

TÂM SIÊU THỂ Lokuttaracitta - Giác Chánh

TÂM SIÊU THỂ *Lokuttaracitta*

Là tâm biết cảnh Niết-Bàn. Một trạng thái siêu thể vượt ngoài thời gian và không gian; không thuộc về thế gian vô thường, khổ não và vô ngã. Chấm dứt sanh diệt, thoát ly tam giới. Vượt ngoài thế gian ở đây có nghĩa là hiện trạng sanh diệt chấm dứt chớ không phải có một cái gì thực hữu sanh tồn ngoài thế gian. Tâm siêu thể được chia làm hai loại

:

I. Tâm Đạo (Maggacitta):

Là tâm sát trừ phiền não, tỏ ngộ Niết-Bàn còn được gọi là tâm giải thoát.

Tâm này được thành tựu bởi một thời gian dài cam go tu tập. So với việc thực hành thiền chỉ để thành tựu đạo quả nơi sắc giới hay vô sắc giới thì quá trình tu tập nơi đây phức tạp và gay go hơn nhiều.

1.1) Cơ bản lý thuyết thiền quán:

Lý duyên khởi (Paticcasammuppāda) dạy rõ: "Do vô minh và ái dục, chúng sanh sanh tử; do sanh tử, khổ não có mặt". Chấm dứt sanh tử hay giải thoát (Vimutti) tức là an lạc. Mục đích của thiền quán là đạt được sự an lạc ấy.

- Để đoạn trừ ái dục, hành giả cần có một cái nhìn trung thực, đúng với sự thật của sự vật (nhận chơn). Như yêu mến xác thân là một ái dục, để đoạn trừ ái dục ấy hành giả cần nhận chơn xác thân là bất tịnh.
- Để đoạn trừ vô minh, hành giả cần có một lý trí sáng suốt

để phân biệt đâu là sự thật, đâu là giả; đâu là chơn, đâu là
ngụy, ...

*Thiền quán dẫn hành giả đến hai mục đích ấy: nhận chân và
sáng suốt.*

Gọi là thiền quán (Vipassanā) có nghĩa là thiêu đốt nghịch pháp,
phiền não do sự quán xét, thâm hộ (Thiền - Jhāna), (Quán -
Vipassanā) cũng dịch là minh sát nghĩa là xem xét với cái nhìn
sáng suốt.

Nhìn một thân người, với vọng tưởng ta sẽ thấy sự đẹp, xấu, ...
Đó là cái nhìn (sự quan sát) của vô minh. Trái lại, cũng nhìn một
thân người, với trí giác, ta chỉ thấy bản chất bất tịnh của thân,
tức là ta nhận chân được một sự thật, dưới sự che đậy của quần
áo là một lớp da, dù được trang điểm như thế nào đi nữa thì bên
trong vẫn là bất tịnh. Đó là sự quán sát bằng trí tuệ hay còn gọi
là minh sát.

Khi thực hành thiền quán, hành giả chuyên tâm theo dõi sự diệt
sinh, sinh diệt của danh sắc (thân và tâm); hay dùng trí quán
triệt, phân tích về bản chất giả tạm của ngũ uẩn.

Với sự chuyên tâm như vậy, một ngày nào đó, hành giả sẽ chợt
nhận thấy rằng thế gian là giả tạm, là hư ảo, không có gì đáng để
nắm giữ cả. Khi đó, nếu được phát triển thêm, hành giả sẽ trải
qua nhiều giai đoạn chứng nghiệm và dần dần đạt đến đạo quả
Niết-Bàn. Tổng quát: hành giả luyện tập đến giai đoạn nhàm
chán của tâm, từ sự nhàm chán đó hành giả tiến đến xả ly và từ
xả ly, hành giả tiến đến giai đoạn giải thoát.

1.2 Cơ bản thực hành thiền quán: Ở thiền chỉ, hành giả chỉ
cần gom tâm vào một đề mục là đủ. Đối với thiền quán, sự gom
tâm không phải là sự "chú tâm nhất điểm" như ở thiền chỉ, mà là
sự "tán tâm tùy quán" (Anuvipassi), đó là sự để tâm uyển
chuyển theo dõi sự biến chuyển, sự đổi thay, sự diệt sinh của
Danh Sắc.

Sự tu tập thiền chỉ là lối niệm "gom tâm vào một điểm", nghĩa là giữ tâm luôn luôn khấn khít với đề mục, còn **lối niệm của thiền quán là sự chuyên chú ghi nhận** "theo dõi ghi nhận sự chuyển biến của ngũ uẩn để có một "cái nhìn" đúng sự thật về bản chất của thế gian.

(1) Đề mục thiền quán (Satipaṭṭhāna):

Trong thuật ngữ Phật học, chữ Kammatṭhāna (đối tượng hành thiền) được dùng chung cho cả thiền chỉ lẫn thiền quán còn riêng chữ Satipaṭṭhāna (niệm xứ) (Sati = niệm; Paṭṭhāna = vị trí, nơi chốn, chỗ. Dịch chung là đối tượng suy niệm, ghi nhận) chỉ dùng riêng đối với thiền quán. Có tất cả là bốn niệm xứ (tứ niệm xứ).

Thế nào là tứ niệm xứ?. - Tứ là bốn còn niệm là trạng thái tâm quan sát, theo dõi, chú tâm, ghi nhớ, biết. Vậy tứ niệm xứ là bốn nơi chốn để chú tâm, để quan sát. Bốn nơi chốn ấy là:

i) Thân quán niệm xứ (Kāyānupassanā)

Thân quán niệm xứ là quan sát, biết rõ những gì thuộc về Sắc uẩn hay Hành tướng của Sắc uẩn. Hành giả lấy những gì trong thân và ngoài thân làm đối tượng để chuyên chú. Niệm thân giúp hành giả thấy rõ hiện trạng sanh diệt của sắc uẩn (Rūpakhandha).

Trong kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna), niệm thân được Đức Phật chia làm bảy phần:

a) Niệm hơi thở (Ānāpānasati): hành giả ngồi kiết già, an trú trong chánh niệm, trong đề mục hơi thở.

Khi hít vô dài, hành giả biết rõ.

Khi thở ra dài, hành giả biết rõ

Khi hít vô ngắn, hành giả biết rõ.

Khi thở ra ngắn, hành giả biết rõ.

Khi hít vô, hành giả biết rõ mình đang hít vô.

Khi thở ra dài, hành giả biết rõ mình đang thở ra.

Khi hít vô hơi thở vắng lặng, hành giả biết rõ.
Khi thở ra hơi thở vắng lặng, hành giả biết rõ.
Khi hít vô tâm vui mừng khởi lên, hành giả biết rõ.
Khi thở ra tâm vui mừng khởi lên, hành giả biết rõ.
Khi hít vô thân sung sướng sinh khởi, hành giả biết rõ.
Khi thở ra thân sung sướng sinh khởi, hành giả biết rõ.
Khi hít vô thọ tướng sinh khởi, hành giả biết rõ.
Khi thở ra thọ tướng sinh khởi, hành giả biết rõ.
Khi hít vô thọ tướng vắng lặng, hành giả biết rõ.
Khi thở ra thọ tướng vắng lặng, hành giả biết rõ.
Khi hít vô tâm cảm thấy thọ thối, hành giả biết rõ.
Khi thở ra tâm cảm thấy thọ thối, hành giả biết rõ.
Khi hít vô tâm vô tư đối với cảnh, hành giả biết rõ.
Khi thở ra tâm vô tư đối với cảnh, hành giả biết rõ.
Khi hít vô tâm xa lìa ngũ dục, hành giả biết rõ.
Khi thở ra tâm xa lìa ngũ dục, hành giả biết rõ.
Khi hít vô tâm thấy được vô thường, hành giả biết rõ.
Khi thở ra tâm thấy được vô thường, hành giả biết rõ.
Khi hít vô tâm xa lìa triền cái, hành giả biết rõ.
Khi thở ra tâm xa lìa triền cái, hành giả biết rõ.
Khi hít vô tâm giải thoát khỏi phiền não, hành giả biết rõ.
Khi thở ra tâm giải thoát khỏi phiền não, hành giả biết rõ.

