Ngài tuyên bố, "Đây là kiếp chót của ta". Như vậy, do sự giác ngộ (Niết Bàn), phiền não và khổ được tận diệt, chấm dứt vòng sanh tử luân hồi, nên Niết Bàn chính là sự an lạc hay hạnh phúc tuyệt đối.

Trong tất cả mọi hệ thống triết lý của thế gian, trí tuệ đoạn tận khổ chỉ được tìm thấy ở đạo Phật. Làm thế nào chúng ta có thể chứng minh điều này? Bát Thánh Đạo, nếu được thực hành một cách chánh đáng, sẽ tiêu diệt tất cả phiền não được xem là Nhân sanh khổ. Các phiền não này chỉ có thể bị đoạn diệt bằng trí tuệ.

Khi pháp hành thành mãn, trí tuệ sẽ phát triển, trí tuệ minh sát này sẽ đoạn diệt phiền não. Nói cách khác, việc thực hành Bát Thánh Đạo sẽ mang lại kết quả này.

Những câu hỏi cuối cùng có liên quan đến Niết Bàn là: (a) Gì là Niết Bàn? (b) Niết Bàn ở đâu? (c) Làm thế nào để thấy Niết Bàn? (Đó là nếu ta tin Niết Bàn thực hiện hữu).

Đây là những câu hỏi chính đáng cần được hỏi, bởi vì mọi người đều muốn chấm dứt khổ, tức là phải chứng đắc Niết Bàn - theo Phật giáo. Ở đây, chúng tôi sẽ trả lời một cách vắn tắt, tuy nhiên, khi bạn thực hành thành công, bạn sẽ hiểu rõ hơn.

a) Gì là Niết Bàn?

Niết Bàn là thực tại tối hậu, hay thực tánh pháp (sabhāva). Niết Bàn là đối tượng của sát-na tâm đạo ngăn ngừa, tiêu diệt phiền não và chấm dứt khổ. Khổ chính là "chúng ta" - một tập hợp gồm Năm Uẩn - hay rút gọn lại là Danh-Sắc. Khổ Đế thực sự hiện hữu, nhưng thường thì chúng ta không thấy được điều ấy, vì vậy mà "chúng ta" phải tồn tại trong thời gian vô cùng tận (luân hồi) - trừ phi thấy rõ nó (giác ngộ) và chấm dứt nó (giải thoát).

b) Niết Bàn ở đâu?

Niết Bàn không phải là một cõi, nên Niết Bàn không ở đâu cả. Không một ai, dù người ấy có quyền năng siêu nhiên cũng không thể nói được Niết Bàn ở đâu. Niết Bàn không phải ở trên trời. Niết Bàn cũng

giống như gió (nếu có thể so sánh), bạn chỉ biết có gió nhờ tác dụng mát mẻ của nó. Niết Bàn là đối tượng của sát-na tâm rất đặc biệt, khi hành giả hành thiền minh sát và trí tuệ phát sanh, tâm vị ấy lúc này trở nên thanh tịnh. Đây gọi là sát-na đạo và quả của đạo. Hai sát-na này đều có Niết Bàn là đối tượng (tức là vào giai đoạn Tuệ thứ 14 và 15 trong 16 Tuệ minh sát).

Niết Bàn không phải là tâm mà là đối tượng của tâm. Khi tuệ minh sát mạnh, tâm của phàm nhân chuyển thành tâm bậc Thánh. Sự chuyển hóa này được gọi là sát-na đạo. Theo liền sau nó là sát-na quả. Cả hai đều lấy Niết Bàn làm đối tượng. Khi nhân sanh khổ bị diệt thì khổ (quả) cũng bị diệt bởi sát-na đạo đặc biệt của đạo ấy (tức một trong bốn đạo: Tu-đà-hoàn đạo, Tư-đà-hàm đạo, A-na-hàm đạo, và A-la-hán đạo). Có 10 kiết sử ngăn không cho chúng ta giác ngộ hoàn toàn. Đó là: 1. Thân kiến; 2. Hoài nghi lời dạy của Đức Phật; 3. Giới cấm thủ; 4. Dục ái; 5. Sân; 6. Sắc ái; 7. Vô sắc ái; 8. Ngã mạn; 9. Trạo cử; 10. Vô minh.

Như vậy, ở Sơ đạo (Tu-đà-hoàn đạo), sát-na Nhập Lưu đạo này tẩy trừ ba kiết sử đầu; ở Nhị đạo, sát-na Nhất Lai đạo làm suy yếu hai kiết sử kế; ở Tam đạo, sát-na Bất Lai đạo tẩy trừ hai kiết sử đã bị làm suy yếu đó; và ở Tứ đạo, sát-na A-la-hán đạo tẩy trừ năm kiết sử còn lại.

c) Làm thế nào để thấy được Niết Bàn?

Để thấy Niết Bàn, bạn phải hành Tứ Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna) đúng cách. Việc thực hành Tứ Niệm Xứ một cách đúng đắn là con đường độc nhất đưa đến Giác Ngộ. Đức Phật dạy: "Này các tỳ kheo, đây là con đường độc nhất nhằm thanh tịnh hóa chúng sanh".

Satipaṭṭhāna là pháp đầu tiên và cũng là nền tảng của 37 Pháp Trợ Bồ Đề (Giác Ngộ) - Pháp dẫn đến sự chứng ngộ Tứ Thánh Đế, như Đức Phật đã chứng. Khi tâm được thanh tịnh, thoát khỏi mọi phiền não, bạn sẽ tự mình biết rõ điều này, không cần ai khác, chỉ bởi vì Niết Bàn là thực tánh phải được tự chứng. (Paccattam Veditabbo Viññūhi - Bậc trí tự mình trực nhận).

## **II. CÁC GIAI ĐOẠN TUỆ**

Đức Phật trải qua ba giai đoạn chứng ngộ Tứ Thánh Đế. Ngài đã tự mình chứng ngộ ba giai đoạn tuệ này, không có ai là thầy của Ngài.

1) Saccañāṇa (Trí Tuệ thấy rõ Sự Thực)

Ở giai đoạn tuệ đầu tiên, gọi là "Sự Thực Trí", Ngài chứng ngộ Tứ Thánh Đế:

Khổ Đế (Dukkhasacca) gồm mười một loại: sanh, già, bệnh, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não, gần người không ưa, xa người thương mến, không đạt được điều mình muốn. Có những khổ này là do chấp thủ vào Năm uẩn.

Nhân Sanh Khổ hay Tập Đế (Samudayasacca) gồm Dục ái (Kāmatanḥā), Hữu ái (Bhavatanḥa), Phi hữu ái (Vibhavatanḥa). (Xem phần IV- Tứ Thánh Đế sau)

Sự Diệt Khổ hay Diệt Đế (Nirodhasacca) tức là Niết Bàn. Diệt ở đây là diệt nhân sanh khổ (samadaya), dẫn đến quả khổ (dukkha) cũng bị diệt.

Con Đường dẫn đến Sự Đoạn Khổ hay Đạo Đế (Maggasacca) là Bát Thánh Đạo, hay còn gọi là Trung Đạo (Majjhima Patipadā), là pháp hành duy nhất đưa đến chỗ diệt khổ.

## 2) Kiccañāṇa (Sở Dụng Trí)

Đây là pháp hành thực sự dựa trên giai đoạn một. Khổ (dukkha) phải được biết bằng pháp hành; Nhân Sanh Khổ (samudaya) phải được diệt trừ bằng pháp hành; Diệt (Nirodha) phải được chứng bằng pháp hành; Đạo (Maggā) phải được tu bằng pháp hành.

## 3) Katañāṇa (Sở Tác trí)

Kata -ñāṇa là quả, tri kiến hiểu biết những gì đã được thực hiện liên quan đến Tứ Thánh Đế. Ba Tuệ (Sacca -ñāṇa, Kicca -ñāṇa, Kata -ñāṇa ) được gọi là Tam Tuệ Luân - ba phương diện của trực giác trí liên quan đến Tứ Thánh Đế.

Đức Phật đã trải qua ba giai đoạn tuệ trên trong đêm Giác Ngộ. Như vậy, Ngài đã biến tri Tam Tuệ, mỗi tuệ đem nhân với Tứ Thánh Đế thành 12 giai đoạn.

Hành giả muốn đoạn tận khổ như Đức Phật cần phải hiểu Sự Thật Trí (Saccañāṇa); rồi theo pháp hành, đồng thời phải hiểu pháp hành này nữa, tức là Sở Dụng Trí (Kiccañāṇa). Khi ấy, hai loại trí tuệ này phải phối hợp với nhau, như hiện giờ chúng ta đang làm trong lúc thực hành.

Nếu bạn hiểu tuệ đầu, và thực hành tuệ thứ hai, lúc ấy đem nhân với Tứ Thánh Đế, chúng ta có  $4 \times 2 = 8$ , đây là chỗ pháp hành minh sát của bạn hiện tại. Nếu bạn chứng quả (Katañāṇa), thì  $4 \times 3 = 12$ , hành

giả đạt đến Siêu Thế Pháp (Lokuttara Dhamma).

Trong một pháp thoại ngắn sau khi giác ngộ, Đức Phật đã mô tả Tam Tuệ Luân này như sau:

**“... Nay chư tỳ kheo, bao lâu tri kiến như thực về Tứ Thánh Đế, với ba luân chuyển và mười hai giai đoạn này chưa khéo thanh tịnh nơi ta, chừng ấy, nay chư tỳ kheo, đối với thế giới Phạm thiên, với các sa môn và bà-la-môn, với tất cả chúng sinh trong thế giới chư thiên và nhân loại, Ta chưa tuyên bố đã giác ngộ hoàn toàn. Điều này Ta biết rõ.**

**“Nhưng nay các tỳ kheo, khi tri kiến như thực về Tứ Thánh Đế, với ba luân chuyển và mười hai giai đoạn này đã khéo thanh tịnh nơi Ta, lúc ấy, nay chư tỳ kheo, Ta tuyên bố đã giác ngộ hoàn toàn với sự giác ngộ viên mãn tối thượng đối với thế giới Phạm thiên, ... Điều này Ta biết rõ.**

**“Lại nữa, tri kiến này khởi lên nơi Ta: “Bất động tâm giải thoát Ta đã chứng, kiếp này là kiếp chót, không còn phải tái sanh lại nữa.” (Vinaya, IV,16,21)**

### **III. BA MƯƠI BẢY PHÁP TRỢ GIÁC NGỘ**

**“Quá khứ không truy tâm,  
Tương lai không ước vọng.  
Quá khứ đã trôi qua,  
Tương lai lại chưa đến.  
Chỉ có pháp hiện tại,  
Tuệ quán chính là đây  
Không động, không rung chuyển,  
Biết vậy nên tu tập.  
Hôm nay nhiệt tâm làm,  
Ai biết chết ngày mai?”**

*(Majjhima Nikāya, III, 187)*

Bodhipakkhiyadhamma là gì?

Bodhipakkhiyadhamma là ba mươi bảy pháp góp phần hay hỗ trợ cho sự giác ngộ. Về cơ bản, ba mươi bảy pháp này dẫn hành giả đến sự chứng ngộ Tứ Thánh Đế, bắt đầu với Tứ Niệm Xứ

(Sātipaṭṭhāna) và chấm dứt với Bát Thánh Đạo.

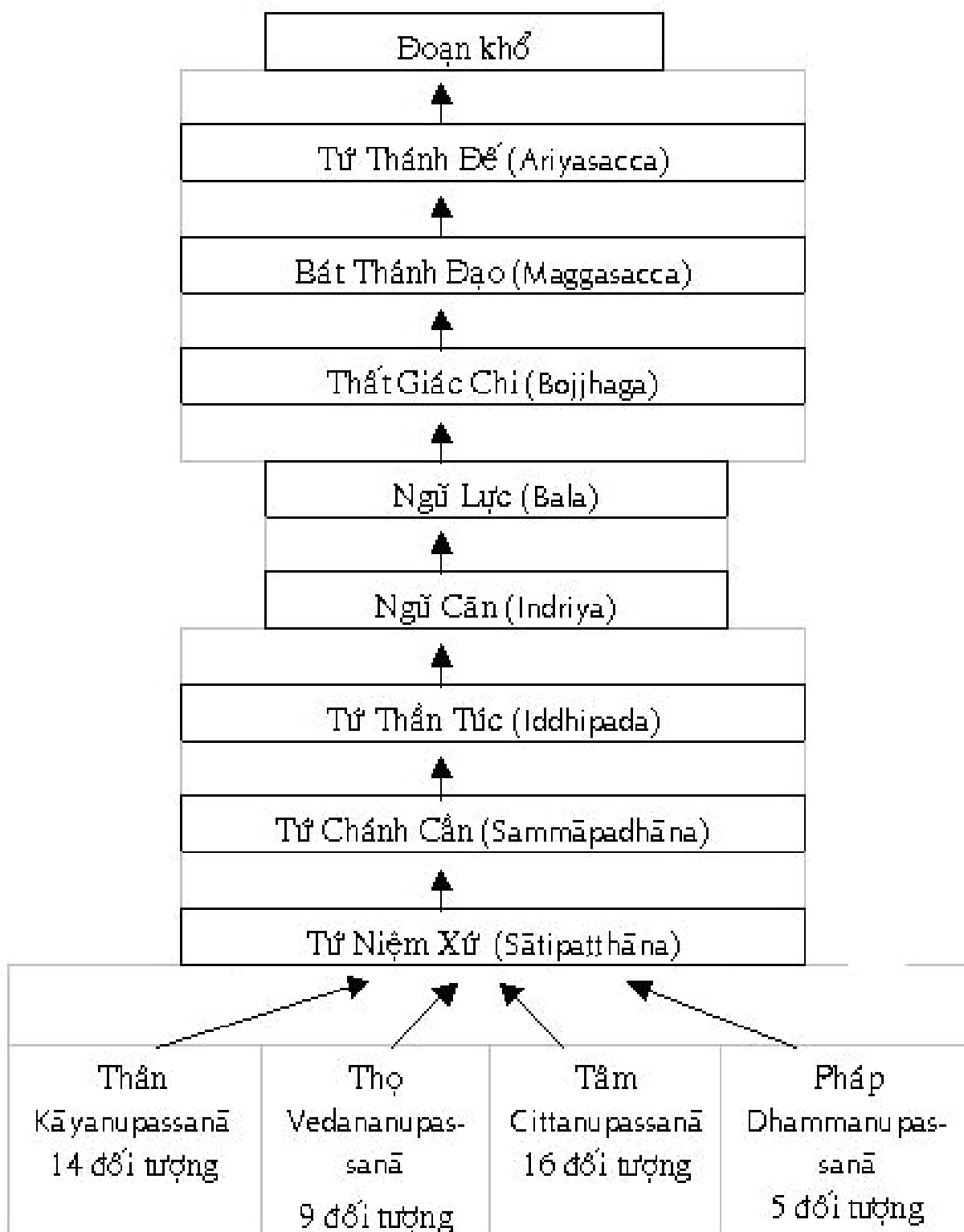
### **1. Tứ Niệm Xứ (Sātipaṭṭhāna)**

Tứ Niệm Xứ là pháp hành dựa trên sự chánh niệm vào bốn loại đối tượng, được sử dụng trong hầu hết các hệ thống thiền hiện nay và được Đức Phật khẳng định:

"Này các tỳ kheo, con đường duy nhất dẫn đến sự tịnh hóa các chúng sanh, vượt qua sầu, bi, đoạn tận khổ, ưu, đạt đến chánh đạo và dẫn đến sự chứng ngộ Niết Bàn, chính là Tứ Niệm Xứ". (Dighā Nikāya, Sātipaṭṭhāna-sutta)

Bốn đối tượng chánh niệm ở đây muốn nói đến là Thân (Kāya), Thọ (Vedanā), Tâm (Citta), và Pháp (Dhamma).

## 37 PHÁP TRỢ BỒ ĐỀ (BODHIPAKKHIYADHAMMA)



Niệm xứ có 44 đối tượng, mỗi loại đều có thể dẫn đến A-la-hán đạo. Chẳng hạn, Ngài Ananda trở thành bậc A-la-hán trong pháp niệm thân (kāyanupassanā) ở oai nghi phụ. (Kinh nói rằng, lúc Ngài đang nằm xuống thì sự giác ngộ xảy ra).

Hành Tứ Niệm Xứ cũng giống như hành Bát Thánh Đạo, hoặc ngược lại, hành Bát Thánh Đạo cũng là hành Tứ Niệm Xứ - bởi vì cả hai đều là Trung Đạo. Đức Phật nói tất cả 37 Pháp Trợ Bồ Đề này đều là Trung Đạo. Tứ Niệm Xứ là căn bản hay nền tảng của cấu trúc Bodhipakkhiyadhamma, dẫn đến trí tuệ minh sát và giải thoát khổ.