Tóm lại: khi niệm hơi thở, hành giả chú tâm theo dõi hơi thở ra, vô; trong khi đó, nếu trong thân, tâm có trạng thái gì sinh khởi hành giả phải ghi nhận được ngay sự việc vừa sinh khởi rồi tiếp tục quan sát hơi thở trở lại.

Biết rõ hơi thở của mình gọi là "quán thân trên nội thân", biết rõ hơi thở của người là "quán thân trên ngoại thân", biết rõ hơi thở của mình và người là "quán thân trên nội và ngoại thân", biết rõ hơi thở lúc sinh khởi gọi là "quán sự sinh trên thân", biết rõ hơi thở lúc diệt gọi là "quán sự diệt trên thân".

b) Niệm đại oai nghi:

Đại oai nghi là cách đi, đứng, ngồi, nằm. Đi là sự chuyển động của xác thân, hai chân luôn luôn đỡ, bước, đạp. Đứng là xác thân đình trụ, dừng lại, hai chân chịu sức nặng của thân. Nằm là xác thân trải dài trên đất, giường, ghế, ... Ngồi là xác thân co lại nửa phần trên, mông chạm vào một mặt phẳng như mặt ghế, mặt giường, ...

Hành giả phải luôn luôn gìn giữ chánh niệm, khi thân xác đang ở oai nghi nào hành giả phải biết rõ. Biết rõ oai nghi của mình gọi là "quán thân trên nội thân", biết rõ oai nghi của người là "quán thân trên ngoại thân", biết rõ oai nghi của mình và người là "quán thân trên nội và ngoại thân", biết rõ oai nghi sinh khởi gọi là "quán sự sinh trên thân", biết rõ oai nghi lúc diệt gọi là "quán sự diệt trên thân".

c) Niệm tiểu oai nghi

Tiểu oai nghi hay oai nghi phụ là những động tác phụ ngoài bốn động tác chính đã kể trên. Như tay đỡ lên, cười, nói, mặt quần áo, gật đầu, ...

Khi nhìn tới phía trước, hành giả biết rõ.

Khi ngó lui phía sau, hành giả biết rõ.

Khi mặt y nội, y vai trái, hành giả biết rõ.

Khi mang bát, mặt Tăng già lê, hành giả biết rõ.

Khi ăn uống, nhai nuốt, hành giả biết rõ.

Khi đại hay tiểu tiện, hành giả biết rõ.

Tóm lại, tất cả những diễn biến xảy ra nơi thân, hành giả biết rõ.

Biết rõ các tiểu oai nghi của mình gọi là "quán thân trên nội thân", biết rõ các tiểu oai nghi của người là "quán thân trên ngoại thân", biết rõ các tiểu oai nghi của mình và người là "quán thân trên nội và ngoại thân", biết rõ các tiểu oai nghi sinh khởi gọi là "quán sự sinh trên thân", biết rõ các tiểu oai nghi lúc diệt gọi là "quán sự diệt trên thân".

d) Niệm về thể trước (còn được gọi là quán thân bất tịnh)

(*Asucino*)

Hành giả quán thân mình từ đỉnh tóc đến gót chân. Thân này được bao bọc bởi một lớp da, che đậy những vật bất tịnh bên trong như tóc lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, tim, gan, thận, ruột, óc, dạ dày, phổi, vật thực, phân, nước tiểu, đàm giải, mũ máu, mồ đặc,

Hành giả quán sát thân bất tịnh như vậy một thời gian, hành giả sẽ sinh tâm chán thân mình cũng như thân người. Quan sát 32 thể trước của mình gọi là "quán thân trên nội thân". Quan sát 32 thể trước của người là "quán thân trên ngoại thân". Quan sát 32 thể trước của mình và người là "quán thân trên nội và ngoại thân". Quan sát 32 thể trước sinh khởi gọi là "quán sự sinh trên thân". Quan sát 32 thể trước lúc diệt gọi là "quán sự diệt trên thân".

e) Niệm về Tứ Đại (Vavatthāna)

Tứ đại là Địa đại, Thủy đại, Hỏa đại và phong đại. Địa đại là chất đông đặc, có phận sự nâng đỡ các sắc pháp, có trạng thái cứng hoặc mềm. Thủy đại là chất lỏng, ướt, có phận sự nuôi dưỡng các chất sắc khác cho được tươi nhuận, gìn giữ sự phối hợp của các chất sắc khác cho dính lại với nhau. Có trạng thái chảy ra hay quén lại. Hỏa đại là chất âm dương, có phận sự làm cho các sắc khác khô chín và không hư thúi, có trạng thái nóng hoặc lạnh. Phong đại là chất hoạt động, có phận sự di chuyển hoặc cử động, có trạng thái lay động hoặc căng phồng lên. Theo kinh tạng, tứ đại trong thân có 42 thứ là:

- Đất có 20 thứ: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tim, gan, óc, phổi, bao tử, ruột già, ruột non, vật thực, phân.
- Nước có 12 thứ: mật, đàm, mủ, máu, nước mắt, mồ đặc, mồ hôi, dầu da, nước bọt, nước mũi, nước nhót, nước tiểu.

- Lửa có 4 thứ: lửa làm cho ấm thân, lửa làm cho thân xác khô khan, lửa làm cho thân nóng nảy, lửa làm cho vật thực tiêu hóa.

- Gió có 6 thứ: gió quạt lên, gió quạt xuống, gió ngoài ruột, gió trong ruột, gió chuyển động thân, gió theo hơi thở ra vô.

Sự quan sát về tứ đại giúp hành giả xả ly lòng cố chấp về xác thân. Quan sát tứ đại trong thân gọi là "quán thân trên nội thân". Quan sát tứ đại ngoài thân là "quán thân trên ngoại thân". Quan sát tứ đại trong thân và nghĩ đến tứ đại ngoài thân là "quán thân trên nội và ngoại thân". Quan sát tứ đại sinh khởi gọi là "quán sự sinh trên thân". Quan sát tứ đại lúc diệt gọi là "quán sự diệt trên thân".

f) Niệm về tử thi (Āsubha)

Tử thi là thân xác con người đã chết. Sau khi chết hai ba ngày thì thân xác bị biến dạng, sinh lên, da đổi ra màu xanh đen, mùi hôi thúi nổi lên, xác thân rã ra, chảy nước mủ, bị dòi bọ đục, ... Hành giả quan sát tử thi để sanh tâm kinh cảm, ghê sợ xác thân, trừ lòng tham ái sắc tướng xinh đẹp. Quan sát thân mình rồi sẽ cũng như tử thi đã gặp gọi là "quán thân trên nội thân". Quan sát thân người rồi sẽ cũng như tử thi đã gặp là "quán thân trên ngoại thân". Quan sát thân mình và thân người rồi sẽ cũng như tử thi đã gặp là "quán thân trên nội và ngoại thân". Quan sát sự sinh khởi (trong từng giai đoạn) của thân gọi là "quán sự sinh trên thân". Quan sát thấy sự diệt mất (trong từng giai đoạn) của thân gọi là "quán sự diệt trên thân".

g) Niệm về hài cốt (Aṭṭhikāni)

Tử thi sau một năm trở lên chỉ còn lại bộ xương khô, đó gọi là hài cốt. Hài cốt này có thể là một bộ xương trắng hếu hay đen thui, rã ra thành bột. Hành giả quan sát thân mình với ý nghĩ: thân này đặc tánh là như vậy, bản chất là như vậy. Thân này rồi

sẽ trở thành bộ xương khô như vậy, không thể nào vượt ra khỏi bản chất đó. Sự quan sát như vậy là "quán thân trên nội thân". Quan sát thân người khác với ý nghĩ: thân đó rồi sẽ như vậy, không thể nào vượt khỏi đặc tính đó là "quán thân trên ngoại thân". Quan sát thân mình và thân người với ý nghĩ: thân này đặc tánh là như vậy, bản chất là như vậy. Thân này rồi sẽ trở thành bộ xương khô như vậy, không thể nào vượt ra khỏi bản chất đó là "quán thân trên nội và ngoại thân".

Hành giả tu tập theo bảy cách của thân quán niệm xứ vị ấy sẽ an trú trong chánh niệm, hướng đến chánh đạo. Vị ấy sống không nương tựa, không đắm nhiễm một vật gì trên đời.

ii) Thọ quán niệm xứ (Vedanānupassanā)

Thọ là trạng thái hưởng cảnh của tâm; là cảm giác của tâm khi hứng chịu ngoại cảnh. Là những cảm giác khổ, lạc, ưu, hỷ và xả. Khi một tâm sinh khởi, ắt phải có một thọ đồng sinh, sự biết thọ sinh khởi gọi là thọ quán niệm xứ. Tức là theo dõi, suy niệm, ghi nhận cảm thọ khởi lên. Tạng Abhidhamma, bộ Vibhaṅga có ghi rằng:

Khi cảm giác khổ, vị ấy biết rõ.

Khi cảm giác lạc, vị ấy biết rõ.

Khi cảm giác ưu, vị ấy biết rõ.

Khi cảm giác hỷ, vị ấy biết rõ.

Khi cảm giác xả, vị ấy biết rõ.

Khi cảm giác khổ thuộc vật chất, vị ấy biết rõ.

Khi cảm giác khổ không thuộc vật chất, vị ấy biết rõ.

Khi cảm giác lạc thuộc vật chất, vị ấy biết rõ.

Khi cảm giác lạc không thuộc vật chất, vị ấy biết rõ.

Khi cảm giác phi khổ phi lạc (xả) thuộc vật chất, vị ấy biết rõ.

Khi cảm giác phi khổ phi lạc không thuộc vật chất, vị ấy biết rõ.

Tóm lại, quan sát để thấy rõ thọ uẩn gọi là thọ quán niệm xứ. Quan sát các cảm thọ của mình gọi là "quán thọ trên các nội thọ". Quan sát cảm giác của người gọi là "quán thọ trên các ngoại thọ". Quan sát cảm giác của mình và của người (dù thọ nào cũng là vô thường, khô nảo và vô ngã) gọi là "quán thọ trên các nội và ngoại thọ". Quán thấy sự sinh khởi và hoại diệt của các cảm giác gọi là "quán sự sinh diệt trên các thọ".

iii) Tâm quán niệm xứ (Cittānupassanā)

Tâm là sự nhận biết đối tượng, sự biết cảnh qua 6 căn: tâm nhãn thức (sự biết cảnh sắc), tâm nhĩ thức (sự biết cảnh thanh), tâm tỷ thức (sự biết cảnh khí), tâm thiệt thức (sự biết cảnh vị), tâm thân thức (sự biết cảnh xúc), tâm ý thức (sự biết hết 6 cảnh). Hành giả quan sát, ghi nhận sự sanh diệt, thay đổi của tâm thức, nhờ đó, thấy rõ được thực thể của thức uẩn (Viññāṇamkhandha).

Như vậy người hành Tứ Niệm Xứ phải biết rõ các điều sau:

Khi mắt biết cảnh sắc, vị ấy biết rõ.

Khi tai biết cảnh thanh, vị ấy biết rõ.

Khi mũi biết cảnh khí, vị ấy biết rõ.

Khi lưỡi biết cảnh vị, vị ấy biết rõ.

Khi thân biết cảnh xúc, vị ấy biết rõ.

Khi ý biết cảnh pháp, vị ấy biết rõ. (Ý thức cũng biết cảnh ngũ, nhưng rất khó quan sát). Đồng thời vị ấy còn phải biết rõ trạng thái của tâm khi được tiếp xúc với lục trần.

Khi tâm có tham, vị ấy biết rõ.

Khi tâm vô tham, vị ấy biết rõ.

Khi tâm có sân, vị ấy biết rõ.

Khi tâm vô sân, vị ấy biết rõ.

Khi tâm có si, vị ấy biết rõ.

Khi tâm vô si, vị ấy biết rõ.

Khi tâm có hôn trầm, vị ấy biết rõ.

Khi tâm có phóng dật, vị ấy biết rõ.

Khi tâm thành đạo đại (tâm thiền), vị ấy biết rõ.

Khi tâm không thành đạo đại, vị ấy biết rõ.

Khi tâm cao thượng, vị ấy biết rõ.

Khi tâm vô thượng, vị ấy biết rõ.

Khi tâm định, vị ấy biết rõ.

Khi tâm không định, vị ấy biết rõ.

Khi tâm giải thoát, vị ấy biết rõ.

Khi tâm không giải thoát, vị ấy biết rõ.

Tóm lại, khi tâm tiếp xúc với đối tượng có trạng thái như thế nào, hành giả phải quan sát biết rõ trạng thái ấy. Quan sát tâm mình gọi là "quán tâm trên nội tâm". Quan sát tâm người khác gọi là "quán tâm trên ngoại tâm". Quán sát tâm của mình và của người khác gọi là "quán tâm trên nội ngoại tâm". Quán thấy sự sinh khởi của tâm gọi là "quán sự sinh trên tâm". Quán thấy sự diệt mất của tâm gọi là "quán sự diệt của tâm".

iv. Pháp quán niệm xứ (Dhammānupassanā)

Là sự quan sát tất cả các trạng thái của Danh Sắc trên mọi phương diện (vi tế và chi tiết). **Niệm pháp để thấy rõ chơn tướng của tướng uẩn** (Saññākhandha) và **hành uẩn** (Sañkhārakhandha). Được phân ra làm năm loại:

(a) Quan sát năm triền cái (Nivarana)

Triền cái là những pháp ngăn che các thiện pháp nhất là thiền định và trói buộc tâm trong vòng bất thiện. Có năm loại triền cái: **tham dục cái**, **sân hận cái**, **hôn thùy cái**, **trạo hối** (Phóng Dật) **cái** và **hoài nghi cái**. Vị tỳ kheo quán pháp trên các pháp cần phải biết rõ nhân sanh khởi của các trạng thái tâm sau đây:

Khi nội tâm có tham dục , vị ấy biết rõ.