### *1.1 Những điều kiện cần thiết của pháp hành Tứ Niệm Xứ:*

a) Phải lấy thân, thọ, tâm hay pháp làm đối tượng.

b) Đối tượng phải được quán sát trong sát-na hiện tại, với chủ thể quán sát là ba Danh (hay còn gọi là Yogavacara) là tinh tấn (āpati), chánh niệm (sāti), tỉnh giác (sampajañña). Đây là Tứ Niệm Xứ thật sự, hay là Giới, Định, Tuệ và là Bát Thánh Đạo.

c) Hai điều kiện này làm nhiệm vụ hủy diệt tham (abhiijja) và sân (domanassa) trong Năm uẩn, đem lại lợi ích tối thượng là diệt si, chứng ngộ Tứ Thánh Đế, đoạn tận khổ.

Ngoài các điều kiện kể trên, còn hai yếu tố quan trọng khác hỗ trợ cho pháp hành là Tác ý chân chánh (Yonisomanasikāra - liên quan đến sự hiểu biết lý do khi làm một điều gì và ngăn ngừa phiền não), và Quán sát pháp hành (Sikkhati - xem xét pháp hành đang đi đúng hướng hay sai). Tác ý chân chánh và quán sát pháp hành sẽ làm phát sanh tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác, và cuối cùng dẫn đến Niết Bàn, đoạn tận mọi khổ đau.

### *1.2 Các đối tượng của pháp hành Tứ Niệm Xứ:*

Hành Tứ Niệm Xứ chỉ nên thấy một pháp duy nhất trong mỗi đối tượng thiền mà thôi. Khi hành giả thấy thân, thì niệm xứ ấy chỉ là thân, chứ không phải tâm biết nó. Không nên quán danh và sắc cùng một lần. Chẳng hạn, đừng lẫn lộn thân và thọ; thân và tâm; hay thân và pháp. Chỉ thấy "thân trong thân", "thọ trong thọ", v.v... Nếu hành giả lẫn lộn các đối tượng khác (niệm xứ) thì cũng giống như đang đọc trang này của một cuốn sách lại bắt qua đọc một trang khác - chúng ta sẽ không thể hiểu nội dung của cuốn sách đó. Đối với pháp hành cũng vậy, hành giả phải thực hành đúng theo tinh thần của Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna-sutta). Ngoài cách ấy ra, thật khó

thấy thực tánh pháp - tức thấy trạng thái vô ngã trong danh và sắc - bằng bất kỳ cách nào khác.

a) Thân (kāya). Ở đây, hành giả chỉ quán "thân trong thân". Có 14 loại thân tùy quán (kāyanupassanā), nhưng trong pháp hành này chỉ sử dụng hai là các oai nghi chính và phụ của thân. Hành giả sơ cơ chỉ nên sử dụng các oai nghi chính và phụ của thân là đủ, bởi vì thân dễ thấy hơn danh. Khi thân (sắc) được thấy một cách rõ ràng không xen lẫn với phiền não, và trí tuệ minh sát khởi lên, lúc ấy, hành giả sẽ thấy được danh. Giống như lau một tấm gương cho thật bóng, lúc ấy, bạn có thể thấy mọi thứ một cách rõ ràng.

Hơn nữa, hiện nay, pháp hành quán niệm thân là thích hợp cho căn tánh của mọi người, nhất là những người có nhiều tham ái đối với ngũ dục mà sự hiểu biết lại kém cỏi. Quán thân là bất tịnh, đáng nhờm gớm, sẽ giúp hành giả thay đổi tà kiến cho rằng thân là khả ái... Thực sự trong 14 loại đối tượng thuộc thân quán, chỉ có ba loại để hành minh sát là các oai nghi chính, các oai nghi phụ và các yếu tố của thân (tứ đại). Và quán các oai nghi chính và phụ thì dễ thấy khổ hơn các loại khác.

b) Thọ (vedanā). Có 9 loại thọ tùy quán (vedananupassanā). Đừng bao giờ quán thọ trong sắc, chỉ quán thọ trong thọ. Chẳng hạn, khi sắc có sự đau nhức, đừng quán danh biết sự đau nhức ấy, làm vậy chỉ dẫn đến những rắc rối. Thọ như một đối tượng của Tứ Niệm Xứ có thể rất khó quán bởi vì có đến 9 loại thọ - kể cả thọ xả, được xem là rất khó thấy. Người có nhiều tham ái mà sự hiểu biết cũng nhiều thì thích hợp với pháp hành này, nó sẽ giúp hành giả thay đổi tà kiến cho rằng danh và sắc là lạc.

c) Tâm (citta). Có 16 tâm tùy quán (cittanupassanā) như tâm có tham, tâm không tham, tâm có sân, tâm không sân, tâm có si, tâm không si,... Người có tà kiến cho rằng Danh-Sắc là thường, lại ít sự hiểu biết thì nên hành pháp này.

d) Pháp (dhamma). Có 5 pháp tùy quán (dhammanupassanā) là Năm Triền Cái, Năm Uẩn, Mười Hai Xứ (6 căn và 6 trần), Thất Giác Chi, Tứ Thánh Đế. Người có tà kiến cho rằng Danh-Sắc là Ta và có nhiều sự hiểu biết thì thích hợp với pháp hành này.

### *1.3 Những điều kiện thích hợp để hành Tứ Niệm Xứ:*

a) Trú xứ thích hợp (sappāya) cho việc thực hành là một nơi yên tĩnh,

không thuộc về sở hữu của ai, nhờ vậy không dấy khởi phiền não do sự luyến ái.

b) Pháp (dhamma) thích hợp là pháp hành hợp với căn tánh của hành giả như đã nêu ở phần trên.

c) Bậc thầy thích hợp là bậc thầy mà lời dạy cần phải trực tiếp hướng đến sự đoạn tận khổ, bắt đầu với phần lý thuyết về Tứ Niệm Xứ, nhờ vậy hành giả sẽ tự biết có đúng là mình đang hành vipassanā hay không. Việc thực hành đúng sẽ dẫn đến việc thấy thực tánh pháp (sabhāva) - tức đến Tuệ thứ nhất (Nāma-rūpa-paricchedañāṇa - Danh-Sắc phân tích trí). Bậc thầy cần phải biết đặt những câu hỏi để tẩy trừ hoài nghi mà hành giả có thể có.

d) Thức ăn thích hợp là thức ăn không quá nhiều chất béo. Đối với những hành giả cá biệt cũng cần chuẩn bị những mức độ ăn kiêng cần thiết.

Đức Phật dạy rằng, có nơi hành thiền thích hợp, thức ăn đầy đủ, nhưng hành giả không tiến triển trong pháp hành (tức không thấy pháp) thì nên rời xa nơi ấy. Nếu trú xứ không được thích hợp và thức ăn không đầy đủ, nhưng hành giả tiến triển trong pháp hành thì nên ở lại nơi ấy. Dù có khó khăn bao nhiêu thì cũng nên ở những nơi thực sự làm cho việc hành thiền phát triển.

e) Thời tiết thích hợp là thời tiết không quá nóng hay quá lạnh.

#### *1.4 Kết quả của sự thực hành Tứ Niệm Xứ*

Theo Đức Phật, sự thực hành đúng Tứ Niệm Xứ sẽ đem lại các kết quả như hành giả không còn ảo tưởng về Danh-Sắc, dẫn đến xả ly và diệt trừ phiền não hay mọi tham ái, đạt đến chánh trí hay đạo quả, chứng ngộ Tứ Thánh Đế và đưa đến Niết Bàn. Khi Bà-la-môn Potthapāda hỏi đức Thế Tôn, tại sao Ngài từ chối không trả lời thế gian này thường hay không thường, ... thay vào đó lại nói về Tứ Thánh Đế, Ngài nói:

"Này Potthapāda, Như Lai cho rằng, bởi vì nó đem lại lợi ích, liên quan đến pháp, là căn bản của đời phạm hạnh, dẫn đến yếm ly, ly tham, dẫn đến tịch diệt, đến thắng trí, đến giác ngộ, đến Niết Bàn. Vì vậy, Ta nói đến Tứ Thánh Đế." (Dīghā Nikāya, Sīlakhandhavagga)

## **2. Tứ Chánh Cần (Sammāpadhāna)**

Tứ Chánh Cần là bốn yếu tố được phối hợp với nhau để phát triển Giới - Định - Tuệ trong Bát Thánh Đạo. Chúng được phối hợp trong

khi quán một đối tượng nào đó (danh hay sắc) trong Tứ Niệm Xứ, để ngăn ngừa các bất thiện tâm và phát triển các thiện tâm. Tứ Chánh Cần chính là nhiệt tâm trừ bỏ phiền não đang tồn tại và không để cho nó phát triển thêm nữa. Bốn yếu tố đó là:

Tinh tấn loại trừ các bất thiện tâm.

Tinh tấn ngăn ngừa các bất thiện tâm.

Tinh tấn phát triển các thiện tâm

Tinh tấn duy trì các thiện tâm ấy.

Hai pháp đầu muốn nói đến các phiền não trong tâm gọi là các triền cái (nivarana). Hai pháp sau muốn nói đến việc đạt đến các tuệ giác và duy trì các tuệ giác ấy. Cả bốn pháp này đều tùy thuộc vào sự duy trì sát-na hiện tại.

Thực ra đối với pháp hành Tứ Niệm Xứ chỉ cần yếu tố thứ ba - tức tinh tấn phát triển các thiện tâm là đủ. Nếu có yếu tố này, hai yếu tố đầu sẽ tự động diệt, lúc đó dùng yếu tố thứ tư để duy trì sát-na hiện tại.

### **3. Tứ Như Ý Túc (Iddhipāda)**

Dục (chanda) - ước muốn hay nguyện vọng để đoạn tận khổ.

Cần (viriya) - nhiệt tâm đoạn khổ.

Tâm (citta) - tâm có định để đoạn khổ.

Thẩm (vimamsā) - trí tuệ đoạn khổ.

### **4. Ngũ căn (Indriya)**

Tín căn (saddhindriya). Ở trạng thái này tâm trở nên mạnh mẽ, không có sự buồn chán. Hành giả tin pháp hành Tứ Niệm Xứ là con đường chân chánh đưa đến đoạn tận khổ.

Tấn căn (viriyindriya): tinh tấn trong pháp hành, loại trừ sự dễ dãi.

Niệm căn (satindriya): chánh niệm vững chắc, không quên đối tượng.

Định căn (samādhindriya): ổn định đối tượng trong sát-na hiện tại.

Tuệ căn (paññindriya): diệt si mê, kiểm soát tâm, nhờ vậy mà biết toàn bộ oai nghi hiện tại.

### **5. Ngũ lực (Bala)**

Ngũ lực có cùng phạm sự như ngũ căn nhưng mạnh hơn.

Tín lực (saddhābala): phát triển đức tin trong pháp hành, tin chắc rằng pháp hành mình đang theo là đúng.

Tấn lực (viriyabala): tâm với tấn lực sẽ mạnh hơn và có thể chiến thắng phiền não (như với "danh thấy", biết chắc rằng đó không phải là "ta thấy", ...). Tấn lực có thể ngăn ngừa phóng tâm và ngăn các triền cái.

Niệm lực (sātibala): tâm duy trì ở sát-na hiện tại.

Định lực (samādhibala): tâm thấy sắc ngòì rất rõ.

Tuệ lực (paññābala): trí tuệ trở nên bén nhạy, có thể chuyển đổi được tà kiến nghĩ rằng "ta đang ngòì" thành "sắc ngòì". Tuệ lực có thể tẩy trừ phiền não, bởi vì lúc này tuệ mạnh hơn phiền não.

Thông thường khi mới thực hành, vô minh và tham ái (taṇhā) rất mạnh. Song đến giai đoạn phát triển ngũ lực, vô minh và tham ái đã giảm đi. Sau Tuệ đầu tiên (Nāmārūpaparicchedañāṇa, Danh-Sắc Phân Tích Trí), định và tuệ mới trở nên quân bình. Trước đó, định luôn luôn mạnh hơn tuệ.

## **6. Thất Giác Chi (Bojjhanga)**

Thất giác chi là trí tuệ kiên định đưa tới sự khởi đầu của Bát Thánh Đạo, dẫn đến sự giác ngộ.

*6.1. Niệm giác chi (Sāti sambojjhanga).* Niệm trong thất giác chi trở nên rất mạnh, hành giả chắc chắn rằng mình sẽ đạt đến Tứ Thánh Đế, trở thành bậc Thánh nhân (Ariyapuggala). Muốn niệm được trọn vẹn, hành giả phải:

- Có chánh niệm - tỉnh giác trong Tứ Niệm Xứ;
- Không tiếp xúc với người không hành thiền;
- Luôn luôn sống trong sát-na hiện tại, tức là lúc nào cũng theo dõi các oai nghi và Danh-Sắc.

*6.2. Trạch pháp giác chi (Dhammavicaya sambojjhanga):* Thăm xét hay suy xét các pháp. Đây là trí tuệ nhận ra các pháp Danh-Sắc là vô thường, khổ và vô ngã. Trí tuệ này cần phải được hoàn thiện. Chẳng hạn:

- Pháp hành phải giữ quân bình. Nếu đức tin quá mạnh, tham ái có thể xen vào. Nếu tuệ quá mạnh, hoài nghi cũng sẽ lớn theo; Tinh tấn và định cũng phải được quân bình. Nếu quá nhiều tinh tấn, trạo cử

(uddhacca) sẽ tăng trưởng. Nếu có quá nhiều định, nghị lực và tinh tấn sẽ giảm. Hành giả có thể trở nên tự mãn, bị mắc kẹt ở Tuệ thứ mười hai, cứ phải bắt đầu lại mãi.

- Chỉ nên tiếp xúc với những người đã thấy thực tánh pháp (sabhāva).

**6.3. Tinh tấn giác chi (Viriya sambojjhanga):** Tinh tấn trở nên mạnh hơn. Mười một pháp cần phải được kiện toàn. Chẳng hạn:

- Phải tinh tấn nhiều hơn để duy trì pháp hành, bởi vì ở cấp độ này, hành giả có suy nghĩ rằng, thật không lợi ích gì nếu phải tái sanh nơi bốn đường ác đạo.

- Hành giả cũng cần tinh tấn hơn nữa bởi vì giờ đây hành giả chắc rằng Tứ Niệm Xứ là con đường duy nhất để đoạn khổ.

**6.4. Hỷ giác chi (Pīti sambojjhanga).** Hỷ này nảy sanh từ tuệ minh sát và nó không phải là loại hạnh phúc thế gian được tạo ra bởi phiền não. Mười một pháp cần phải được kiện toàn. Chẳng hạn, hành giả niệm tưởng đến những ân đức của Phật, Pháp, Tăng, Giới và Niết Bàn.

**6.5. An tịnh giác chi (Passaddhi sambojjhanga).** Trí tuệ này có ba đặc tính của danh và sắc (vô thường, khổ, vô ngã) như đối tượng của nó. Bảy pháp cần phải được kiện toàn. Chẳng hạn:

- Hành giả phải luôn luôn có chánh niệm - tỉnh giác, nghĩa là duy trì trong sát-na hiện tại.

- Chỉ nên tiếp xúc với những người tâm đã an tịnh và hiểu được thực tánh pháp.

- Thọ dụng thức ăn chỉ để duy trì sức khỏe của thân, để hành minh sát và đoạn tận khổ.

**6.6. Định giác chi (Samādhi sambojjhanga).** Bảy pháp cần phải được kiện toàn. Một số trong những pháp ấy là:

- Tín và tuệ phải được quân bình.

- Tấn, tuệ và hỷ cần phải rất mạnh để đưa hành giả đến Bát Thánh Đạo.

- Chánh niệm - tỉnh giác phải được duy trì trong từng sát-na và ở mọi oai nghi.

**6.7. Xả giác chi (Upekkhā sambojjhanga).** Năm pháp phải được kiện toàn. Chẳng hạn:

- Hành giả phải nhận ra rằng Danh-Sắc là thực tánh pháp - "không

phải đàn ông, không phải đàn bà", và Danh-Sắc ấy là kết quả của nghiệp (kamma) - không thể khác hơn.

- Chánh niệm - tỉnh giác trong từng sát-na và trong mọi oai nghi.

### **Ghi nhớ:**

- Mỗi giác chi phải có Tam Tướng (vô thường, khổ, vô ngã) như đối tượng của nó.

- Mỗi giác chi phải xuất phát từ Tứ Niệm Xứ, sau đó nó sẽ phát triển mạnh hơn và trở thành Tuệ. Khi tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác (yogavacara) hành Tứ Niệm Xứ này đạt đến mức các giác chi trở nên hoàn hảo, lối vào Thánh đạo (Ariyamagga) sẽ tự động mở, dẫn đến sự giác ngộ.

## **7. Bát Thánh Đạo**

Đây là tám yếu tố cuối cùng của 37 Pháp trợ giác ngộ (Bodhipakkhiyadhamma). Bát Thánh Đạo vừa là pháp thế gian (lokiya), vừa là pháp siêu thế (lokuttara). Khi các chi phần giác ngộ (thất giác chi) được thực hành viên mãn, nó tự động chuyển sang Lokuttara (Thánh đạo - Ariyamagga). Ở điểm này, Niết Bàn trở thành đối tượng.

Điều quan trọng cần phải hiểu ở đây là Bát Thánh Đạo được chứng, không chỉ như một sự kiện tiếp nối. Chẳng hạn, sau khi Thất giác chi được viên mãn, tám Thánh đạo sẽ viên mãn, dẫn đến chứng ngộ Tứ Thánh Đế và đạt đến Niết Bàn. Chính pháp hành Tứ Niệm Xứ chứng ngộ Tứ Thánh Đế này. Đó là lý do tại sao Tứ Niệm Xứ đi đầu trong 37 Pháp trợ giác ngộ. Tứ Niệm Xứ là nhân và khi Bát Thánh Đạo được thực hành viên mãn, nó vẫn là hiệp thế, nó chỉ trở thành siêu thế khi Tứ Thánh Đế được chứng ngộ. Trong Tương Ưng Kinh (Samyutta Nikāya), Đức Phật dạy:

***"Giáo pháp của ta về Tứ Thánh Đế thực là sâu xa và khó chứng ngộ. Giáo lý ấy vượt thế gian (siêu thế) và rộng không tự ngã (suññatā). Trong tương lai, các vị tỳ kheo sẽ không còn nghe được giáo pháp này, bởi nó rất khó hiểu đối với họ. Bao lâu vàng thực - chân lý - còn hiện hữu, vàng giả sẽ biến mất. Nhưng khi vàng thật không còn, vàng giả sẽ xuất hiện. Đây là lý do tại sao Đạo Phật suy đồi."***

## **IV. TỨ THÁNH ĐẾ**

Trong phần trước (III), chúng ta đã thấy rằng mục đích của 37 Pháp

Trợ Giác Ngộ là chứng ngộ Tứ Thánh Đế (xem đồ hình 1). Tứ Thánh Đế bao gồm:

Khổ Đế (*Dukkhasacca*) - Năm Uẩn hay Danh-Sắc là khổ.

Tập Đế (*Samudayasacca*) - Nhân sanh khổ, là tham ái (*tanhā*)

Diệt Đế (*Nirodhasacca*) - Diệt khổ, là Niết Bàn.

Đạo Đế (*Maggasacca*) - Con đường diệt khổ, là Bát Thánh Đạo

### **1. Khổ Đế - *Dukkhasacca***

Khổ đế được biểu thị bằng đặc tính bất an, không ổn định của cả thân và tâm. Thân bất an do thọ khổ và tâm bất an do luôn luôn hướng tìm những đối tượng khả lạc, thực ra, lạc ấy chỉ là để chữa khổ. Người đoạn tận khổ không còn phải đi tìm những đối tượng khả lạc, mà bản thân họ đã có sự an lạc và tri túc.

Trong cuộc sống, chúng ta (Danh-Sắc) luôn luôn khổ. Đây là sự thực và cái khổ này không thể chữa được. Chỉ có khổ thọ (*dukkhavedanā*) và hành khổ (*sankhāra-dukkha*) mới có thể chữa được. Trong mọi oai nghi, Danh-Sắc luôn luôn có khổ.

Có hai loại khổ đế căn bản, đó là, khổ với phiền não (*kilesa*), hay khổ tâm và khổ với quả (*vipāka*) hay khổ thân. Loại khổ thứ nhất (khổ tâm) có thể loại trừ được trong kiếp sống này, ngay ở đây và bây giờ, bằng cách thực hành *vipassanā* cho đến khi đắc A-la-hán quả. Loại khổ thứ hai (khổ quả), không thể diệt được trong kiếp sống này. Nếu một vị A-la-hán còn sống, vị ấy vẫn phải chịu khổ quả này. *Vipāka* là "quả" hay "kết quả", trong trường hợp này muốn đề cập đến cái khổ được xem là kết quả tự nhiên của việc tái sanh do có danh và sắc.

Danh và sắc tự thân chúng là quả của việc tái sanh, do vô minh (*avijjā*) và ái (*tanhā*) tạo ra. Nó chỉ có thể bị diệt trừ khi không còn tái sanh - tức là phải đắc Vô Dư Niết Bàn, và như vậy loại trừ được Năm Uẩn.

Có thể phân chia khổ theo các cách sau:

#### **1.1 Bốn loại khổ:**

a) *Thọ khổ* (*dukkhavedanā*), cái khổ thông thường ở thân (trong pháp hành, danh biết được khổ thọ này) và khổ tâm phát sanh do sự đau nhức nơi thân. Ngoại trừ các bậc A-la-hán, các Ngài chỉ cảm thấy khổ thân chứ không còn khổ tâm nữa.

b) *Hành khổ* (*dukkhasankhāra*), là sự tạo tác hay bất định của thân tâm. Trong pháp hành, khổ này được chuyển đổi bằng việc thay đổi

oai nghi. Hành khổ khó thấy hơn thọ khổ.

c) *Khổ tướng (dukkhalkkhana)*, là một trong ba đặc tánh của Danh-Sắc: vô thường, khổ, vô ngã. Khổ này được chứng nghiệm ở Tuệ thứ tư trong 16 Tuệ minh sát - Tuệ quán xét sự sanh diệt của danh pháp và sắc pháp (*Udayabbayañāṇa*).

d) *Khổ đế (dukkhasacca)*, là sự thực về khổ, cho thấy rằng khổ là cố hữu, một chân lý bất di bất dịch. Loại khổ sanh cùng với phiền não có thể tẩy trừ bằng sự chứng đạt A-la-hán Đạo; nhưng đây là loại khổ quả và chỉ có thể đoạn trừ khi không còn tái sanh.

Thọ khổ, ví như bệnh nhân trong bệnh viện. Hành khổ, ví như người y tá cảm thấy khó chịu khi phải chăm sóc bệnh nhân. Hành giả sơ cơ trước tiên phải nhận rõ thọ khổ, bởi vì nó dễ thấy hơn các loại khổ khác. Kế tiếp, hành khổ sẽ theo sau, đây là loại khổ khó thấy hơn thọ khổ. Trong khi đó, khổ tướng phải có tuệ minh sát mới nhận biết được. Khi khổ đế được chứng ngộ bằng trí tuệ, lúc ấy hành giả chỉ thấy có khổ trong thế gian chứ không có lạc. Khi khổ đế được nhận biết thì cả Tứ Thánh Đế cũng được chứng ngộ vậy.

### **1.2 Mười một loại khổ mà Đức Phật đã khám phá:**

Đó là: Sanh; Già; Chết; Sầu; Bi; Khổ; Ưu; Não; Cầu bất đắc; Ái biệt ly; Oán tăng hội khổ. Ba loại đầu thuộc về khổ quả (*vipāka*), tám loại sau thuộc về khổ đi kèm với phiền não (*kilesa*). Tất cả các loại khổ đó đều do chấp thủ năm uẩn. Sự sanh của năm uẩn là khổ đế. Ở đây, khổ phát sanh do sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý). Chẳng hạn, khi mắt gặp đối tượng thì đó là sắc uẩn (*rūpakhandha*). Nhưng cái thấy (hay nghe v.v...) là thức uẩn (*viññānakhandha*). Thức uẩn gồm ba tâm sở là thọ uẩn, hành uẩn và tưởng uẩn. Như vậy, gộp chung lại, chúng tạo thành năm uẩn, và khi năm uẩn có mặt thì khổ đế có mặt. Đối với các căn khác cũng tương tự. Trong Đạo Phật, khi chúng ta nói "thế gian", nghĩa là chúng ta muốn nói đến thế gian của năm uẩn, hay thế gian của sở y xứ hay lục xứ (*āyatana*).

**"Ai thích thú trong sắc  
Trong thấy, nghe hay tưởng  
Trong hành hoặc trong thức  
Họ thích thú trong khổ**

**Và ai thích trong khổ  
Sẽ không thoát khổ đau."**

(*Samyutta Nikāya*, XXII, 29)

Đối nghịch của khổ là lạc (*sukha*), nhưng lạc thì vô thường và không thể tồn tại mãi nên nó cũng là khổ; và bởi lẽ nó nằm ngoài sự kiểm soát nên nó hoàn toàn vô ngã.

Để đoạn tận khổ, chúng ta phải nhận rõ khổ qua pháp hành. Thấy được khổ bằng trí tuệ sẽ đưa chúng ta ra khỏi vòng luân hồi. Bởi vì phiền não rất mạnh và dai dẳng nên nhất thiết phải dùng trí tuệ mới nhận chân được khổ và loại trừ nó.

Khi quán khổ, hành giả phải dùng Danh-Sắc trong sát-na hiện tại làm đối tượng, vì Danh-Sắc là khổ đế. Càng thấy khổ bằng trí tuệ, hành giả càng được nhiều lợi ích trong pháp hành. Lợi ích này chính là sự tẩy trừ tham ái. Ngược lại càng thấy lạc, khổ sẽ càng bị che lấp và pháp hành sẽ không đem lại lợi ích. Một số hành giả thay vì hành thiền để thấy khổ, lại đắm chìm trong lạc (của định), và phát triển lòng tham đối với lạc ấy. Cái họ thích, thực sự là năm uẩn. Năm uẩn có thọ khổ (*dukkhavedanā*), thọ lạc (*sukhavedanā*), thọ xả (*upekkhāvedanā*). Vì vậy, họ thích thọ lạc, tức thích năm uẩn. Chứng nghiệm lạc này, hành giả có thể nghĩ đó là Niết Bàn. Tuy nhiên, chính thọ lạc này khiến họ không thể loại trừ được phiền não, không làm phát sanh sự nhàm chán đối với Danh-Sắc, như Niết Bàn thực sự làm. Niết Bàn nằm ngoài năm uẩn.

Trưởng lão ni *Vajirā*, một vị Thánh A-la-hán vào thời Đức Phật, sau khi chứng ngộ đã thốt lên bài kệ:

**"Chỉ có khổ được sanh  
Khổ tồn tại, khổ diệt,  
Ngoài khổ không gì sanh,  
Ngoài khổ không gì diệt."**

**2. Tập Đế - *Samudayasacca***

Tập đế - Thánh đế thứ hai - là nhân sanh của khổ, được xem là ái hay *tanhā*. Có ba loại ái:

**a) Dục ái - *Kāmatanhā***, tức là sự tham muốn của năm căn (mắt, tai,

mũi, lưỡi, thân) đối với năm dục trường dưỡng hay năm trần cảnh (*kāmaguṇa* - sắc, thanh, hương, vị, xúc khả ái). Nếu không có sự khả ái trong các dục trần thì sẽ không có dục ái. Chẳng hạn, nếu hành giả có lục căn thu thúc giới (*indriyasamvarasīla*) đối với các căn, hành giả sẽ không có dục ái vào lúc đó. Dục ái hoàn toàn bị tẩy trừ ở A-na-hàm đạo (*Anagamimagga*) - tức khi hành giả trở thành vị Thánh Bất Lai.

**b) Hữu ái - Bhavatanhā.** *Bhava* nghĩa đen là "trở thành", ở đây muốn nói đến sự hiện hữu, tái tục và luân lưu trong vòng luân hồi. Có ba mươi một cõi hữu, hay trạng thái trở thành, từ việc sanh trong các cõi khổ đến các cõi trời cao nhất. Chính *bhavatanhā* này khiến cho con người, dù bệnh hoạn, dù trọng thương hay tàn tật,... vẫn bám vào sự sống và rất sợ chết. Hữu ái được đoạn trừ ở A-la-hán đạo.

**c) Phi hữu ái - Vibhavatanhā.** Đây là quan niệm của những người chủ trương "sự đoạn diệt", thường gọi là "đoạn kiến" cho rằng chỉ có một kiếp sống duy nhất và chết là hết. Do quan niệm chỉ có một kiếp sống duy nhất như vậy, những người chủ trương đoạn kiến này muốn hưởng thụ lạc thú càng nhiều càng tốt khi còn sống. Sát-na Nhập Lưu Đạo sẽ diệt được phi hữu ái này.

Tất cả mọi người đều có dục ái, nhưng từ dục ái này, chúng ta hoặc có hữu ái, hoặc có phi hữu ái, nghĩa là nó tùy thuộc vào sự khát khao hiện hữu hoặc không hiện hữu của mỗi cá nhân. Cả ba loại ái kể trên dẫn đến sự tái sanh trong một cuộc sống mới.

### **3. Diệt Đế - Nirodhasacca**

Diệt đế là sự diệt khổ. Về mặt ý nghĩa thì Diệt đế và Niết Bàn là giống nhau. Niết Bàn là Pháp (*Dhamma*) dập tắt mọi phiền não, và như vậy cũng diệt tận khổ đau. Điều này được thực hiện bằng sự dập tắt nhân sanh khổ, tức Tập Đế hay ba Ái. Trong sát-na Niết Bàn, hoàn toàn không có khổ, bởi vì ở đó năm uẩn đã bị dập tắt. Sự kiện này xảy ra ngắn ngủi trong một sát-na tâm gọi là *Maggacitta* (tâm đạo). Khi hành giả nhận rõ khổ bằng trí tuệ, hành giả tuệ tri rằng Ái chính là nhân, đồng thời tuệ tri luôn cái cần phải diệt là Ái. Khi nhân diệt, thời quả diệt.

Khi Ái đã hoàn toàn tận diệt, Niết Bàn tối hậu được đạt đến. Nếu hành giả không nhận ra Ái là tai họa, hành giả không thể nào chứng Niết Bàn và diệt khổ. Niết Bàn là "sự dập tắt những ngọn lửa tham,

sân, si; là vô vi pháp; là mục đích tối hậu, cứu cánh của Đạo Phật; là sự giải thoát, sự tận diệt của mọi khổ đau và phiền não".

Đặc tính của Niết Bàn là sự an lạc, tịch tịnh và thoát khỏi mọi phiền não (*kilesa*). Người thấy được Niết Bàn là lợi ích và đáng tầm cầu, cũng là người sẽ nhận ra cái khổ trong thế gian (năm uẩn). Nếu ai nghĩ thế gian là lạc, Niết Bàn hoàn toàn vô nghĩa đối với người ấy.

Không có tái sinh trong Niết Bàn, do đó không có sự chết ở đó. Niết Bàn không có Danh-Sắc hay năm uẩn; Danh-Sắc cũng không còn là đối tượng của sự minh sát. Niết Bàn không phải là một trú xứ, nhưng vẫn hiện hữu. Niết Bàn tựa như gió, bạn không thấy mà chỉ cảm nhận được nó nhờ tác dụng mát mẻ mà nó mang lại. Niết Bàn là đối tượng của một tâm đặc biệt gọi là Tâm Đạo. Phàm phu còn đắm trong phiền não, do đó Niết Bàn không thể khởi lên nơi người ấy - trừ phi họ áp dụng pháp hành *Vipassanā* có kết quả. Do vậy khi hành *Vipassanā*, tâm của hành giả trở nên thanh tịnh, tâm đó được gọi là *maggacitta*, có Niết Bàn làm đối tượng. Niết Bàn không phải là tâm, mà là đối tượng của tâm đạo (*maggacitta*) trên.

Người chứng được Niết Bàn sẽ tự mình biết - không cần một vị đạo sư nói cho họ biết. Không ai có thể đạt đến Niết Bàn mà không thực hành *vipassanā* cho đến khi tuệ *vipassanā* trở thành tâm đạo (*maggacitta*) cả.

Niết Bàn là sự chấm dứt khổ, bạn không thể chứng ngộ Niết Bàn nếu không đi theo Con Đường Bát Chánh. Có hai loại Niết Bàn:

- Hữu Dư Y Niết Bàn - *Saupadisesanibbāna* - Niết Bàn được chứng đắc với ngũ uẩn còn tồn tại.

- Vô Dư Y Niết Bàn - *Anupadisesanibbāna* - sự chứng đắc Niết Bàn không còn dư tàn của phiền não và ngũ uẩn. Đây là sự chấm dứt cả thân lẫn tâm của bậc không còn phiền não, thường được gọi là Bát Niết Bàn - *parinibbāna*.

#### **4. Đạo Đế - *Maggasacca***

Đạo Đế là Bát Thánh Đạo đưa đến sự diệt khổ. "*Magga*" là con đường, và con đường ấy dẫn đến Niết Bàn là pháp diệt khổ. Chỉ một con đường duy nhất đi theo Bát Thánh Đạo là thực hành Tứ Niệm Xứ (*Satipaṭṭhāna*), pháp đầu tiên trong 37 Pháp Trợ Bồ Đề, dẫn đến sự tịnh hóa hay diệt trừ phiền não. Bát Thánh Đạo bao gồm Giới, Định, Tuệ - là con đường duy nhất để đoạn tận khổ đau.