Khi nội tâm không có tham dục , vị ấy biết rõ.

Với tham dục chưa sinh khởi, nay sinh khởi, vị ấy biết rõ.

Với tham dục đã từng sinh khởi, nay được đoạn diệt, vị ấy biết rõ.

Với tham dục đã đoạn diệt, tương lai không sinh khởi, vị ấy biết rõ.

Khi nội tâm có sân hận, vị ấy biết rõ.

Khi nội tâm không có sân hận, vị ấy biết rõ.

Với sân hận chưa sinh khởi, nay sinh khởi, vị ấy biết rõ.

Với sân hận đã từng sinh khởi, nay được đoạn diệt, vị ấy biết rõ.

Với sân hận đã đoạn diệt, tương lai không sinh khởi, vị ấy biết rõ.

Khi nội tâm có hôn thụy, vị ấy biết rõ.

Khi nội tâm không có hôn thụy, vị ấy biết rõ.

Với hôn thụy chưa sinh khởi, nay sinh khởi, vị ấy biết rõ.

Với hôn thụy đã từng sinh khởi, nay được đoạn diệt, vị ấy biết rõ.

Với hôn thụy đã đoạn diệt, tương lai không sinh khởi, vị ấy biết rõ.

Khi nội tâm có trạo hối, vị ấy biết rõ.

Khi nội tâm không có trạo hối, vị ấy biết rõ.

Với trạo hối chưa sinh khởi, nay sinh khởi, vị ấy biết rõ.

Với trạo hối đã từng sinh khởi, nay được đoạn diệt, vị ấy biết rõ.

Với trạo hối đã đoạn diệt, tương lai không sinh khởi, vị ấy biết rõ.

Khi nội tâm có hoài nghi, vị ấy biết rõ.

Khi nội tâm không có hoài nghi, vị ấy biết rõ.

Với hoài nghi chưa sinh khởi, nay sinh khởi, vị ấy biết rõ.

Với hoài nghi đã từng sinh khởi, nay được đoạn diệt, vị ấy biết rõ.

Với hoài nghi đã đoạn diệt, tương lai không sinh khởi, vị ấy biết rõ.

Tóm lại, khi một trong năm triền cái sinh khởi, hành giả quan sát biết ngay. Quan sát năm triền cái của mình gọi là "quán pháp trên các nội pháp". Quan sát năm triền cái của người khác gọi là "quán pháp trên các ngoại pháp ". Quán sát năm triền cái của mình và của người khác gọi là "quán pháp trên các nội ngoại pháp ".

(b) Quan sát năm thủ uẩn (Upādānakkhandō)

Uẩn là khối, nhóm, tập hợp. Năm thủ uẩn là sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn. Khi tâm có sự chấp thủ (bám víu) uẩn nào, hành giả phải biết rõ.

Sắc uẩn, khi sắc uẩn sanh hay diệt, hành giả biết rõ.

Thọ uẩn, khi thọ uẩn sanh hay diệt, hành giả biết rõ.

Tưởng uẩn, khi tưởng uẩn sanh hay diệt, hành giả biết rõ.

Hành uẩn, khi hành uẩn sanh hay diệt, hành giả biết rõ.

Thức uẩn, khi thức uẩn sanh hay diệt, hành giả biết rõ.

Quán thấy sự chấp thủ năm uẩn của chính mình gọi là "quán pháp trên các nội pháp". Quán thấy sự chấp thủ năm uẩn của người gọi là "quán pháp trên các ngoại pháp". Quán thấy sự chấp thủ năm uẩn của mình và của người gọi là "quán pháp trên các nội ngoại pháp ". Quán thấy sự sinh khởi của năm uẩn gọi là "quán sự sinh trên các pháp ". Quán thấy sự hoại diệt của năm uẩn gọi là "quán sự diệt trên các pháp ".

(c) Quan sát mười hai xứ (Āyatana)

Xứ là nơi, chỗ, vị trí. Có tất cả là 12 xứ chia làm 2 phần là nội xứ và ngoại xứ.

6 nội xứ là:

Nhãn xứ: Mắt, vật trông thấy được các màu sắc.

Nhĩ xứ: Tai, vật nghe được các tiếng.

Tỷ xứ: Mũi, vật ngửi được các mùi.

Thiệt xứ: Lưỡi, vật nếm được các vị.

Thân xứ: Thân, vật cảm xúc được các sự va chạm.

Ý xú: Tâm, sự nhận thức được mọi đối tượng qua năm xú kể trên.

6 ngoại xú là:

Sắc xú: còn gọi là cảnh sắc, đối tượng ghi nhận của mắt.

Thính xú: còn gọi là cảnh thính, đối tượng ghi nhận của tai.

Khí xú: còn gọi là cảnh khí, đối tượng ghi nhận của mũi.

Vị xú: còn gọi là cảnh vị, đối tượng ghi nhận của lưỡi.

Xúc xú: còn gọi là cảnh xúc (đất, lửa, gió), đối tượng ghi nhận của thân.

Pháp xú: còn gọi là cảnh pháp, đối tượng ghi nhận của ý thức: các trạng thái, màu sắc, hình thể, ...).

Người tu Tuệ quán, khi mắt thấy cảnh chỉ biết "đây là mắt, đây là sắc", do duyên hai pháp này, kiết sử (5 Triền cái) sinh khởi, hành giả biết rõ như vậy. Với kiết sử chưa sinh khởi, nay sinh khởi, hành giả phải biết rõ nhân của chúng. Với kiết sử đã sinh khởi, nay được đoạn trừ, hành giả biết rõ nhân của chúng. Với kiết sử được đoạn trừ, nay không còn tái phát, hành giả biết rõ nhân của chúng.

Khi tai nghe âm thanh ...

Khi mũi ngửi mùi ...

Khi lưỡi nếm vị ...

Khi thân cảm xúc ...

Khi ý suy nghĩ pháp ...

Nói tóm lại, người hành Tứ Niệm Xứ, trong bốn oai nghi, dù ở oai nghi nào, khi căn môn tiếp xúc với cảnh trần, hành giả phải an trú trong chánh niệm (biết rõ). Và nếu 10 triền cái sanh khởi, hành giả phải biết rõ. 10 Triền cái là 10 pháp trói buộc: dục ái, hữu ái, phần uất, ngã mạn, tà kiến, hoài nghi, tật đố, lận, sắc, vô minh, giới cầm thủ.

Quán sát các xú của mình gọi là "quán pháp trên các nội pháp".

Quán sát các xứ của người gọi là "quán pháp trên các ngoại pháp". Quán sát các xứ của mình và của người gọi là "quán pháp trên các nội ngoại pháp ". Quán thấy sự sinh khởi của các xứ gọi là "quán sự sinh trên các pháp ". Quán thấy sự hoại diệt của các xứ gọi là "quán sự diệt trên các pháp ".

(d) Quán sát thất giác chi (Bojjhaṅga)

Còn gọi là thất bồ đề phần là bảy pháp là cho tỏ ngộ thánh đế, thấy rõ Niết-Bàn, đắc chứng đạo quả. Tạng Abhidhamma, bộ Vibhaṅga giải về thất giác chi như sau:

Niệm giác chi là sự ghi nhớ, biết đến, thường hằng nhớ, không lẫn lộn, không quên mình.