*Chánh Kiến (Sammā-ditṭhi)*. Thấu triệt Tứ Đế là thấu triệt thực tánh của vạn pháp, hay thấy vạn pháp đúng như bản chất của chúng. Nếu đó là pháp hiệp thế, Danh-Sắc là đối tượng; nếu là siêu thế, Niết Bàn là đối tượng.

*Chánh Tư Duy (Sammā-sankappa)* gồm ba loại: tư duy xuất ly (*nekkhama*), tư duy vô sân (*abyāpāda*), tư duy vô hại (*ahimsa*). Chánh tư duy giúp cho tinh tấn - chánh niệm - tỉnh giác vận hành chuẩn xác trong Tứ Niệm Xứ.

Chánh Kiến và Chánh Tư Duy thuộc yếu tố **TUỆ (paññā)** trong Bát Thánh Đạo.

*Chánh Ngữ (Sammā-vācā)* là không nói dối, không nói lời thô ác, không nói lời vô ích hay những lời đem lại sự tai hại cho người khác. Căn bản của các khẩu nghiệp là tham, sân, si. Nếu có chánh tư duy, chúng sẽ không xảy ra.

*Chánh Nghiệp (Sammā-kammanta)*, hành động chân chánh, như giữ giới,... Chánh tư duy sẽ bảo đảm cho hành động chân chánh này.

*Chánh Mạng (Sammā-ājīva)*, nghề nghiệp chân chánh, tức không làm những nghề tai hại như mua bán vũ khí,... Ngay cả việc ăn để chữa khổ cũng là một hình thức của chánh mạng.

Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng thuộc yếu tố **GIỚI** trong Bát Thánh Đạo.

*Chánh Tinh Tấn (Sammā-vāyāma)*, là Tứ Chánh Cần loại trừ các phiền não. Tứ chánh cần giúp cho Định và Tuệ nảy sanh.

*Chánh Niệm (Sammā-sati)*. Chánh niệm ở đây đề cập đến niệm trong Tứ Niệm Xứ. Chánh niệm tùy thuộc vào chánh tinh tấn để phát triển.

*Chánh Định (Sammā-samādhi)*, là sự nhất tâm hay định tâm trong sát-na hiện tại đối với Tứ Niệm Xứ. Muốn được hoàn thiện, chánh định cần phải có sự trợ giúp của chánh tinh tấn và chánh niệm. Chánh định đúng nghĩa phải phát xuất từ bốn nền tảng chánh niệm - tức Tứ Niệm Xứ.

Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định thuộc về yếu tố **ĐỊNH** trong Bát Thánh Đạo.

"Đạo" ở đây chúng ta muốn nói với ý nghĩa gì?

Đạo là con đường, và chỉ một con đường duy nhất - con đường dẫn đến sự giác ngộ. Song "con đường" ấy gồm có tám yếu tố. Như vậy, Bát Thánh Đạo cũng như một viên thuốc có tám thành phần, chỉ cần

uống một là đủ.

Bát Thánh Đạo được Đức Phật khám phá, và trước thời của Ngài không có Bát Thánh Đạo.

Bát Thánh Đạo là Pháp Trung Đạo - *Majjhimāpatipadā*. Trung Đạo này hủy diệt si (*moha*). Khi si đã bị hủy diệt hoàn toàn, Tứ Thánh Đế được chứng ngộ.

Thực ra, Bát Thánh Đạo là tám tâm sở (*cetasika*). Nó không có một tự ngã hay linh hồn nào cả. Nó là thực tánh pháp - *sabhāva*. Như vậy không có người liễu tri Khổ, không có người diệt Tập, không có người chứng Diệt, và không có người tu Đạo.

#### Chú thích:

- Bát thánh đạo là 8 tâm sở: Chánh kiến - sở hữu trí tuệ; Chánh tư duy - sở hữu tâm; Chánh ngữ - sở hữu chánh ngữ; Chánh nghiệp - sở hữu chánh nghiệp; Chánh mạng - sở hữu chánh mạng; Chánh tinh tấn - sở hữu cần; Chánh niệm - sở hữu niệm; Chánh định - sở hữu định.

- Chỉ có Khổ hiện hữu, không có người thọ khổ; có Nghiệp, nhưng không có người tác nghiệp; có Niết-bàn, nhưng không có người nhập Niết-bàn; có Đạo, nhưng không thấy người tu đạo. (*Visuddhimagga*, XVI)

#### **Trí Tuệ chứng ngộ Tứ Thánh Đế:**

- Trí chứng Khổ cũng diệt điên đảo tưởng (*vipallāsa*) - nghĩa là diệt tưởng chấp thân và tâm là thường hằng v.v...

- Trí chứng Tập (nhân sanh khổ) làm thay đổi tà kiến cho rằng con người là do một đấng Thượng Đế tạo ra, thay vì quả của nhiều nhân.

- Trí chứng Diệt điều chỉnh lại tà kiến chấp làm Niết Bàn, tức là loại an lạc do định sanh mà tưởng là Niết Bàn.

- Trí chứng Đạo tẩy trừ mọi chấp thủ vào các pháp hành tà vạy và cho thấy đạo lộ chân chánh dẫn đến đoạn tận khổ đau.

Do ái (nhân) bị đoạn trừ, "thế gian" của năm uẩn được đoạn trừ, và như vậy khổ cũng dứt theo. Trí tuệ chứng ngộ Tứ Thánh Đế này chỉ được thấy trong Đạo Phật.

Như Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhi Magga*) nói: *Khổ Đế tựa như gánh nặng; Tập Đế như người mang gánh nặng; Diệt Đế là đặt gánh nặng xuống; Đạo Đế là cách để đặt gánh nặng xuống.* (*Samyutta Nikāya*, III, 26)

## V. THIỀN MINH SÁT

*Vipassanā* (thực sự là kết quả - tuệ giác - của việc hành Tứ Niệm Xứ, tức là Tuệ thứ mười sáu. Tuy nhiên ngày nay người ta đã dùng nó với nghĩa Thiền Minh Sát), là pháp hành duy nhất có thể dẫn hành giả đến chỗ đoạn tận khổ đau. Đây là cứu cánh tối thượng của Đạo Phật, do đó hành giả cần phải hiểu *Vipassanā* là gì.

*Vipassanā* là loại tuệ (*paññā*) biết rõ Danh-Sắc là vô thường, khổ và vô ngã. Các tuệ khác không phải là tuệ *vipassanā* (minh sát). Chỉ có tuệ nào biết rõ Danh-Sắc là vô thường, khổ, vô ngã mới được gọi là *vipassanā*. Thanh Tịnh Đạo nói đây là trí tuệ thù thắng.

Đối tượng của *vipassanā* là Danh-Sắc trong sát-na hiện tại. Nếu bạn biết cái gì ngoài Danh-Sắc của mình, bạn không thể thấy được thực tánh pháp (*sabhāva*).

Phận sự của *vipassanā* là tiêu diệt phiền não bất cứ nơi nào chúng nảy sanh. Do đó, chúng ta thực hành để quán sát sát-na hiện tại nơi sáu căn môn, bởi vì phiền não khởi sanh ở những nơi ấy.

Lợi ích của *vipassanā* là diệt điên đảo tưởng (*vipallāsa*) nghĩ rằng sắc là đẹp (tịnh), Danh-Sắc là thường, Danh-Sắc là lạc, Danh-Sắc là tự ngã. Khi tuệ *vipassanā* phát triển mạnh, nó sẽ dẫn đến sự đoạn tận khổ (*nirodha*) và đó cũng là Niết Bàn.

Pháp hành *vipassanā* sử dụng Tứ Niệm Xứ như đã được mô tả trong Kinh Đại Niệm Xứ (*Mahāsatipaṭṭhānasutta*). Các pháp cần biết là:

a) Sáu *Vipassanā Bhūmi* (tri kiến căn bản)

b) Mười sáu tuệ minh sát.

c) Thất tịnh.

*Vipassanā Bhūmi* (tri kiến minh sát căn bản) là những đối tượng mà hành giả cần phải quán sát khi hành *vipassanā* nhằm giúp cho tuệ minh sát (*vipassanā paññā*) khởi sanh. Có sáu *Bhūmi* là Năm Uẩn (*khandha*); 12 Xứ (*Ayatana*); 18 Giới (*Dhatu*); 22 Quyền (*Indriya*); Tứ Thánh Đế và Thập Nhị Nhân Duyên.

Tất cả sáu *bhūmi* này rút gọn lại chỉ là Danh và Sắc, bởi vì khi đến giai đoạn thực hành *vipassanā* hành giả chỉ có quán Danh-Sắc mà thôi. Danh-Sắc là những đối tượng được thấy bởi tuệ minh sát. Tuệ tri Danh-Sắc là vô thường, khổ và vô ngã chính là nhiệm vụ của tuệ minh sát - chính nó sẽ hủy diệt phiền não.

*Vipassanā Bhūmi* là pháp học hay lý thuyết, nghĩa là hành giả phải

biết nó như một tri kiến căn bản cho việc hành minh sát. *Vipassanā Bhūmi* là các thực tánh pháp rất thâm sâu, uyên áo, cho nên hành giả cần phải nghiên cứu kỹ lưỡng, hiểu thật thấu đáo, để khi đến giai đoạn thực hành mới biết cách để quán sát chúng (Danh-Sắc). Chẳng hạn, hành giả phải biết về 12 Xứ (*ayatana*) hoặc bốn oai nghi. Nếu không thông hiểu lý thuyết (*pariyatti*) và không biết cách để quán sát Danh-Sắc, hành giả không thể hành *vipassanā* đúng cách, do đó sẽ không đem lại kết quả. Pháp học trợ duyên cho pháp hành (*patipatti*) và đưa đến kết quả, bởi vì pháp học, pháp hành và pháp thành (*pativedha*) tùy thuộc lẫn nhau, không thể tách rời.

*Vipassanā* phải nhận thức được Quy Luật Tự Nhiên hay còn gọi là Tam Tướng của mọi hiện hữu - vô thường, khổ, vô ngã. Nếu một người không biết Quy Luật Tự Nhiên - đó là do vô minh (*avijja*), vì vậy mà xoay vần mãi trong vòng luân hồi, không thể đoạn tận khổ. Trong Kinh định nghĩa vô minh như không hiểu biết Tứ Thánh Đế. Vậy không biết Quy Luật Tự Nhiên thì không thể chứng ngộ Tứ Thánh Đế và đó chính là sự vô minh.

### **Ba loại Tuệ trong pháp hành**

- *Suta paññā* (Văn Tuệ), là sự hiểu biết do học hỏi giáo pháp (*pariyatti*), hoặc do nghe giải thích về pháp (*dhamma*) trước khi thực hành.

- *Cintā paññā* (Tư Tuệ), là sự hiểu biết do thẩm nghiệm, như hiện nay chúng ta đang thực hành.

- *Vipassanā paññā* (Minh Sát Tuệ), là sự hiểu biết bằng tuệ minh sát rằng chỉ có Danh và Sắc và Danh-Sắc này là vô thường, khổ, vô ngã. Lý thuyết đúng sẽ dẫn đến thực hành đúng, và thực hành đúng sẽ dẫn đến tuệ giác hay minh sát tuệ.

#### (Chú thích:

Theo đúng thuật ngữ, *suta paññā* là tuệ giác ngộ do nghe pháp mà đắc. *Cintā paññā* là tuệ tự giác ngộ không do một vị thầy nào cả. Chỉ có Đức Phật mới có *Cintā paññā*. Tuy nhiên, trong pháp hành này, chúng ta dùng *Suta paññā* với nghĩa hiểu lý thuyết và *Cintā paññā* với nghĩa áp dụng lý thuyết vào thực hành.)

*Vipassanā bhāvanā* (Minh sát tu tập) khác với *Samatha bhāvanā* (Tịnh chỉ tu tập). Nếu không hiểu điều này, hành giả có thể lẫn lộn, và như vậy tuệ minh sát không thể nảy sanh, không thể đoạn

tận khổ. *Samatha bhāvanā* là thiền pháp (*kusala*), song nó chỉ dẫn đến sự vắng lặng nội tâm, vẫn phải chịu luân hồi. (Xem sự khác biệt giữa Thiền Định và Thiền Tuệ, phần IX.)

### **Samādhi (Định)**

*Samādhi* là sự tập trung hay định tâm. *Samādhi* rất hữu ích trong thiền minh sát, nhưng chỉ ở mức định từng thời hay sát-na định là đủ. Có ba loại định: Sát-na định (*khanikasamādhi*); Cận hành định (*upacārasamādhi*); An chỉ định (*appanāsamādhi*).

Lý do chúng ta phải dùng sát-na định để hành minh sát là vì sát-na định lúc nào cũng vẫn được duy trì trên sáu căn. Chẳng hạn, khi các đối tượng thay đổi từ sắc ngòai đến danh nghe (từ ý căn đến nhĩ căn), sát-na định này có thể theo sát sự thay đổi ấy. Sát-na định là lợi khí căn bản để giúp cho tuệ minh sát (*vipassanā paññā*) vận hành. Chính sự thay đổi này cho phép hành giả thấy được sự sanh và diệt của tâm. Khi tính chất vô thường của tâm được nhận ra, nó cho thấy tâm nằm ngoài sự kiểm soát (của hành giả), và như vậy là khổ và vô ngã. Cận hành định chỉ là sự nhất tâm, nó không thể được dùng để thấy sự sanh và diệt của tâm. Tính chất vô thường của tâm phải được nhận ra bằng trí tuệ chứ không phải bằng định.

## **VI. SÁT-NA HIỆN TẠI VÀ THỰC TÍNH PHÁP**

### **(ĀRAMMANAPACCUPPANNĀ & SABHĀVA DHAMMA)**

#### **1. Sát-na hiện tại (*ārammaṇapaccuppannā*)**

Sát-na hiện tại có thể được định nghĩa như là một thời điểm nảy sanh của danh và sắc, được nhận biết bằng ba Danh là tinh tấn (*ātappī*), chánh niệm (*sati*) và tỉnh giác (*sampajañña*) - gọi tắt là *yogavacara* - độc lập với ước muốn của con người.

(Chú thích:

*Ārammanapaccuppannā* hay *paccuppannārammana* đúng nghĩa là hiện tại sở duyên hay cảnh hiện tại; ở đây dùng từ này để chỉ cho sát na hiện tại của Danh - Sắc (present moment), một thoáng ngắn ngủi mà chỉ có chánh niệm - tỉnh giác thực sự mới ghi nhận kịp - ND.)

Muốn nhận thức rõ sát-na hiện tại chúng ta phải biết, đối tượng của ba Danh (làm nhiệm vụ quán sát) phải là thực tại tuyệt đối (*paramattha*), tức là Danh và Sắc; đối tượng ấy phải nằm trong Tứ Niệm Xứ (thân, thọ, tâm, pháp); khi thực hành, cũng không nên lẫn lộn các đối tượng. Chẳng hạn, khi đang quán sắc ngòai, nếu có sự

đau nhức, đừng quán danh biết điều đó. Chỉ cần biết sắc ngồi khổ là đủ, tức là chỉ nên quán "thân trong thân"; Danh và Sắc cần được thấy trong sát-na hiện tại, nghĩa là phải được thấy ở một thời điểm độc lập với ý muốn chủ quan của chúng ta. Chúng ta không thể tạo ra Danh-Sắc, chẳng hạn cố tình đi thật chậm với mục đích làm cho tuệ phát sanh, hoặc cố tình co tay, duỗi chân thật chậm để thấy các *kalapa* (tổng hợp) đang sanh và diệt. Đó không phải là sát-na hiện tại. Một ví dụ cho thấy sát-na hiện tại thực sự là sự tỉnh thức (*sati-sampajañña*) đang quán sát sắc ngồi, nhưng hơi có một chút phiền não - có thể là một mong ước muốn thấy sắc ngồi. Bất ngờ một tiếng sấm nổ, sự tỉnh thức buông sắc ngồi và nghe tiếng sấm. Danh nghe ấy phát sanh một cách tự động. Đây là sát-na hiện tại thực sự (*vipassanā*), bởi vì không có phiền não ở sát-na đó.

Có hai loại sát-na hiện tại, đó là, sát-na hiện tại của tuệ thẩm nghiệm (thẩm tra, thẩm sát) (*cintā ārammanapaccuppañña*) và sát-na hiện tại của tuệ minh sát (*vipassanā-paññā ārammanapaccuppañña*). Tuệ thẩm nghiệm sát-na hiện tại là sự nhận biết trong khi hành thiền bình thường, nó đi trước và dẫn đến tuệ minh sát, theo cách hai thanh củi khô xát vào nhau sanh ra lửa.

Nếu pháp hành được thực hiện một cách chuẩn xác với sát-na hiện tại, nó sẽ hủy diệt tham (*abhijjha*) và sân (*domanassa*) trong năm uẩn. Lúc đó, tuệ minh sát sẽ phát sanh.