Thẩm giác chi là trí tuệ, vô si, trạch pháp, giác minh, chánh kiến, thấy rõ sự thật (thiện hay bất thiện).

Cần giác chi (tinh tấn giác chi) là sự mở đường, hướng đạo, sách tấn, chánh cần, không lui sụt.

Hỷ giác chi là sự no vui, no lòng, phỉ lạc, pháp hỷ, trạng thái vui tươi, thái độ hoan hỷ.

Tịnh giác chi là sự vắng lặng, cách yên tịnh của tâm thức (sự an tĩnh của tứ danh uẩn).

Định giác chi là sự nhứt hành, an chỉ, đình trụ của tâm trên đối tượng (đề mục).

Xã giác chi là sự buông bỏ, cách xả ly, quân bình, trung tánh, bình thản, điềm nhiên, vô sự.

Người hành Tứ niệm xứ, khi nội tâm có niệm giác chi, vị ấy biết rõ. Khi nội tâm không có niệm giác chi, vị ấy biết rõ. Với niệm giác chi trước chưa sanh khởi, nay sanh khởi, vị ấy biết rõ. Với niệm giác chi đã sanh khởi nay tu tập được viên thành, vị ấy biết rõ.

Khi nội tâm có thẩm giác chi, vị ấy biết rõ. ...

Khi nội tâm có cần giác chi,

Khi nội tâm có hỷ giác chi, ...

Khi nội tâm có tịnh giác chi, ...

Khi nội tâm có định giác chi, ...

Khi nội tâm có xả giác chi, ...

Tóm lại, khi hành pháp tuệ quán, trong bốn oai nghi, khi trong tâm có pháp bồ đề phần sinh khởi đều phải biết rõ. Quán thấy thất giác chi của mình là "quán pháp trên các nội pháp". Quán thấy thất giác chi của người khác là "quán pháp trên các ngoại pháp". Quán thấy thất giác chi của mình và của người khác là "quán pháp trên các nội và ngoại pháp". Quán thấy sự sinh khởi lên của thất giác chi là "quán sự sinh trên các pháp". Quán thấy sự diệt mất của thất giác chi là "quán sự diệt trên các pháp".

Hành như vậy gọi là pháp quán niệm xứ về thất giác chi.

(e) Quan sát tứ diệu đế (Ariyasacca)

Tứ Diệu Đế còn gọi là Tứ Thánh Đế là bốn sự thật siêu việt, bốn sự thật mà các vị thánh nhân thấy rõ và biết rõ.

1) Khổ Diệu Đế (Dukkḥāriyasacca)

Khổ diệu đế là sự bất toàn, vô thường, trống không, giả tạm, bất toại nguyện. Khổ đế chỉ cho sinh, già, bệnh, chết, sầu bi, khổ, ưu, không đạt ý muốn, tóm lại, chấp thủ năm uẩn là khổ. Tạng Abhidhamma, tập Paticasamuppāda giải:

Sinh là sự sanh khởi của Danh và Sắc (ngũ uẩn).

Già là sự củ kỹ, tức là sát na trụ của Danh và Sắc.

Chết là chấm dứt một kiếp sống, sự tiêu diệt của Danh và Sắc trong từng sát na.

Sầu là sự phiền muộn, âu lo, buồn rầu.

Bi là sự khóc than, bi thán, ai bi.

Khổ là sự khổ khổ (không thích hợp với thân và tâm, sự bất như ý), hoại khổ (khổ sinh lên khi lạc diệt đi, hoặc lạc cực sinh bi), hành khổ (sự khổ vì ngũ uẩn bị hoại).

Ưu là sự lo buồn, tư lự.

Ai là sự thống khổ, rất buồn bực.

Cầu bất đắc là sự mong cầu đừng bệnh, đừng sinh, đừng già, đừng chết, đừng sầu bi, ... mong cầu những sự việc không bao giờ có thể toại nguyện được.

Chấp thủ năm uẩn là sự tham ái, chấp thủ vào năm uẩn của mình.

2) Tập Diệu Đế (Samudayāriyasacca)

Tập diệu đế là nguyên nhân sinh ra sự khổ. Nguyên nhân đó không gì khác hơn chính là lòng tham ái.

- Dục ái: lòng tham ái sinh khởi và an trú trong các sắc thân, trong các sự khả ái, tức mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, các sắc pháp, các âm thanh (thính sắc), các mùi thơm (khí sắc), các vị (khẩu vị), các sự xúc chạm, và các pháp sinh khởi trong tâm.

Hoặc lòng tham ái sinh khởi và an trú theo các Thức trong đời: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức.

Hoặc lòng tham ái sinh khởi và an trú theo các Xúc trong đời: nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc và ý xúc.

Hoặc lòng tham ái sinh khởi và an trú theo các Thọ trong đời: nhãn thọ, nhĩ thọ, tỷ thọ, thiệt thọ, thân thọ và ý thọ.

Hoặc lòng tham ái sinh khởi và an trú theo các Tưởng trong đời: sắc tưởng, thính tưởng, khí tưởng, vị tưởng, xúc tưởng và pháp tưởng.

Hoặc lòng tham ái sinh khởi và an trú theo các Tư (gom thu) trong đời: sắc tư, thính tư, khí tư, vị tư, xúc tư và pháp tư.

Hoặc lòng tham ái sinh khởi và an trú theo các Ái (khao khát) trong đời: sắc ái, thính ái, khí ái, vị ái, xúc ái và pháp ái.

Hoặc lòng tham ái sinh khởi và an trú theo các Tâm (suy nghĩ, tìm kiếm, tìm tòi) trong đời: sắc tâm, thính tâm, khí tâm, vị tâm, xúc tâm và pháp tâm.

Hoặc lòng tham ái sinh khởi và an trú theo các Tứ (quan sát, xem xét, khám phá) trong đời: sắc tứ, thanh tứ, khí tứ, vị tứ, xúc tứ và pháp tứ.

- Hữu ái là sự khao khát, mong muốn các sự vật hiện hữu được tiếp tục hiện hữu trong các đời sau (thường kiến).
- Phi hữu ái là tham ái về sự đoạn diệt (sự tham ái theo đoạn kiến).

3) Diệt Diệu Đế (Nirodha - Ariyasacca)

Tạng Abhidhamma, bộ Vibhaṅga có giải: "Diệt tận các tham ái là diệt diệu đế".

Hoặc diệt sự tham ái đối với Thức: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức là diệt diệu đế.

Hoặc diệt sự tham ái đối với Xúc: nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc và ý xúc là diệt diệu đế.

Hoặc diệt sự tham ái đối với Thọ: nhãn thọ, nhĩ thọ, tỷ thọ, thiệt thọ, thân thọ và ý thọ là diệt diệu đế.

Hoặc diệt sự tham ái đối với Tưởng: sắc tưởng, thanh tưởng, khí tưởng, vị tưởng, xúc tưởng và pháp tưởng là diệt diệu đế.

Hoặc diệt sự tham ái đối với Tư: sắc tư, thanh tư, khí tưởng, vị tư, xúc tư và pháp tư là diệt diệu đế.

Hoặc diệt sự tham ái đối với Ái: sắc ái, thanh ái, khí tưởng, vị ái, xúc ái và pháp ái là diệt diệu đế.

Hoặc diệt sự tham ái đối với Tâm: sắc tâm, thanh tâm, khí tưởng, vị tâm, xúc tâm và pháp tâm là diệt diệu đế.

Hoặc diệt sự tham ái đối với Tứ: sắc tứ, thanh tứ, khí tưởng, vị tứ, xúc tứ và pháp tứ là diệt diệu đế.

Tập diệu đế và diệt diệu đế khác nhau ở chỗ tham ái sinh và tham ái diệt đối với mọi sự vật. Do đó mà có câu "Phiền não tức bờ đề, Niết-Bàn là sinh tử".

4) Đạo Diệu Đế (Maggāriyasacca)

Tạng Abhidhamma, bộ Vibhaṅga có giải: "bát thánh đạo có tám chi: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn (chánh cần), chánh niệm và chánh định".

Chánh kiến là thấy rõ sự khổ, thấy rõ các nhân sinh khổ, thấy rõ các pháp diệt khổ và thấy rõ con đường đi đến diệt khổ.

Chánh tư duy là sự suy nghĩ xa lìa tham dục, sự suy nghĩ xa lìa sân hận, sự suy nghĩ xa lìa giết hại.

Chánh ngữ là không nói dối, không nói đâm thọc, không nói hung dữ và không nói lời nhảm nhí, vô ích.

Chánh nghiệp là không giết hại, không trộm cướp, không tà dâm.

Chánh mạng là không nuôi thân sống bằng thân nghiệp tà vạy và bằng khẩu nghiệp tà vạy.

Chánh tinh tấn là ngăn ngừa các ác pháp chưa sinh khởi không cho sinh khởi, diệt trừ các ác pháp đã sinh khởi và ngăn ngừa các ác pháp đã diệt được không cho tái phát. Tu thập thiện pháp chưa có cho có và gìn giữ các thiện pháp đã có cho được phát triển viên mãn.

Chánh niệm là sự tỉnh giác, biết rõ các sự việc xảy ra trong hiện tại, biết rõ thân trên thân, biết rõ thọ trên các thọ, biết rõ tâm trên các tâm và biết rõ pháp trên các pháp. Chế ngự tham sân sinh khởi.

Chánh định là trạng thái tâm thanh tịnh, vắng lặng, xa lìa các pháp bất thiện. Chứng và trú sơ thiền: có Tầm, Tứ, Hỷ và Lạc do nhờ ly Dục sinh. Chứng và trú nhị thiền: có Hỷ và Lạc do nhờ Định sinh. Chứng và trú tam thiền: có sự an lạc do nhờ Xả niệm sinh. Chứng và trú tứ thiền: có sự an tịnh do nhờ phi khổ phi lạc sinh.

Tóm lại, người hành Tứ Niệm Xứ trong 4 oai nghi, luôn luôn phải có chánh niệm (biết rõ, ghi nhận hiện tại) đối với các pháp, và biết rõ "đây là sự khổ, đây là nhân sinh khổ, đây là sự diệt

khổ và đây là con đường đi đến diệt khổ". Quán tứ diệu đế trong thân gọi là "quán pháp trên các nội pháp". Quán bốn diệu đế ngoài thân gọi là "quán pháp trên các ngoại pháp". Quán thấy bốn diệu đế ở trong và ngoài thân gọi là "quán pháp trên các nội và ngoại pháp". Quán thấy sự có mặt của tứ diệu đế gọi là "quán sự sinh trên các pháp". Quán thấy sự biến hoại của tứ diệu đế gọi là "quán sự diệt trên các pháp".

Lưu ý: Tứ niệm xứ là pháp tu chỉ quán, vì cùng một đề mục, nếu hành giả tu theo thiền chỉ (Samatha) thì sẽ đắc Định; nếu hành giả tu theo thiền quán (Vipassana) thì sẽ đắc Tuệ.

(2) Quá trình thực hành

Để đạt kết quả mỹ mãn, trước khi hạ thủ công phu, hành giả phải tự biết rõ tính nết của mình rồi chọn một trong những đề mục kể trên, đề mục nào thích hợp với cá tánh để hành tập. Căn tính của chúng sanh được phân làm 6 loại:

Tham tánh (Rāgacarito), đề mục thích hợp là 10 đề mục tử thi và thân hành niệm.

Sân tánh (Dosacarito), đề mục thích hợp là Từ, Bi, Hỷ, Xả, Xanh, Vàng, Đỏ, Trắng.

Si tánh (Mohacarito), đề mục thích hợp là pháp số.

Tín tánh (Saṅhācarito), đề mục Phật, Pháp, Tăng, Giới, Thí, Thiện thích hợp với người nặng về tánh đức tin.

Giác tánh (Buñhīcarito), đề mục thích hợp gồm có: niệm về sự chết, niệm tịch tịnh, đề mục phân biệt, đề mục tương về sự ô trược của vật thực.

Tâm tánh (Vitakkacarito), thích hợp với đề mục pháp số Đề mục Đất, Nước, Lửa, Gió, Hư không, Ánh sáng và bốn đề mục vô sắc thích hợp với mọi tánh nết.

Hành giả nếu tu thiền chỉ một thời gian sẽ chứng được 5 diệu trí (Thần thông trí, thắng trí):

- Thần thông trí (Iddhividhaññāna).
- Nhĩ thông trí (Dibbasotadhātoññāna).
- Tha tâm trí (Cetopariññāna).
- Túc mạng trí (Pubbenivāsānussatiññāna).
- Sanh tử trí (Cutāpapataññāna).

Đó là thành quả cao tốt trong thiền chỉ. Muốn tiến đến pháp xuất thế gian, hành giả phải chứng được Lưu tận trí (Āsavakkhayaññāna), muốn chứng được Lưu tận trí hay trở thành vị Arahan (A-La-Hán) thì hành giả phải gia công tu tập thiền quán (Vipassanā).

Thiền quán là phương pháp tu tập dùng trí tuệ quan sát tất cả mọi sự vật để thấy rõ được thực tướng, dứt trừ các phiền não. Nếu *thiền chỉ là pháp định tâm để chế ngự phiền não*, thì *thiền quán là pháp tản tâm để phá hoại, diệt tận phiền não*. Người ta còn so sánh: nếu thiền chỉ là tay nắm cò thì thiền quán là liềm cắt cỏ; nếu thiền chỉ như đứng tấn vững thì thiền quán là tay lấy tên; nếu thiền chỉ là ngăn tâm động thì thiền quán là khơi tâm chìm. Muốn tu thiền quán ta phải biết qua bảy pháp thanh tịnh (Xisuddhi). Trong pháp thất tịnh thì hai pháp đầu thuộc về thiền chỉ, còn năm pháp sau thuộc về thiền quán. Bảy pháp thanh tịnh ấy là:

1) Giới Tịnh (Sīlavisuddhi)

Hành giả phải gìn giữ giới luật (ngũ giới hay bát giới của cư sĩ; thập giới của vị sadi; 227 giới của vị tỳ kheo) cho được trong sạch thì tâm mới được thanh tịnh. Giới thanh tịnh có 4 là:

- Giới Bồn Thanh Tịnh (Pātimokkhasamsavarasīlam): dùng đức tin trong sạch để chế ngự thân và khẩu.
- Thu Thúc Căn Tịnh (Indriyasamvasrasīlam): dùng chánh niệm để tránh phiền não sanh khởi khi lục căn tiếp xúc với

lục trần.