Sát-na hiện tại minh sát rất khó nắm bắt, cũng giống như bắt một con cá trong hồ bằng hai tay không. Hành giả nhận ra "sắc ngồi" chứ không phải "ta ngồi". Cũng không phải "ta" biết sắc ngồi, mà đó là Ba Danh (tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác) biết. Thực ra, sắc ngồi đó cũng không có, chỉ có thực tánh pháp (*sabhāva*) mà thôi. Ngay cả Danh biết (đối tượng) sắc ngồi cũng là thực tánh pháp.

Sát-na hiện tại minh sát sở dĩ khó nắm bắt là vì sự hiện diện của phiền não. Nắm bắt sát-na hiện tại minh sát cũng giống như cố gắng đọc khi chưa học các mẫu tự. Chừng nào ta chưa biết các mẫu tự, ta không thể nhận ra các chữ. Ngay cả khi thay đổi oai nghi cũng cần phải duy trì sát-na hiện tại, nếu không, phiền não sẽ xen vào. Khi sát-na hiện tại được duy trì một cách liên tục, phiền não sẽ bị ngăn chặn và sát-na hiện tại minh sát sẽ phát sanh để diệt si mê (*moha*).

Làm thế nào để hành giả biết được họ đang trong sát-na hiện tại?

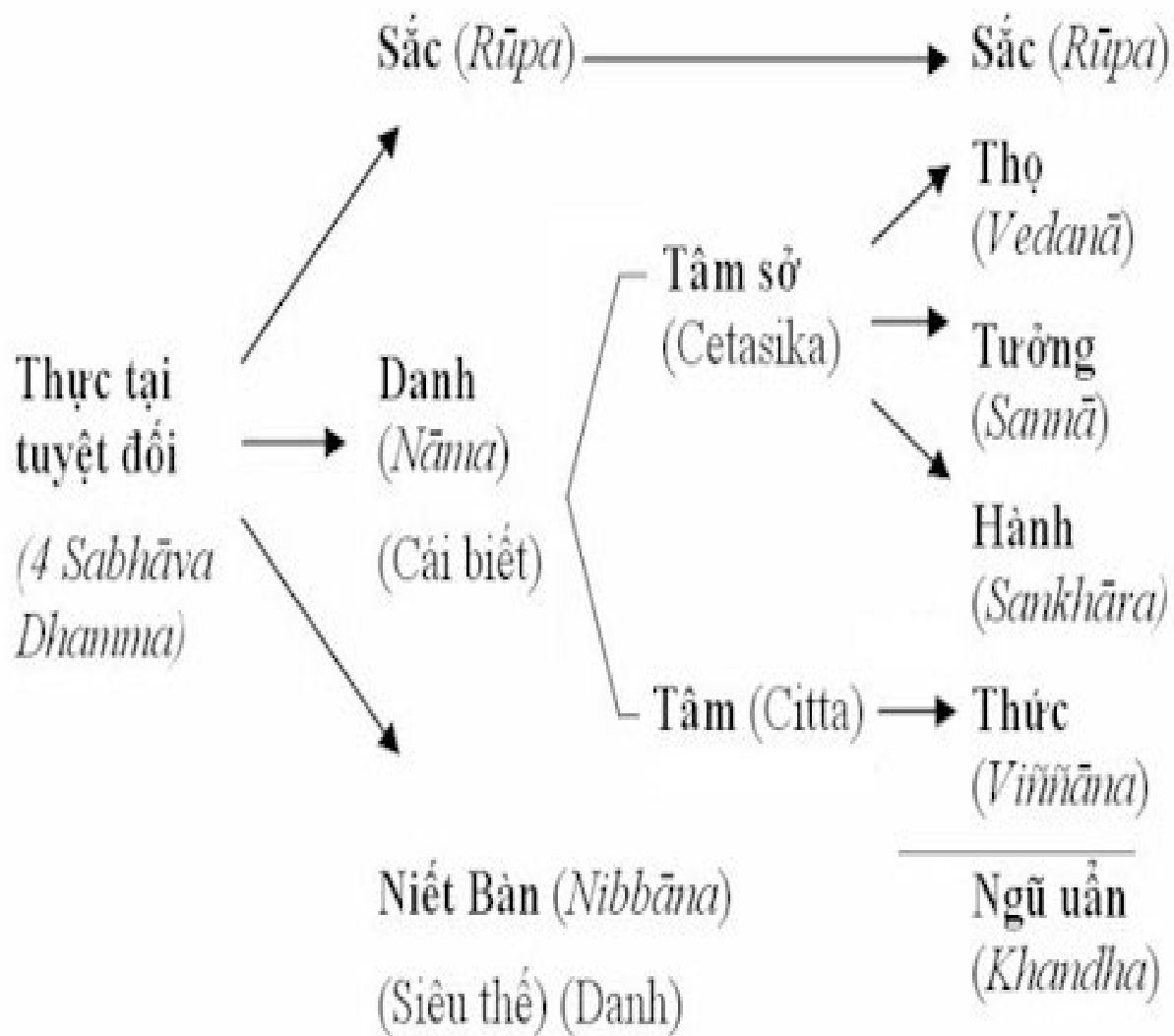
Hành giả phải có chánh niệm - tỉnh giác liên tục. Nếu có chánh niệm - tỉnh giác, thì đó là sát-na hiện tại. Hoặc ngược lại, có sát-na hiện tại là có chánh niệm - tỉnh giác. Hành giả phải thường xuyên ở trong sát-na hiện tại. Nếu được như vậy, chân lý (sự thực) sẽ xuất hiện; sự thực đó là khổ (*dukkha*) - Danh-Sắc là khổ. Chánh niệm - tỉnh giác vận hành cùng nhau trong sát-na hiện tại của Danh-Sắc và hủy diệt tham sân trong "thế gian" của năm uẩn.

Pháp hành này đưa hành giả đến thực tánh pháp, làm thay đổi tà kiến nghĩ rằng Danh-Sắc là "Ta".

## **2. Thực Tánh Pháp (*Sabhāva Dhamma*)**

*Sabhāva Dhamma* là thực tánh của vạn pháp trong thế gian. Nó là thực tại, song không phải là đàn ông hay đàn bà, vật thể hay linh hồn, v.v... Chẳng hạn, sắc ngò là thực tánh của oai nghi ngò. Thực sự, khi đã chứng được thực tánh pháp thì ngay cả sắc ngò cũng không có, chỉ có *sabhāva* mà thôi.

Vũ trụ không rỗng không thực tại, như một số giáo phái chủ trương, mà nó chỉ rỗng không tự ngã hay linh hồn. Thực tánh pháp gồm có Danh và Sắc, với Danh được chia làm ba phần, như biểu đồ dưới đây:



Bốn yếu tố của thực tại tuyệt đối là Sắc (*rūpa*), Tâm (*citta*), Tâm sở (*cetasika*), Niết Bàn (*Nibbāna*). Cả bốn yếu tố này đều là Pháp hiện tại (*paccuppanna*), cũng là thực tánh pháp, nhưng chúng ta không phải lúc nào cũng thấy được nó.

Ba yếu tố đầu là Danh và Sắc - Danh gồm Tâm và Tâm sở - là pháp hiệp thể. Sắc trong pháp hành chỉ là đối tượng, nó "vô tri". Danh vừa là chủ thể, vừa là đối tượng, như danh thấy, danh nghe v.v... Đây là những pháp thế gian (*lokiya*), còn nằm trong vòng luân hồi.

Niết Bàn là pháp siêu thể (*lokuttara*), là đối tượng của sát-na tâm đạo (*maggacitta*) và tâm quả (*phalacitta*). Chính tâm đạo diệt phiền não.

Trong lãnh vực hiệp thế, chánh niệm - tỉnh giác (*sati - sampajjañña*) là tuệ *vipassanā*. Trong siêu thế, chánh niệm - tỉnh giác trở thành tâm đạo. Thực ra tâm đạo ở đây muốn nói đến sự hoàn tất con đường - Đạo Trí (*Magga-ñāṇa*), Tuệ thứ mười bốn trong mười sáu Tuệ minh sát. Niết Bàn là pháp siêu thế (*lokuttara-dhamma*), nằm ngoài năm uẩn.

Có hai loại hiện tại (*paccuppañña*), đó là, pháp hiện tại (*paccuppaññadhamma*) và sát-na hiện tại (*paccuppaññārammana*).

Ở pháp hiện tại, Danh-Sắc sanh diệt rất nhanh. Chúng ta không thấy được hiện tượng này vì bị phiền não che án. Chỉ có sắc ngòì, sắc đứng, danh thấy, danh nghe,... chứ không phải "chúng ta ngòì", "chúng ta nghe",... Đây là pháp hiện tại, nó hiện hữu cho dù chúng ta có thấy hay không, ở mọi nơi, mọi lúc nó đều hiện hữu như vậy.

Ở sát-na hiện tại, Danh-Sắc được thấy ở một thời điểm độc lập với ý muốn của chúng ta. Khi thực hành, chúng ta dùng pháp hiện tại và nó sẽ phát triển thành sát-na hiện tại. Muốn có sát-na hiện tại, chánh niệm - tỉnh giác phải trực nhận Danh-Sắc trong sát-na hiện tại, tức là ba đối tượng (sắc, tâm, tâm sở) được thấy mà không có phiền não. Danh-Sắc là những đối tượng minh sát cho đến khi phát sanh Tuệ thứ mười hai (Thuận thứ tuệ, *anuloma-ñāṇa*). Lúc này, Niết Bàn trở thành đối tượng của tâm đạo và tâm quả, hành giả đạt đến trạng thái siêu thế.

Danh-Sắc được quán sát ở sát-na hiện tại có thể là thiện (*kusala*), bất thiện (*akusala*) hay vô ký (*abyakata*), nhưng nhất thiết phải là một trong bốn nền tảng chánh niệm (tức thân, thọ, tâm, pháp).

*Vipassanā* chỉ được thực hành khi phiền não có mặt (bậc A-la-hán không còn phiền não, không cần hành *vipassanā*). Nó cũng phải được áp dụng vào nơi nào phiền não có mặt. Chẳng hạn, khi nghe một âm thanh, phiền não (vô minh) khiến chúng ta nghĩ rằng "chúng ta nghe", lúc đó, *vipassanā* nhắc chúng ta rằng đó là "danh nghe" và tẩy trừ phiền não.

-ooOoo-

**Vấn:** - Ba danh quán sát-na hiện tại (*cintāpaccuppannarom*) và ba danh nắm bắt sát-na hiện tại (*vipassanāpaññāpaccuppannarom*) có giống nhau không?

**Đáp:** - "Sát-na hiện tại" thì giống nhau, nhưng ba danh quán và ba danh nắm bắt nó thì khác nhau. Hành giả phải thực hành để nắm bắt sát-na hiện tại, tựa như cách người ta phải học các mẫu tự A, B, C,... để đọc được chữ vậy. Tuệ thẩm nghiệm (*cintā paññā*) cũng giống như học A, B, C,... và tuệ minh sát, nối tiếp theo sau, giống như việc đọc chữ.

**Vấn:** - Làm thế nào hành giả có thể nâng cao cơ hội nắm bắt sát-na hiện tại của mình?

**Đáp:** - Nếu hành giả có sự tỉnh thức (chánh niệm - tỉnh giác), hành giả sẽ không để tâm nhiều đến những gì đang diễn ra quanh mình, ngoài đối tượng mình đang quán sát, như sắc ngò. Sát-na hiện tại của sắc ngò sẽ làm mờ nhạt hay suy yếu các âm thanh khác. Vì thế, để gia tăng cơ hội nắm bắt sát-na hiện tại, hành giả cần phải có sự tỉnh thức cao độ.

**Vấn:** - Có nên chọn một oai nghi quy định nào đó để thấy sắc của oai nghi đó không?

**Đáp:** - Hành giả không nên ngồi để thấy sắc ngò, hoặc đi để thấy sắc đi. Tất cả các oai nghi cần phải sử dụng để chữa khổ từ oai nghi cũ. Chỉ khi ấy, sắc ngò hoặc sắc đi mới có thể được thấy một cách tự nhiên, khi nó phát sanh.

**Vấn:** - Khi hành giả chánh niệm trong sát-na hiện tại, tự nhiên vị ấy có Giới, Định, Tuệ. Tại sao?

**Đáp:** - Khi hành giả nhận thức sắc ngò bằng tuệ minh sát, các phiền não thô (loại được chế ngự bằng giới) bị đè nén. Điều này chứng tỏ Giới có mặt. Các triền cái (*nivarana*) nhất thời được tẩy trừ. Điều này chứng tỏ Định có mặt. Cuối cùng, loại phiền não vi tế (lậu hoặc), tức tà kiến, cũng nhất thời được đoạn trừ. Điều này chứng tỏ Tuệ có mặt, bởi vì tuệ *vipassanā* đưa đến chánh kiến (*sammādiṭṭhi*) rằng không có "Ta" ngò.

## **VII. TINH TẤN - CHÁNH NIỆM - TỈNH GIÁC - TÁC Ý CHÂN CHÁNH - QUÁN SÁT PHÁP HÀNH**

**(ĀTĀPI - SATI - SAMPAJAÑÑA - YONISOMANASIKĀRA - SIKKHĀTI)**

### **ĐỊNH NGHĨA**

- **Tinh tấn** (*ātāpi*) nghĩa là sự nhiệt tâm trong pháp hành.

- **Niệm** (*sati*) là sự chú tâm nơi đối tượng trong pháp hành (không

nên nhầm lẫn với sự "chú ý", chỉ là "tưởng" - *sañña* - trong đời sống hàng ngày). Tất cả niệm đều là thiện (*kusala*) và có hai loại:

Trong đời sống bình nhật hay trong lãnh vực hiệp thế, niệm luôn có mặt khi thực hiện các thiện nghiệp với ý thức, ví dụ, khi cúng dường vật thực cho các vị tỳ kheo...

Trong pháp hành Tứ Niệm Xứ, đối tượng được nhận thức là Danh-Sắc trong sát-na hiện tại, niệm được dùng với nghĩa là "chánh niệm".

- **Tỉnh giác** (*sampajañña*) là sự nhận biết đối tượng trong pháp hành. Nó luôn được dùng chung với chánh niệm. Chẳng hạn, chú tâm đến oai nghi ngồi là niệm, biết oai nghi đó là sắc ngồi là nhiệm vụ của tỉnh giác. Khi chánh niệm - tỉnh giác hợp chung với nhau, nó được gọi là sự "tỉnh thức" (tiếng Thái gọi là *rusuthua*). Chánh niệm - tỉnh giác được kinh điển mô tả như là những "pháp hỗ trợ chính" để đạt đến chánh kiến và chứng ngộ Thánh Đạo. Ba pháp tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác ở trên được gọi là Ba Danh (*Yogavacara*).

Có bốn pháp hỗ trợ chánh niệm - tỉnh giác:

1) Sống trong trú xứ hay môi trường thích hợp (như sanh trong một trú xứ có Giáo Pháp của Đức Phật).

2) Thân cận bậc thiện nhân - những người thông hiểu pháp hành vipassanà để chấm dứt khổ.

3) Tự xác định chánh đạo (có ước muốn mạnh mẽ, và không thoái chuyển trong việc đoạn tận khổ).

4) Đã từng tạo phước thiện (trong các kiếp quá khứ - *pubbekatapuññatā*).

- **Tác ý chân chánh** (*yonisomanasikāra* hay *yoniso*) là sự hướng tâm hay chú ý một cách đúng đắn đến đối tượng, tức hướng tâm với một sự hiểu biết chân chánh. Nó cũng muốn nói đến sự hiểu biết thực tánh của các pháp.

- **Quán sát pháp hành** (*sikkhāti* - đúng nghĩa là học tập hay luyện tập - "*to learn, to train oneself*"). Tuy nhiên khi được dùng ở đây, nó có nghĩa là sự giữ pháp hành hay quán sát pháp hành) là sự "nhắc nhở" trong pháp hành. Nó "nhắc" chúng ta trở lại với pháp hành khi đánh mất sát-na hiện tại.

## **LUẬN**

**Tinh tấn** (*āpatī*) là sự kiên trì thiêu hủy phiền não (tham và sân) nhằm trợ giúp cho chánh niệm - tỉnh giác gắn bó với sát-na hiện tại.

**Chánh niệm** (*sati*) là sự chú tâm đến đối tượng, ví dụ như chú tâm đến oai nghi ngồi. Nhờ vậy, tỉnh giác (*sampajañña*) mới có thể biết đó là sắc ngồi.

Thực ra, chính tinh tấn, chánh niệm và tỉnh giác làm nhiệm vụ quán sát sắc (*rūpa*) trong sát-na hiện tại. Chúng ta cần hiểu rõ điều này, bởi vì nhiều hành giả nghĩ rằng "họ" đang hành thiền, nhưng thực sự chỉ có Ba Danh (*nāma* - tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác hay *yogavacara*) đang hành mà thôi.

Chánh niệm và tỉnh giác hủy diệt tham và sân, sau đó, Tuệ minh sát nảy sanh và hủy diệt si mê.