- Chánh Mạng Giới Tịnh (Ājīvapārisuddhi): cư sĩ không hành nghề bất chánh, vị tì khưu không dùng các phương cách sai trái để hút máu tín đồ.

- Quán Tướng Thanh Tịnh (Paccayasannissitasīlam): sự thanh tịnh nhờ quán xét bốn món vật dụng thông ngày.

2) **Tâm Tịnh (Cittavisuddhi)**

Hành giả tu thiền định, khi sắp nhập định (cận định –

Upacārasamādhī), hay khi nhập định (**Appanārasamādhī**), tâm được yên tĩnh, yên lặng được các triền cái. Chi pháp ở đây là Nhất Hành (Ekaggatācetasika). Tâm tịnh có hai:

- Cận Hành Định (Upacārasamādhī): là loại định trong dạng tâm thiện.

- An Chỉ Định (Appanāsamādhī): là định trên cảnh chế định hay cảnh chân đế mà hành giả dùng làm đề mục để thiền quán.

Khi tu Thiền Quán (Suddhivipassanāyānika), hành giả đạt đến tiểu khắc định (định tạm thời – **Khanikasamādhī**); định này cũng được coi là cận định (Upacārasamādhī)

3) **Kiến Tịnh (Dīṭṭhivisuddhi)**

Hành giả dùng trí tuệ xem xét rõ về người, thú, tôi, ... để thấy chúng chỉ là do ngũ uẩn hợp thành hay nói khác đi chúng chỉ là Danh và Sắc hợp lại trong đó yếu tố sắc là những nguồn hiện tượng luôn luôn biến đổi, sinh diệt theo định luật tự nhiên còn gọi là tam tướng (vô thường, khổ não và vô ngã) chứ không có tự ngã, linh hồn hay một cá thể nào đơn thuần và bất biến. Hành giả còn thấy rõ nguyên nhân phối hợp của chúng là do bốn nhân trong kiếp quá khứ (vô minh, ái, chấp thủ và nghiệp) và nhân hiện tại là vật thực (Āhāra), nhân duy trì kiếp sống. Hành giả cũng thấy rõ nguyên nhân sanh khởi của tâm pháp, như nhãn thức được sanh khởi do 4 nguyên nhân chính là: cảnh sắc, nhãn

vật, ánh sáng và tác ý (sự chú ý). Nhĩ thức ... cũng có các nguyên nhân tương tự.

Tịnh pháp này lấy Danh Sắc phân tích tuệ (Nāmarūpaparicchedañāna) là tuệ đầu tiên của 16 Minh Sát Tuệ làm chi pháp cốt lõi, tuệ này là loại trí chia chẻ, phân tích Danh Sắc theo thực thể (Sabhāva) đúng với sự thật. Được gọi là Kiến Tịnh vì nó có tính cách thanh lọc **thân kiến** (Sakkāyadiṭṭhi) và **ngã kiến** (Attadiṭṭhi) của hành giả.

4) Đoạn Nghi Tịnh (Kankhāvitaraṇavisuddhi)

Khi hành giả hiểu rõ rằng hiện tại được hình thành bởi những nguyên nhân trong quá khứ và hiện tại sẽ là nguyên nhân của tương lai. Sự việc đó được tái diễn liên tục tiếp nối thành một chuỗi dài vô tận. Hành giả còn biết rằng sự tái diễn đó chỉ chấm dứt khi hành giả chứng đạt được quả vị A-La-Hán. Nhờ những sự hiểu biết đó, hành giả **không còn hoài nghi** về quá khứ, hiện tại và vị lai, trạng thái đó gọi là đoạn nghi tịnh. Tiếp theo, hành giả suy niệm rằng tất cả các pháp đều do nhân duyên cấu tạo thành (pháp hành hay pháp hữu vi – Sankāra –), có duyên hiện khởi ắt phải có duyên diệt tắt, đó là định luật chung cho tất cả gọi là vô thường (Anicca) mà cái gì vô thường thì tất nhiên là khổ (Dukka) vì không có một thực hữu nào thường hằng với thời gian và không gian đó là hiện tượng vô ngã (Anatta). Với những nhận thức đó, hành giả thành tựu được **phổ thông tuệ** (Sammāsanāna).

Tịnh pháp này lấy Duyên Đạt Tuệ (Paccayaparigga hañāna) là thiền tuệ thứ hai của 16 Minh Sát Tuệ làm chi pháp cốt lõi, đây là trí tuệ ghi nhận các duyên trợ của Danh Sắc bản thân. Được gọi là Đoạn Nghi Tịnh bởi nó giúp hành giả tránh được tám nghi hoặc:

Buddhe Kankhati: Nghi ngờ về Đức Phật, về ân đức tối thượng của ngài.

Dhamme Kankhati: Nghi ngờ về giáo pháp, ân đức, công năng của giáo pháp.

Sanghe Kankhati: Nghi ngờ về chư Tăng, về ân đức và pháp tánh của chư tăng.

Shikkhāya Kankhati: Nghi ngờ về tam học, về công năng và lợi ích của tam học.

Pubbante Kankhati: Nghi ngờ về vấn đề hiện hữu trong quá khứ.

Aparante Kankhati: Nghi ngờ về vấn đề hiện hữu trong tương lai.

Pubbantāparante Kankhati: Nghi ngờ về vấn đề hiện hữu trong cả hai thời điểm quá khứ và tương lai.

Idappaccayatā paticcasamuppannesu ca dhammesu Kankhati: Nghi ngờ về định lý duyên sinh tập khởi.

5) Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịch

(Maggāmaggañānadassanavisuddhi)

Sau khi dứt trừ mọi nghi ngờ về quá khứ, hiện tại, vị lai; hành giả tiếp tục quán tưởng về luật tam tướng cho đến khi thành lĩnh tự thân hành giả phát ra ánh sáng phi lạc ... đó chỉ là những phiền não mà hành giả cần phải vượt qua. 10 phiền não ấy là:

Hào quang (Obhāsa).

Pháp Hỷ (Pīti).

Tịch Tịch (Passaddhi).

Thắng giải (Adhimokkha).

Tĩnh Cận (Paggaha).

An Lạc (Sukha).

Trí Tuệ (Ñāna).

Ức Niệm (Uppatthāna).

Hành Xả (Upekkhā).

Pháp Ái (Nikanti).

Khi những triệu chứng này phát sanh, hành giả không nên khởi tâm ưa thích, mà phải nhận thức rằng đó là những chướng ngại, ngăn chận sự tiến bộ của hành giả. Hành giả phải luôn luôn ý thức đến mục tiêu của mình để vượt qua mười phiền não đó. Khi hành giả đã liễu tri, thắng vượt 10 pháp Upakkilesa gọi là Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tĩnh.

Ở giữa tuệ thứ ba (Thẩm Sát Tuệ - Sammasanañāna) và tuệ thứ tư (Sanh Diệt Tuệ - Udayabbayañāna) của 16 Tuệ Minh Sát được gọi là Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tĩnh. Vì hai Tuệ này giúp hành giả tạm thời thoát khỏi ba pháp ràng buộc (Gāha): Ái (Tanhā), Mạn (Māna) và Kiến (Diṭṭhi) trong mười phiền não.