Tác ý chân chánh, chánh niệm, tỉnh giác là trí tuệ hành (*cintā paññā*). Khi chánh niệm - tỉnh giác hoạt động hoàn hảo, chúng trở thành Tuệ minh sát, song tác ý chân chánh vẫn là trí tuệ hành.

Khi trí tuệ minh sát phát triển, chúng ta sẽ thấy rằng ngay cả chánh niệm và tỉnh giác cũng không phải là "chúng ta". Chánh niệm - tỉnh giác là những tâm sở và chúng phải chịu vô thường - khổ - vô ngã.

Tác ý chân chánh là pháp cần yếu để giúp cho tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác vận hành đúng hướng và ngăn không cho tham, sân sanh khởi. Ví dụ, khi tác ý chân chánh và ba danh biết đối tượng chỉ là sắc ngồi thì dù có cảm giác đau nhức, hành giả sẽ không khởi tâm sân đối với cái đau ấy, bởi lẽ đó là sắc ngồi khổ chứ không phải "ta". Khi sắc ngồi chuyển sang một oai nghi khác, tác ý chân chánh cho ta biết sự thay đổi ấy là cần thiết để chữa khổ. Điều này ngăn được tâm tham khởi lên đối với oai nghi mới.

Tác ý chân chánh là trí tuệ thực hành, nó đi trước chánh niệm - tỉnh giác. Ta có thể hình dung *yoniso* như đưa một người ra cánh đồng. Ở đó, họ cầm nắm lúa (chánh niệm) và đưa lưỡi hái ra cắt (tỉnh giác). Trong việc quán sắc ngồi cũng vậy, *yoniso* đưa ba danh đến và ba danh biết đây là sắc đang ngồi. *Yoniso* tác hành như một sự giới thiệu. *Yoniso* biết bằng trí tuệ thực hành, trước tiên đối tượng là sắc đang ngồi, rồi sau đó ba danh mới biết điều này.

Chúng ta cần sử dụng *yoniso* một cách liên tục và thường xuyên, nếu không, chánh niệm - tỉnh giác không thể làm nhiệm vụ một cách chuẩn xác được. Khi bạn biết oai nghi ngồi là sắc ngồi bằng tuệ thực hành trước, đó chính là *yoniso*. *Yoniso* giúp cho chánh niệm - tỉnh giác hoạt động.

Quán sát pháp hành (*sikkhāti*) cho chúng ta biết khi chúng ta có quá nhiều niệm và không đủ tỉnh giác. Chánh niệm và tỉnh giác cần phải được quân bình trong sát-na hiện tại.

### VIII. CÁC CĂN BẤT THIỆN

Có ba căn bất thiện, đó là: **tham** (*lobha*), **sân** (*dosa*), **si** (*moha*). Thích thú (*abhijjha*) là một hình thức của tham, và ghét hay không thích (*domanassa*) là một hình thức của sân. *Abhijjha* và *domanassa* không thể khởi sanh một lần, khi có *abhijjha* thì không có *domanassa*, và ngược lại.

Tham, sân, si thường được gọi là những phiền não (*kilesa*), nhưng thực ra chúng là các căn (gốc) bất thiện. Dưới các căn bất thiện này là mười phiền não - ba thuộc tham, ba thuộc sân và bốn thuộc si. Phiền não đầu tiên dưới mỗi căn bất thiện này cũng là gốc bất thiện, do đó, tham, sân, si cũng là các phiền não. Có ba cấp độ phiền não:

- *Cấp độ một* là các phiền não thô, tức những gì được phát tác ra ngoài bằng lời nói và hành động.

- *Cấp độ hai* là các phiền não còn nằm trong tâm, hay là các triền cái (*nivarana*), chẳng hạn như phóng tâm.

- *Cấp độ ba* là các phiền não ngủ ngầm, loại phiền não lên vào qua cảm giác "bạn" đang ngồi và "bạn" cảm giác rằng chính "ta" đang ngồi, chứ không phải sắc. Đây là phiền não che án hay ngấm ngấm.

Phận sự của trí tuệ minh sát là hủy diệt phiền não, dù chúng nảy sanh ở đâu.

Bạn của phiền não là lạc. Kẻ thù của phiền não là khổ. Lạc làm cho trí tuệ quên đi sự thực của khổ. Phiền não cũng giống như một tên trộm. Muốn tóm được nó, ta phải biết địa chỉ, hình dáng, đặc tính của nó, cũng phải biết lúc nào nó có mặt ở nhà nữa. Phiền não có sáu "địa chỉ", đó là, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý.

Hoặc phiền não, hoặc trí tuệ đều có thể ra lệnh cho danh buộc sắc phải làm gì. Chẳng hạn, phiền não nói, "tại sao ta không đi dạo?", nghĩa là, tại sao chúng ta không đi tìm một sự thoải mái nào đó. Trí tuệ biết rằng oai nghi ngồi là khổ, ra lệnh cho sắc "thay đổi oai nghi và đi để chữa khổ". Đây là trí tuệ làm việc một cách chuẩn xác, bởi vì khổ buộc sắc phải thay đổi oai nghi.

Những phiền não thuộc cấp độ một - phiền não thô - có thể được khống chế bằng giới, tức là giới có thể diệt được loại phiền não này.

Những phiền não thuộc cấp độ hai - các triền cái - thường được biểu hiện trong tâm như phóng tâm, chán nản pháp hành,... có thể được đè nén bằng định. Nếu các triền cái trên không được đè nén kịp thời, chúng sẽ phát triển mạnh mẽ và phát tác ra thành lời nói và hành động - phiền não thô. Đối với loại phiền não ngấm ngầm cũng vậy, chúng có thể biến thành những tư duy - triền cái. Có năm loại phiền não trong tâm hay năm triền cái là tham dục, sân hận, phóng tâm, hôn trầm và hoài nghi. Hoài nghi ở đây là hoài nghi về Tam Bảo, hoài nghi pháp hành - không biết đó có phải là con đường chân chánh để đoạn tận khổ không, v.v...

Những phiền não thuộc cấp độ ba - phiền não ngấm ngầm hay lậu hoặc - là loại phiền não vi tế, như si mê, tà kiến, chỉ có tuệ minh sát (*vipassanā paññā*) mới diệt được. Khi loại này bị diệt thì đương nhiên hai loại trên cũng bị diệt luôn.

Phiền não phải được diệt ngay nơi chỗ nó khởi sanh. Chẳng hạn, chúng ta nghĩ lầm cái đau là "ta" - thực ra đó là sắc. Vì thế, chúng ta diệt tà kiến này ở nơi thân, do thấy rằng sắc khổ. Tuy nhiên, đối với cái "thấy" và "nghe" thì cần phải biết đó là danh, bởi vì chúng ta có thể nghĩ "ta" thấy hay "ta" nghe. Vì vậy, chúng ta diệt tà kiến này ở nơi tâm. "Danh thấy", "danh nghe" là thực tánh pháp, hay "thấy", "nghe" như chúng thực sự là.

Trong pháp hành này, phận sự của hành giả là tiêu diệt tham và sân hay ưa và ghét (*abhijjha* và *domanassa*). Một số hành giả thích ngồi "cho qua" cơn đau, nghĩa là ngồi cho đến khi cái đau biến mất. Làm như vậy vô tình đã tạo thêm sự đả trước. Nó cũng tạo ra ý nghĩ sai lầm rằng ta có thể kiểm soát được cơn đau, ta có "tự ngã".

Đối với phóng tâm cũng vậy. Nếu hành giả cố gắng kiểm soát phóng tâm, tức là hành giả mong muốn có định hay sự vắng lặng - đó là một loại tham. Vì vậy, nếu hành giả không kiểm soát được phóng tâm thì sân sẽ sanh khởi. Phóng tâm dạy cho ta biết là không có sự kiểm soát, tức là không có tự ngã. Phóng tâm là danh, không phải là "ta" phóng tâm mà chỉ là danh mà thôi.

*Nimitta* hay tướng xuất hiện trong khi hành thiền, như chớp sáng và các ảo giác khác, cũng là những phiền não. Chúng kéo bạn ra khỏi sát-na hiện tại. *Nimitta* không phải là minh sát, nó chỉ cho thấy là hành giả có quá nhiều định. Tương tự, một cảm giác lâng lâng và dễ

chịu cũng chỉ cho thấy là ta đang định tâm quá mức. Đi kinh hành hay vận động cơ thể được khuyến là để giảm định thái quá này.

Nếu hành giả hành thiền định (*samatha bhāvanā*), hành giả không thể nào thấy các đặc tánh của phiền não, bởi lẽ thiền định có khuynh hướng đè nén tham và sân. Nếu hành giả hành thiền để đoạn tận khổ và không còn tái sanh, thì đây là động cơ chính đáng. Nhưng nếu hành vì một lý do nào khác, chẳng hạn để có những sở đắc, thì đó là phiền não. Nếu hành giả kiên trì thiền định, mặc dù đó là thiện, hành giả cũng không thể đoạn được khổ.

Nếu phân loại theo tính chất thì tâm có ba loại: thiện (*kusala*), bất thiện (*akusala*) và vô ký hay trung tính (*abyākata* - không thiện cũng không bất thiện).

Có hai loại thiện, đó là, thiện còn tái sanh và thiện không còn tái sanh (không còn Danh-Sắc).

	<b>Giới (<i>sīla</i>)</b>	<b>Định (<i>saṃādhi</i>)</b>	<b>Tuệ (<i>paññā</i>)</b>
<b>Thiện còn tái sanh</b>	Các học giới	Thiền định	Trí tuệ còn trong tam giới
<b>Thiện không còn tái sanh</b>	Giới trong Bát Thánh Đạo	Định trong Bát Thánh Đạo	Tuệ trong Bát Thánh Đạo

Có các loại vô ký như sắc (*rūpa*), Niết Bàn (*Nibbāna*) và các tâm quả (*vipākacitta*)... Sắc là vô ký bởi nó vô tri. Tâm quả là vô ký bởi nó không dính líu đến sự phán đoán, không thiện hay bất thiện. Một ví dụ của tâm quả là "danh nghe" trong *vipassanā* - không có một sự liên hệ hay phán đoán nào trong "cái nghe" đối với âm thanh đang là.

Tâm duy tác (*kiriyacitta*) - tâm của bậc A-la-hán - cũng là vô ký.

Niết Bàn là vô ký bởi vì Niết Bàn là đối tượng của tâm đạo (*maggacitta*) và tâm quả (*phalacitta*), cả hai đều là pháp siêu

thể (*lokuttaradhamma*) - không phải thiện cũng không bất thiện.

## IX. KHÁC BIỆT GIỮA THIỀN ĐỊNH VÀ THIỀN MINH SÁT

### Thiền Định (*Samatha Bhàvanà*)

### Thiền Minh Sát (*Vipassanà*)

**Bản chất** Sự định tâm, tạo Trí tuệ.  
một cái tâm an lạc.

**Đề mục** Thuộc về chế định Thuộc chân đế (*paramattha*), như Danh-pháp (*paññatti*), Sắc trong Tứ Niệm Xứ như vòng *kasina* (đề mục thiền hình tròn).

**Đặc tính** Không dao động Trí tuệ làm hiển lộ thực tánh pháp.

**Phận sự** Đề nén năm triền Hủy diệt vô minh (*avijjā* - không hiểu biết cái (*nivāraṇa*): Tứ Thánh Đế).  
dục, sân, trạo cử,  
hôn trầm, hoài  
ngi.

**Quả** Sự nhất Có chánh kiến, thấy được thực tánh của tâm (*ekaggata*).  
danh, sắc

**Tác dụng** Tâm không tham Sát-na định có Tứ Niệm Xứ là đối tượng, đắm ngũ dục, thọ nhờ vậy tuệ minh sát có thể nảy sanh. hưởng an lạc Các cảm thọ được chứng nghiệm lúc này trong định. Nhưng có thuộc tính vô thường, khổ, vô ngã. thọ lạc được chứng nghiệm lúc này, mặc dù lâu dài, thường đi kèm với tự ngã, do đó, vẫn còn si mê.

**Lợi ích** Trong kiếp hiện tại Sự thủ tiêu các tích lũy nghiệp hay phiền là có thể nhập vào não (*asāvakkhaya* - diệt lậu), do đó, sẽ Bát Định

(*Samapatti*), đề không còn tái sanh (*vivatta*), tức Niết Bàn. nên được tham, Đây chính là lạc thực sự. sâu và rất an lạc, kiếp vị lai có thể sanh vào cõi Phạm Thiên.

**Đôi** Chỉ có một đối Sử dụng cả sáu căn và không cần đến tượng tượng duy nhất, và một đối tượng đặc biệt nào cả. Chỉ quán  
- **Căn sử dụng hai căn** sát danh và sắc để thấy ra tam tướng. một lúc, chẳng hạn Ngay cả các triền cái cũng có thể được như nhãn căn và ý dùng như một đối tượng - pháp tùy quán. căn khi đề mục là một vòng kasina, hoặc thân căn và ý căn trong trường hợp niệm hơi thở (*anāpanasati*).

**Cá tính** Theo Kinh điển, Đức Phật dạy rằng, người hành minh sát một hành giả khi cần phải xác định xem mình thuộc loại chọn thực hành nào trong bốn cá tánh như, *tánh tham* thiên định cần phải ái (*tanhācarita*) + *tuệ mạnh*, *tánh tham* xác định xem cá ái + *tuệ yếu*, *tánh tà* tính của mình *kiến* (*diṭṭhacarita*) + *tuệ mạnh*, *tánh tà kiến* thuộc loại nào + *tuệ yếu*. Nên sử dụng một trong bốn đối trong sáu loại như: tượng của Tứ Niệm Xứ phù hợp với cá *tánh tham* *tánh* của mình. Chẳng hạn, nếu tham ái (*rāgacarita*) với tuệ mạnh thì nên dùng Thọ quán niệm *tánh* *sân* xứ. Tuy nhiên, ngày nay, hầu hết mọi (*dosacarita*) người đều có tham ái và tuệ yếu. Vì thế, *tánh* *si* trong pháp hành này, niệm thân, đặc biệt (*mohacarita*) các oai nghi chính và phụ, nên sử dụng *tánh* *tín* cho hành giả sơ cơ. Theo Đức Phật, A-la- (*saddhācarita*) hán đạo ngày nay chỉ có thể đạt đến do *tánh* *giác* niệm thân mà thôi. (*buddhacarita*) *tánh* *tâm* (*vitakkacarita*).

Sau đó, hành giả tham khảo Thanh Tịnh Đạo để chọn đề mục hợp với cá tánh của mình. Chẳng hạn, đối với người có tánh tham, đề mục bất tịnh (*asubha*) hay thân hành niệm (32 thể trước) được khuyên là nên sử dụng.

**Tính chất** Là thiện pháp, nó Cũng là thiện pháp, nhưng nằm có trước thời Đức ngoài vòng luân hồi và do Đức Phật khám Phật, nhưng vẫn phá. còn nằm trong cái khổ của luân hồi.

## X. DANH VÀ SẮC

Vạn pháp trong thế gian đều là Danh (*nāma*), Sắc (*rūpa*) hoặc Năm Uẩn (*khandha*). Danh-Sắc là thực tại tuyệt đối. *Rūpa* thường được định nghĩa như là sắc hay vật chất, còn *nāma* là tâm (*citta*), tâm sở (*cetasika*) và Niết Bàn (*Nibbāna*). *Rūpa* cũng có thể được định nghĩa là những gì không phải là *nāma* và bị thay đổi bởi lạnh nóng.

Sắc là cái bị biết và danh là cái biết (mặc dù danh cũng có thể biết danh - nghĩa là danh có thể là một đối tượng hay cái bị biết, như "danh thấy", "danh nghe". Trong pháp hành, sắc có thể được xem như một diễn viên và danh như người quán sát (khán giả). Nói theo ngôn ngữ hiện đại thì sắc giống như phần máy móc của một robot (người máy) và danh là bộ điều khiển. Danh ra lệnh hay bảo sắc những gì phải làm.

Danh và Sắc là những đối tượng của pháp hành minh sát. Có nhiều danh và sắc, nhưng hành giả chỉ dùng những Danh-Sắc nào là đối tượng của minh sát trong sát-na hiện tại.

Ba loại danh có thể được sử dụng như những đối tượng quán chiếu là thọ (*vedanā*), tâm (*citta*) và pháp (*dhamma*). Những thí dụ điển hình của thọ là những thọ lạc hay khổ; của tâm là tâm với tham, tâm với sân, tâm với si, v.v...; của pháp là "danh nghe", "danh thấy", phóng tâm, v.v...

Các loại sắc làm đối tượng quán chiếu trong pháp hành là các oai nghi chính (đi, đứng, ngồi, nằm) và các oai nghi phụ hay oai nghi tạm thời. Oai nghi tạm thời là những tiểu oai nghi hỗ trợ cho oai nghi chính, chẳng hạn như ăn, uống, v.v... (xem phần *Phụ lục: Thảm Vấn Thiền Sinh*).

### **Gì là nhân của Danh và Sắc?**

Nhân của Danh-Sắc là phiền não (*kilesa*), đặc biệt là vô minh (*avijja*) và tham ái (*tanhā*), được xem là nhân căn để của mọi khổ đau. Vô minh có mặt bởi vì chúng ta không nhận ra năm uẩn là khổ, mà nghĩ rằng chúng ta lạc. Đây là điên đảo tưởng (*vipallāsa*).

## **XI. NHÂN DUYÊN CHE ÁN TAM TƯỚNG**

Tam Tướng hay Ba Đặc Tánh của hiện hữu ở đây muốn nói tới Vô Thường, Khổ và Vô Ngã trong Danh và Sắc ở mọi thời gian. Nhưng chúng ta không dễ gì thấy được tam tướng ấy trong chính thân và tâm của chúng ta. Tại sao? Bởi vì chúng bị che án do một vài nguyên nhân.

Nguyên nhân che án thực tánh vô thường (*anicca*) trong thân và tâm là *santati* hay tương tục tính. Sự sanh và diệt nối tiếp nhau một cách nhanh chóng của Danh và Sắc cho ta cái ấn tượng về một vật thể liên tục, mà kỳ thực, chúng được tạo thành và rồi tái tạo thành trong từng sát-na một.

Cái che án thực tánh khổ (*dukkha*) trong thân chính là không biết thân đang ở trong oai nghi nào.

Cái che án thực tánh vô ngã (*anatta*) trong thân và tâm là *ghanasañña* tức nguyên khối tưởng.

Làm thế nào chúng ta có thể nhận ra "bản chất" của ba điều kiện che án này trong pháp hành?

**1. Sự sanh diệt của Danh-Sắc** diễn ra rất nhanh, khó có thể nhận ra, vì thế nó tạo cho ta cái ấn tượng về một thân - tâm liên tục. Cũng giống như các hình ảnh trên màn hình xi-nê, chúng có vẻ như sinh động, liên tục, nhưng thực sự là được tạo ra bởi những bức hình

tĩnh, tách biệt. Danh và sắc cũng vậy, có vẻ như là một thực thể thường hằng, bởi vì chúng ta không thấy được thực trạng sanh diệt của chúng. Chúng ta không thể chấm dứt được sự suy tàn nhanh chóng này (vì nó là thực tánh), tuy nhiên hành giả cần phải thực hành với sự nhiệt tâm và tỉnh thức cho đến khi tuệ minh sát nảy sanh. Chính tuệ này sẽ chỉ cho hành giả thấy được sự tách biệt giữa những chuyển động sanh - diệt ấy. Trí tuệ này sẽ diệt ảo tưởng về tính tương tục che án thực tánh vô thường của Danh-Sắc.

Thực tánh vô thường có thể được nhận ra trong sắc bằng tuệ thẩm nghiệm (*cintāpaññā*), trong khi danh vi tế hơn và rất khó nhận ra. Chẳng hạn, khi thay đổi từ sắc ngồi qua sắc đứng, chúng ta có thể thấy rằng sắc ngồi là vô thường. Đó là lý do tại sao hành giả trí tuệ yếu nên thực hành pháp niệm thân trong Tứ Niệm Xứ (*Kāyanupassanasatipatthanā*).

**2. Thực tánh khổ** bị che án do không biết các oai nghi. Do không biết các oai nghi của thân nên chúng ta không biết rằng nó là khổ. Khổ ở đây có nghĩa là không có khả năng duy trì mãi một điều kiện nào đó (đây là thực tánh pháp, không thể đổi khác được). Khi một oai nghi được thay đổi do có thọ khổ ở oai nghi cũ, nhưng do thiếu tác ý chân chánh nơi oai nghi cũ nên đã ngăn cản không cho chánh niệm - tỉnh giác hoạt động để thấy thọ khổ này.

Nhưng khi chánh niệm - tỉnh giác quán sát oai nghi liên tục, tác ý chân chánh sẽ làm việc để ngăn tâm phiền não, vì thế, tham sân không thể khởi lên, hành giả sẽ thấy thọ khổ trong mỗi oai nghi cũ. Vì vậy, oai nghi mới không thể che khuất thực tánh khổ đó được.

Trong sắc ngồi, khi đau nhức phát sanh, nếu không có tác ý chân chánh, chúng ta sẽ nghĩ rằng "Ta" khổ và sân sẽ nảy sanh, chánh niệm - tỉnh giác không hoạt động nữa, điều này khiến ta không thích oai nghi cũ. Hành giả liền đứng dậy, bởi vì muốn đứng, và tham phát sanh đối với oai nghi mới. Chính vì oai nghi mới che khuất cái khổ ở oai nghi cũ này mà chúng ta không thể nhận ra thọ khổ trong oai nghi cũ. (Đây là thí dụ điển hình cho thấy việc không biết oai nghi sẽ che khuất khổ như thế nào.)

Thọ khổ trong oai nghi cũ thường rất dễ nhận ra khi chánh niệm - tỉnh giác làm việc, song "hành khổ" (*sankhāradukkha* - cái đau được đưa vào oai nghi mới) lại rất khó nhận ra, bởi vì oai nghi mới thường có

vẻ như là một thọ lạc. Nếu hành giả muốn nhận ra cái khổ trong oai nghi mới, hành giả phải có tác ý chân chánh, bởi vì ái (*tanhā*), hay sự ưa thích (*abhijjha*) thường nảy sanh trong oai nghi mới và sự không thích hay ghét (*domanassa*) nảy sanh ở oai nghi cũ.

Ái thích lạc và không thích khổ; vì thế, muốn diệt ái chỉ có một cách duy nhất là phải có Tuệ Minh Sát để nhận rõ khổ. Bởi lẽ đó, Đức Phật đã mô tả những giai đoạn tuệ sẽ diệt được tham ái, bằng sự chứng thực khổ.

Khổ trong pháp hành phải được chứng thực bằng bốn cách:

- 1) Thấy thọ khổ (*dukkhavedanā*) trong oai nghi cũ.
- 2) Thấy hành khổ (*sankhāradukkha*) khi chuyển sang oai nghi mới.
- 3) Thấy khổ tương (*dukkhalakkhana*), tức thấy Danh-Sắc là vô thường, khổ và vô ngã - cho đến khi sự tách bạch của tương tục tính (*santati*) được chứng nghiệm ở Tuệ thứ tư - Sanh Diệt Tuệ (*udayabbayañāṇa*).
- 4) Chứng ngộ khổ đế (*dukkhasacca*) ở Tuệ thứ mười một - Hành Xả Tuệ (*sankhārupekkhāñāṇa*). Đây là Trí Tuệ rất mạnh, nó dẫn đến Tuệ thứ mười hai - Thuận Thứ Tuệ (*anulomañāṇa*), chứng ngộ Tứ Thánh Đế.

Nếu pháp hành không dẫn đến sự chứng ngộ khổ với trí tuệ, đó không phải là pháp hành chân chánh, không phải là Trung Đạo (tức Bát Thánh Đạo). Chỉ có chứng ngộ khổ mới dẫn ta ra khỏi vòng luân hồi (*samsāravatta*), nó sẽ dẫn đến sự yếm ly (*nibbidā*) trong năm uẩn và đưa đến sự đoạn tận khổ.

Nếu không chứng Tuệ thứ tám - Yếm Ly Tuệ (*nibbidāñāṇa*), thì cũng không thể ly dục (*virāga* - vắng mặt các dục, vắng mặt tham ái), và dĩ nhiên khổ không thể đoạn tận. Khi, bằng trí tuệ, hành giả chứng thực rằng Danh-Sắc là vô thường, khổ và vô ngã, hành giả sẽ cảm thấy chán nản (yếm ly) đối với cái khổ của Danh và Sắc. Đó là con đường thanh tịnh.

Vì vậy, hành giả phải có tác ý chân chánh để nhận ra khổ trong oai nghi mới. Hành giả cũng phải biết ý do tại sao phải thay đổi oai nghi; thay đổi oai nghi với tác ý chân chánh như vậy có được lợi ích gì (tuệ minh sát có thể phát sanh); và nếu không thay đổi oai nghi thì sao (phiền não sẽ lên vào). Thông thường, hành giả sơ cơ không biết được lý do của việc thay đổi oai nghi. Họ nghĩ rằng họ muốn thay đổi

oai nghi, trong khi sự thực là khổ buộc phải thay đổi. Khi hiểu được sự thực đó và thường xuyên quán sát nó, hành giả sẽ nhận ra khổ, đồng thời thấy ra rằng, oai nghi mới cũng chẳng khác gì hơn oai nghi cũ. Như vậy tham sẽ không phát sanh với oai nghi mới và sân cũng sẽ không khởi lên đối với oai nghi cũ. Điều này dẫn đến trí tuệ thấy rõ rằng tất cả Danh-Sắc đều nằm ngoài sự kiểm soát, chúng không có tự ngã - đây là thực tánh pháp (*sabhāva*).

Khi thực tánh pháp đã được trực nhận, sự tinh tấn càng phát triển, và phiền não sẽ suy yếu. Lúc này, sự nỗ lực, kiên trì sẽ mạnh mẽ hơn, hành giả đạt đến trí tuệ *Sātipatṭhāna* (Niệm Xứ), tiêu diệt tham và sân trong năm uẩn.

**3. Nguyên khối tướng (*ghanasañña*) của Danh và Sắc là thực tánh pháp (*sabhāvadhamma*) hay pháp chân đế (*paramatthadhamma*).** Nhưng dù nó là thực như vậy, nó vẫn dẫn chúng ta đến tà kiến nghĩ rằng có một tự ngã, nên có thường và lạc nơi Danh-Sắc. Như vậy, nguyên khối tướng đã che khuất thực tánh của Danh-Sắc, vốn là vô ngã (*anatta*).

Do đó, hành giả cần phải có tác ý chân chánh để tách bạch Danh và Sắc, nhờ vậy chấm dứt ảo tưởng chúng hoạt động như một thực thể duy nhất. Không có tác ý chân chánh, chúng ta sẽ không biết cái nào là Danh, cái nào là sắc. Hơn nữa, các Sắc cũng khác biệt nhau, sắc ngồi khác sắc đứng, sắc đứng khác sắc đi, v.v... Sáu lãnh vực minh sát (*vipassanā bhūmi*) rất hữu ích cho việc nhận ra sự tách biệt của Danh và Sắc là Năm Uẩn (*khandha*), 12 Xứ (*ayatana*), 18 Giới (*dhātu*), 22 Quyền (*indriya*), Tứ Thánh Đế (*Ariyasacca*), Thập Nhị Nhân Duyên (*paticcasamuppāda*).

Chẳng hạn, với Ngũ Uẩn, chúng ta có thể thấy rằng sắc uẩn (*rūpakhandha*) đang ngồi, và chính thức uẩn (*viññānakhandha*) biết rằng sắc uẩn đang ngồi (với ba tâm sở là thọ, tưởng và hành). Như vậy, chúng ta có thể thấy rõ sự tách biệt của Danh và Sắc.

Việc thực hành để thấy rõ bản chất của nguyên khối tướng cũng giống như việc thực hành để quán sát Danh và Sắc (không nên cố tình tách rời hai việc ấy). Tuy nhiên, hành giả cần phải hiểu rằng, danh biết sắc ngồi và danh biết sắc đứng không phải là một. Và thậm chí, "sắc" khi ngồi cũng không phải là "sắc" khi đứng. Việc thực hành cứ kiên trì như vậy cho đến khi tà kiến do nguyên khối tướng tạo ra

bị hủy diệt. Việc thấu suốt tương tục tính thực chất là vô thường và thấy rõ nguyên nhân sự thay đổi oai nghi chính là khổ, cũng giống như việc thực hành để thấy rõ nguyên khối tướng vậy; không có gì khác hơn là quán Danh-Sắc để chúng được thấy, được tách bạch một cách rõ ràng. Sự diệt trừ tà kiến do nguyên khối tướng tạo ra sẽ dẫn đến Tuệ thứ nhất - Tuệ Phân Biệt Danh-Sắc (*Nāma-rūpa-paricchedañāṇa*). Đây cũng là Kiến tịnh - *Diṭṭhivisudhi* - theo bảy cấp độ thanh tịnh. Nếu tuệ thứ nhất không đạt được thì các Tuệ tiếp theo cũng không thể đạt được.

Việc thực hành để thấu triệt các điều kiện che án Tam Tướng, không cần phải kể tục cả ba, chỉ cần nhận ra một tướng là đủ. Nếu bạn thấy rõ cái gì che án vô thường, bạn cũng sẽ thấy rõ khổ và vô ngã.

## **XII. PHÁP DUYÊN KHỞI**

Pháp Duyên Khởi hay Thập Nhị Nhân Duyên (*Paṭicchasamuppāda*) là một chuỗi nhân và quả tạo thành một vòng xích mười hai mắt (*nidana*: nhân duyên), minh họa những điều kiện khiến cho có sự sanh và tái sanh. Chính thực tánh pháp chi phối các hiện tượng nhân quả này, với mỗi nhân duyên tạo điều kiện cho nhân duyên kế tiếp khởi lên. Nó khởi lên trong vòng luân hồi (*samsāra-vatta*) và không thể nào ngăn được. Chỉ có nhân và quả, hoàn toàn không có một tự ngã hay tha lực trong thế gian này hay thế gian khác chi phối nó.

Không một người hay một sức mạnh bên ngoài nào có thể làm cho điều này xảy ra, nên gọi là Pháp Duyên Khởi, và trong pháp này, chỉ có nhân và duyên (*paccāya*). Chẳng hạn, vô minh (*avijjā*) là duyên đưa đến hành nghiệp...

Pháp Duyên Khởi đề cập ở đây chỉ nói đến sự trở thành trong thế gian này, như một con người. Mười hai mắt xích nhân duyên của Pháp Duyên Khởi được trình bày như sau:

Duyên **Vô Minh**, Hành Nghiệp sanh

Duyên **Hành Nghiệp**, Thức sanh

Duyên **Thức**, Danh-Sắc sanh

Duyên **Danh-Sắc**, Lục Nhập sanh

Duyên **Lục Nhập**, Xúc sanh

Duyên **Xúc**, Thọ sanh

Duyên **Thọ**, Ái sanh

Duyên **Ái**, Thủ sanh

Duyên **Thủ**, Hữu sanh

Duyên **Hữu**, Sanh sanh

Duyên **Sanh**, Lão Tử sanh

Duyên **Lão Tử**, Sầu, Bi, Khổ, Ưu, Não sanh

Từ Vô Minh đến Lão - Tử đã chấm dứt Pháp Duyên Khởi thực thụ. "Sầu, Bi, Khổ v.v..." chỉ là những gì tiếp nối cho thấy rằng mỗi lần sanh đều dẫn đến Khổ (*dukkha*) - Thánh Đế Thứ Nhất. Pháp Duyên Khởi hay Thập Nhị Nhân Duyên còn được gọi là Hữu Luân - *Bhavacakka*. Hễ còn nằm trong vòng luân hồi thì bánh xe này chẳng thể nào dừng lại được.

### 1. Định Danh

1) Vô Minh (*avijjā*) là không thông đạt Tứ Đế.

2) Hành Nghiệp (*sankhāra*) không phải là hành uẩn trong ngũ uẩn. Hành Nghiệp ở đây là nghiệp tích lũy từ kiếp quá khứ đưa đến tái sanh. Có ba loại: Phước Hành (*puññābhasankhāra*), Phi Phước Hành (*apuññābhasankhāra*), Bất Động Hành (*āneñjābhasankhāra*, Tứ thiên vô sắc)

3) Thức (*viññāna*) tức Thức tái sanh (*patisandhi viññāna*)

4) Danh-Sắc (*nāma-rūpa*) là ba tâm sở: thọ, tưởng, hành, cộng với sắc do nghiệp sanh (*kammajārūpa*).

5) Lục Nhập (*sālaayatana*) tức nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý xứ.

6) Xúc (*phassa*) nói đến tâm sở hướng tâm đến đối tượng của Lục Nhập.

7) Thọ (*vedanā*) là tâm sở cảm nhận thọ lạc hay thọ khổ, ...

8) Ái (*tanhā*) là sở hữu tham (*lobha-cetasika*), cảm thấy mong muốn khi sáu căn hoạt động.

9) Thủ (*upādāna*) là tâm sở phát xuất từ sở hữu tham, nhưng cường độ mạnh hơn.

10) Hữu (*bhava*) là nghiệp hữu (*kammabhava*), hay sự hiện hữu trong đó các nghiệp thiện ác được tạo tác.

11) Sanh (*jāti*) nói đến Năm Uẩn hay Danh-Sắc.

12) Lão - Tử (*jaramaranam*) sự tiếp nối đương nhiên của sanh hữu.

Đức Phật mô tả pháp Duyên Khởi này để chúng ta có thể nhận ra sự

thực của mọi hiện hữu, chúng phát sanh khi có đủ nhân và duyên. Điều này giúp chúng ta nhận ra Danh-Sắc là vô thường, khổ và vô ngã.

Vô minh được xem là mắc xích đầu tiên trong chuỗi duyên khởi, nhưng thực ra nó cũng giống như một bánh xe hay một vòng tròn, không có điểm khởi đầu hay kết thúc. Tuy nhiên, vô minh là mấu chốt của những mắc xích trong chuỗi duyên khởi, bởi lẽ nó là nhân căn để của mọi phiền não. Sự diệt vô minh bằng trí tuệ là cách duy nhất để phá vỡ chuỗi duyên khởi. Vô minh xuất phát từ các lậu hoặc - dục lậu, hữu lậu, kiến lậu và vô minh lậu. Thế nhưng cả bốn lậu này lại bắt nguồn từ vô minh. Vô minh đó là bất tri Tứ Thánh Đế.

Một lần, Trưởng lão Ananda thưa với Đức Phật rằng, Pháp Duyên Khởi này thật là tuyệt diệu và dễ hiểu. "Không phải đâu", Đức Phật nói, "Pháp Duyên Khởi rất là thâm sâu và khó hiểu đấy." Nếu có người nào muốn nghiên cứu về Pháp Duyên Khởi, tốt nhất nên tìm một cuốn sách đặc biệt viết về đề tài này và chắc chắn sẽ vô cùng kinh ngạc trước trí tuệ thâm sâu của Đức Phật. Lợi ích của pháp này là ngăn được ngã kiến, do thấy rằng các pháp phát sanh do duyên và hoàn toàn không có tự ngã, linh hồn hay Thượng đế v.v... tạo dựng ra cái gì cả.

### **Chứng thực Thập Nhị Nhân Duyên (Hữu Luân) thì hủy diệt được tà kiến như thế nào?**

Sự thực chứng Pháp Duyên Khởi sẽ hủy diệt Điên Đảo Tưởng (*vipallāsa*) bằng năng lực của trí tuệ.

Khi hành giả nhận ra vô minh là duyên của hành nghiệp, nó sẽ diệt tà kiến cho rằng một Đấng Quyền Năng nào đó đã tạo dựng nên mọi sự.

Nhận ra hành nghiệp làm duyên cho kiết sanh thức hay thức tái sanh sẽ diệt được ngã kiến (*sakkāyadiṭṭhi*), bởi lẽ không phải "ta" được sanh ra mà chỉ có thức tái sanh.

Do thức làm duyên nên có Danh-Sắc (tức các tâm sở và sắc do nghiệp sanh). Điều này làm thay đổi tà kiến cho rằng Danh-Sắc là có tự thể và thường hằng.

Do Danh-Sắc làm duyên mà có lục nhập. Điều này làm chuyển đổi tà kiến cho rằng "ta" nghe, "ta" thấy,...

Do lục nhập làm duyên mà có xúc và xúc thực sự được hình thành từ

sự tương giao giữa căn - trần - thức. Vì thế, tà kiến cho rằng căn, trần, thức là tự ngã bị hủy diệt.

Do xúc làm duyên mà sanh thọ, như lạc thọ, khổ thọ, ... nên tà kiến cho rằng "ta" lạc hay "ta" khổ được chuyển đổi.

Do thọ làm duyên mà sanh ái (được diễn tả dưới dạng các tâm sở, là tham tâm sở), tà kiến cho rằng dục lạc trong các hữu đưa đến hạnh phúc được tiêu diệt.

Do ái làm duyên mà có thủ, thủ này do tham tâm sở và tà kiến tâm sở tạo thành, vì thế tà kiến cho rằng những gì khả ái, khả lạc,...đáng chấp giữ, được chuyển đổi.

Do thủ làm duyên mà sanh hữu, nhờ biết rõ điều này mà diệt được tà kiến cho rằng khi con người chết là hết, không có sự tái sanh. (Thực ra, thủ duyên hữu ở đây là tư tâm sở trong 29 tâm gồm 12 bất thiện tâm, 8 dục giới đại thiện tâm, 5 sắc giới thiện tâm và 4 vô sắc giới thiện tâm. Sở hữu tư (*cetana*) là nghiệp tạo ra quả (*vipāka*) - quả đó chính là tái sanh hay hữu).

Do hữu làm duyên nên có sanh, điều này hủy diệt tà kiến cho rằng năm uẩn là lạc.

Do sanh làm duyên mà có già - chết. Thấy được điều này, tà kiến cho rằng năm uẩn là tịnh, là thường và có tự ngã sẽ chuyển đổi.

### **Những phương diện của Pháp Duyên Khởi**

Pháp Duyên Khởi có thể được nhìn theo bảy cách như: các chi (12 chi); ba tục đoạn (móc nối); ba thời (quá khứ, hiện tại, vị lai); bốn yếu lược; v.v... Tuy nhiên, ở đây chỉ đề cập đến một vài phương diện quan trọng.

**1) Hai mươi Hành Tướng.** Nếu phân tích kỹ thì 12 chi trong Pháp Duyên Khởi tạo thành 20 hành tướng (*ākāra*).

Năm nhân từ quá khứ đến hiện tại: Vô Minh, Hành Nghiệp, Ái, Thủ, Hữu.

Năm quả hiện tại: Thức, Danh-Sắc, Lục Nhập, Xúc, Thọ.

Năm nhân hiện tại: Ái, Thủ, Hữu, Vô Minh và Hành .

Năm quả vị lai: Thức, Danh-Sắc, Lục Nhập, Xúc, Thọ.

## ĐỒ HÌNH PHÁP DUY ÊN KHỞI (PATICCASAMUPPAĐA)

<b>Quá khứ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vô Minh (avijjā)</li> <li>2. Hành Nghiệp (sankhāra)</li> </ol>	Nghiệp Hữu (kammabhava) 5 Nhân: 1, 2, 8, 9, 10
↑ <b>Hiện tại</b> ↓	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Thức (viññāna)</li> <li>4. Danh – Sắc (nāma-rūpa)</li> <li>5. Lục Nhập (sālayatana)</li> <li>6. Xúc (phassa)</li> <li>7. Thọ (vedāna)</li> </ol>	Sinh Hữu (upattibhava) 5 Quả: 3, 4, 5, 6, 7.
	<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Ái (tanhā)</li> <li>9. Thủ (upādāna)</li> <li>10. Hữu (bhava)</li> </ol>	Nghiệp Hữu 5 Nhân: 8, 9, 10, 1, 2.
<b>Vị lai</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>11. Sinh (jāti)</li> <li>12. Lão – Tử (jarāmaranam)</li> </ol>	Sinh Hữu 5 Quả: 3, 4, 5, 6, 7.

### CHÚ THÍCH

Quá khứ có năm nhân quyết định sinh hữu hiện tại của chúng ta. Vô minh (1) là nhân căn để, là hậu quả do không có trí tuệ siêu thế (*lokuttara*). Do vô minh này, sống trong thế gian, chúng ta tạo tác các nghiệp, kể cả thiện lẫn ác, gọi là Hành Nghiệp (2). Chẳng hạn, nếu

chúng ta hành thiền định để chứng đắc các thiền hữu sắc hoặc vô sắc, chúng ta vẫn còn nằm trong tam giới và vẫn tạo nghiệp (mặc dù đó là nghiệp thiện). Và điều này dẫn đến Ái (8).

Khi Ái trở nên mạnh mẽ, nó chuyển thành Thủ (9). Chúng ta muốn một điều gì là Ái, song khi chúng ta sở hữu vật đó, nó trở thành Thủ. Thủ này dẫn đến Hữu (10). Có hai loại hữu: nghiệp hữu (*kammabhava*) và sanh hữu (*upattibhava*). Nghiệp hữu là các tác nghiệp thiện hay bất thiện, nó quyết định cho tương lai của chúng ta. Sanh hữu là tiến trình hiện hữu của một lần sanh mới, được quyết định bởi nghiệp hữu.

Mỗi mắc xích trong năm *nidana* (nhân duyên) ở quá khứ làm duyên (*paccāya*) cho năm *nidana* kế tiếp, và quả lúc đó sẽ trở lại làm duyên cho những *nidana* tiếp nữa.

Nghiệp Hữu (*kammabhava*) hàm ý sự sáng tạo của nghiệp, bởi vì ở bất kỳ sanh hữu nào, chúng ta cũng vẫn ở trong vòng luân hồi. Thực tánh pháp (*sabhāvadhamma*) vốn là pháp duyên khởi, là quy luật - khi tạo tác bất cứ nghiệp gì thì phải thọ lãnh quả của nghiệp đó - mà không ai có thể thoát khỏi hoặc thay đổi. Đây là quy luật tự nhiên, là chân lý.

Năm quả hiện tại (Thức, Danh-Sắc, Lục Nhập, Xúc, Thọ) là kết quả của kiếp trước. Trong kiếp hiện tại, nó tiêu biểu cho những phẩm chất (hành tướng) mà con người thọ lãnh khi tái sanh vào một sanh hữu.

Năm nhân trong hiện tại (Ái, Thủ, Hữu, Vô Minh Và Hành) do quả thứ năm (Thọ) trong hiện tại đưa đến. Nhân đầu tiên là Ái, Ái dẫn đến Thủ, Thủ đến Hữu, rồi đến Vô minh và Hành Nghiệp (8, 9, 10, 1, 2). Hữu ở đây là Sanh Hữu (*upattibhava*), chính Hữu này quyết định kiếp sống mới. Hữu dẫn đến vô minh bởi con người không thông đạt Tứ Đế. Nhân Vô minh lại tiếp tục tạo Hành Nghiệp. Hành, trong nhóm này, là khi người ta tạo tác các nghiệp thiện (*kusala*) và bất thiện (*akusala*).

Năm quả của vị lai (Thức, Danh-Sắc, Lục Nhập, Xúc, Thọ), đầu tiên do hành làm duyên cho Thức tái sanh (*patisandhi viññāna*). Bốn chi kế là danh và sắc trong kiếp hiện tại.

Như vậy có tất cả là hai mươi hành tướng. Hai mươi hành tướng này tựa như một bánh xe, không có khởi điểm cũng không có kết thúc.

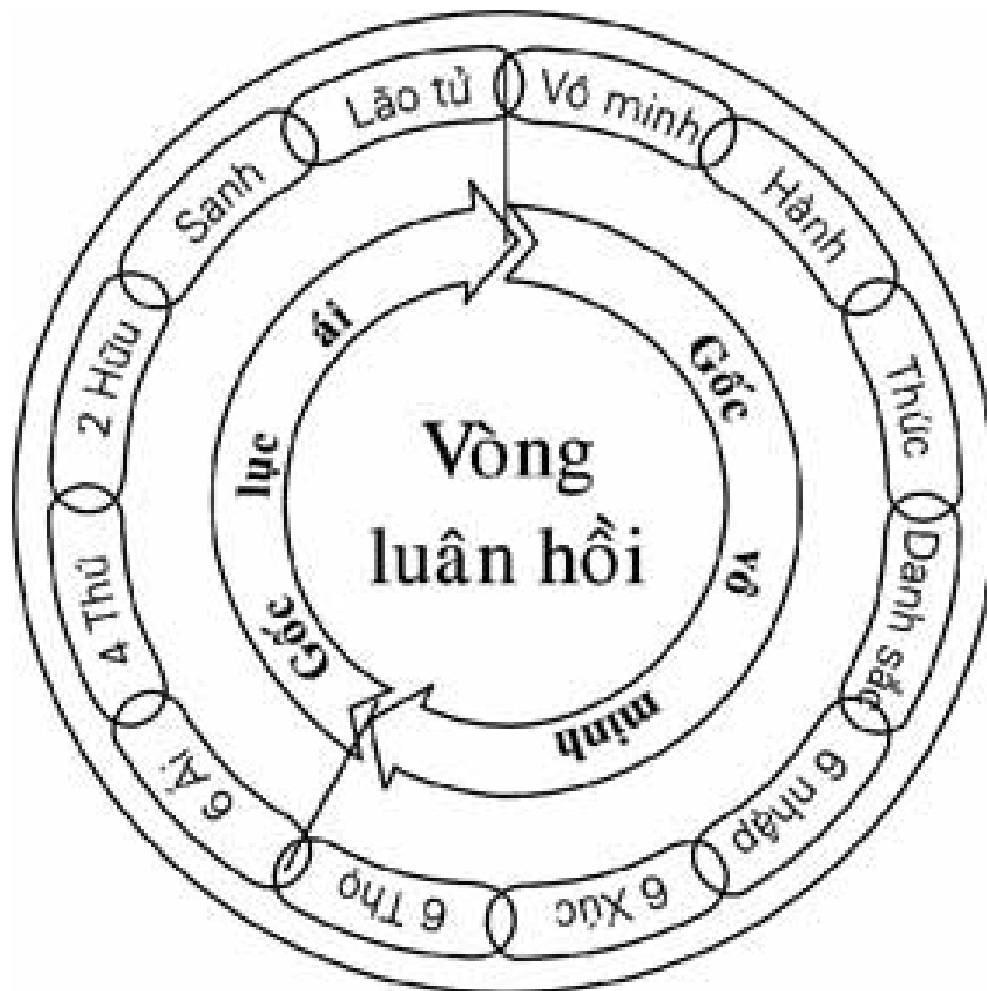
Tuy thế, Đức Phật biết rằng Vô minh vẫn là nhân căn để của nó.

## 2. Tam Luân (*tivaṭṭa*)

Ở phương diện này, chúng ta sẽ nhìn Thập Nhị Nhân Duyên dưới dạng Tam Luân hay Ba vòng xoay.

- Phiền Não Luân (*kilesavaṭṭa*) muốn nói đến Vô minh (1), Ái (8), Thủ (9).
- Nghiệp Luân (*kammavaṭṭa*) muốn nói đến Hữu (10), Hành (2).
- Quả Luân muốn nói đến Thức (3), Danh-Sắc (4), Lục Nhập (5), Xúc (6), Thọ (7).





### 3. Nhị Căn (*mūla*)

Để hiểu được Pháp Duyên Khởi, vấn đề quan trọng là phải biết rằng có hai gốc (căn) tác nghiệp là Vô minh và Ái. Vô minh là nhân căn để cho Ái, và Ái, ngược lại cũng là nhân căn để cho Vô minh. Vô minh thuộc về quá khứ và Ái thuộc hiện tại. Tuy nhiên, chúng đều là gốc (căn) cho nhau, và vòng xoay của nó có thể đi theo hai cách.

Gốc đầu tiên - Vô minh - dẫn đến Thọ, mắc xích thứ bảy. Thọ dẫn đến Ái (mắc xích gốc thứ tám), Ái đến Thủ (9), Thủ đến Hữu (10), Hữu đến Sanh (11), Sanh đến Lão - Tử (12). Người tánh tà kiến (*ditthacarita*) cho rằng không có nhân quả, không có tội phước và tái sanh. Đó là lý do tại sao Đức Phật trình bày Vô minh như là nhân căn để (gốc), mục đích để chỉ ra rằng có nhân (Vô minh) và quả - trong hiện tại là Thức tái sanh (3), dẫn đến Danh-Sắc (4), Lục Nhập (5), Xúc (6), Thọ (7). Những mắc xích - từ 3 đến 7 - thuộc hiện tại do Vô minh và Hành trong quá khứ tạo ra. Bao lâu con người còn Vô

minh, chừng đó vẫn còn thọ quả.

Ái do thọ làm duyên, đưa đến Thủ và Hữu. Ba mắc xích này tiếp tục xoay vòng lại đến Vô minh và Hành. Năm mắc xích - Ái, Thủ, Hữu, Vô minh, Hành - là những nhân hiện tại và là quả của Vô minh. Quả của Vô minh và Hành được lặp lại từ 3 đến 7 trong kiếp hiện tại.

Khi Ái có mặt thì Ái, Thủ, Hữu, Vô minh và Hành trở thành nhân trong hiện tại. và cứ vậy, bánh xe sanh tử xoay vòng mãi. Mỗi lần con người tái sanh (11) thì Thức, Danh-Sắc, Lục Nhập, Xúc, Thọ lại có mặt và dẫn đến Lão - Tử (12).

Do thấy được quả của Ái, tà kiến cho rằng mọi vật là thường, không già, không biến hoại, hay những người nặng tham ái (*rāgacarita*), có thể thấy ra rằng Danh-Sắc dẫn đến Lão - Tử. Trong vòng sanh tử này, chúng ta cứ tiếp tục tái sanh trong tam giới (*loka*) - Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới - hoặc 31 cõi (*bhūmi*). Muốn thoát khỏi cái khổ trong tam giới này, chúng ta phải hành Tứ Niệm Xứ, theo những nguyên tắc đã được trình bày trong Kinh Đại Niệm Xứ, là Pháp đầu tiên trong 37 Pháp Trợ Giác Ngộ (*Bodhipakkhiyadhamma*), đưa đến sự chứng ngộ Tứ Thánh Đế.

=====