Lúc Sanh Diệt Tuệ còn muội lược (non yếu -

Tarunudayabbayañāna), hành giả ghi nhận được sự sanh diệt của Danh Sắc khi có phiền não (kilesa) khởi lên, hành giả không bám víu, ôm ấp mà lại càng vững mạnh kiên trụ thêm nữa, càng lúc, hành giả càng thấy rõ thêm sự sanh diệt của Danh Sắc nên được gọi là Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tĩnh.

6) Tiến Hành Tĩnh (Patipadāñānadassanvisuddhi – Hành Lộ Tri Kiến Tĩnh)

Sau khi thoát ly được 10 phiền não, hành giả tiếp tục quán luật tam tướng (Vô Thường, Khổ não và Vô ngã). Hành giả sẽ thoát khỏi ba kiến chấp sai lầm: Thường tướng, Lạc tướng và Ngã tướng; thấy rõ về sự sanh khởi và diệt tận của các pháp hữu vi, dần dần chánh trí sẽ phát sanh, thành tựu đạo quả, chứng ngộ Niết-Bàn. Chánh trí có 10 thứ là:

Sanh diệt trí (Udayabbayañāna)

Sau khi tỏ ngộ lý sanh diệt một cách rõ ràng tức hành giả đã thành tựu được Sanh diệt tuệ (Udagavayañāna) hay Sanh diệt trí.

Hoại diệt trí (Bhangañāna)

Trong hai trạng thái sanh diệt thì trạng thái diệt nổi bật và tạo ấn tượng sâu sắc cho hành giả (vì khi chưa có mà phát khởi thì khó nhận hơn là đã có mà bị diệt mất). Dần dần, hành giả chỉ nhận thấy sự diệt tắt của Danh Sắc mà thôi. Giai đoạn này gọi là Đoạn diệt tuệ hay Hoại diệt trí.

Hải kinh trí (Bhavyatūpatthānaññāna)

Sau khi thấy rõ bản chất thật sự của Danh Sắc, đến giai đoạn nào đó, hành giả sẽ thấy tất cả những gì bị sanh diệt đều là đáng sợ. Trạng thái này gọi là Kinh Hải Tuệ hay Hải Kinh Trí.

Quả hoạn trí (Ādīnavaññāna)

Khi thấy Danh Sắc là đáng sợ, hành giả gom tâm suy niệm về tánh chất nguy hiểm, đáng sợ; thấy rõ Danh Sắc là nền tảng tạo ra mọi sự thống khổ. Trạng thái này gọi là Hoạn Họa Tuệ hay Quả Hoạn Trí.

Yếm ô trí (Nibbidāññāna)

Lúc bấy giờ, hành giả thấy nhàm chán Danh Sắc vô cùng, hành giả muốn thoát ly Danh Sắc, muốn được giải thoát ngay. Trạng thái này là Dục Ly Tuệ hay Yếm Ô Trí.

Dục thoát trí (Muñcitukāmyatāññāna)

Lòng tham muốn ấy khiến cho hành giả khởi nhiệt tâm quyết làm thế nào để tiến đạt giải thoát ngay tức khắc.

Trạng thái đó gọi là Quyết Ly Tuệ hay Dục Thoát Trí.

Giảm trạch trí (Paṭisankhāraññāna)

Dần dần hành giả ý thức rằng sự nôn nóng, sôi nổi, khó đạt đến kết quả, hành giả bắt đầu dịu lại trong việc tu tập.

Hành xả trí (Sankhārupekkhāññāna)

Dần dần tâm hành giả trở lại trạng thái thản nhiên, quân bình. Trạng thái này gọi là Xả Tuệ hay Hành Xả Trí.

Thuận thứ trí (Anulomaññāna)

Nếu đủ căn duyên tiến đến đạo quả, hành giả sẽ đạt đến trạng thái tâm thuần thực, khi ấy, hành giả lấy một trong ba tướng (Vô thường, Khổ, Vô ngã) làm đề mục tu tập. Khi thấy rõ tam tướng, tâm hành giả hướng đến đối tượng giải thoát (Niết-Bàn). Giai đoạn này gọi là Thuận Thứ Trí.

Chuyển tộc trí (Gotrabhūññāna)

Tuệ Thuận Thứ chỉ tồn tại nơi hành giả trong một sát na tâm, sau tuệ này, tâm hành giả chuyển sang đối tượng Niết-Bàn. Sự biến chuyển này được xem là một bước nhảy vọt đến bờ kia nên gọi là Tuệ Bỏ Bực hay Chuyển Tộc Trí.

Sau giai đoạn chuyển tộc trí là hành giả đã tiến gần đến đạo quả giải thoát, phiền não được sát trừ. Giai đoạn này hành giả thấu rõ được đạo quả Niết-Bàn.

7) Tri Kiến Tịnh (Nānadassanavisuddhi)

Tri kiến tịnh là trí tuệ giác hay đạo tuệ giúp hành giả đoạn trừ tám hôn kiến do vô minh sanh ra; tám hôn kiến đó là:

Không biết thân tâm, Danh Sắc là khổ.

Không ý thức rằng do hỷ ái (Nandī) mà đau khổ phát sanh.

Không tin rằng Niết Bàn là cứu cánh thoát khổ.

Không biết rằng Bát Thánh Đạo là con đường dẫn tới Niết Bàn.

Không biết có đời trước (bất tri tiền thân).

Không biết có đời sau (bất tri hậu thân).

Không biết lý tái sanh, cho rằng thân này đơn thuần do cha mẹ tạo ra và sau khi chết sẽ không còn gì nữa.

Không biết lý nhân quả trong mọi loài.

Chính nhờ tuệ giác này, hành giả hiểu rằng Khổ Đế nên biết, Tập Đế nên diệt, Diệt Đế nên chứng và Đạo Đế nên hành.

- Hành giả thấy rõ rằng tất cả chúng sanh đều bị các khổ đau như già, bệnh, chết, ưu, bi ai, não, ... chi phối. Các sự đau khổ này do sự sinh là nhân tập khởi; chính Niết-Bàn là pháp đoạn

diệt sự sinh, từ đó đoạn diệt các khổ; và chỉ có Bát Chánh Đạo là con đường duy nhất dẫn đến Niết-Bàn.

- Hành giả quán sát tiếp tục, thấy Hữu là nhân tập khởi các sự sinh. Sinh có 4 loại: Noãn sinh, Thai sinh, Thấp sinh và Hóa sinh. Tất cả 4 thứ sinh này đều do Hữu là nhân tập khởi; Niết-Bàn là pháp đoạn diệt Hữu, từ đó đoạn diệt sinh; Bát Chánh Đạo là con đường đưa đến Niết-Bàn.

- Hành giả quán sát tiếp tục, thấy Thủ là nhân tập khởi các Hữu, Hữu có 3 loại: Dục Hữu, Sắc Hữu, và Vô Sắc Hữu; tất cả 3 thứ Hữu đó đều do Thủ là nhân tập khởi; Niết-Bàn là pháp đoạn diệt Thủ, từ đó đoạn diệt Hữu; Bát Chánh Đạo là con đường đưa đến Niết-Bàn.

- Hành giả quán sát tiếp tục, thấy Ái là nhân tập khởi các Thủ, Thủ có 4 loại: Dục Thủ, Tà Kiến Thủ, và Tà Giới Thủ và Ngã chấp Thủ; tất cả 4 thứ Thủ đó đều do Ái là nhân tập khởi; Niết-Bàn là pháp đoạn diệt Ái, từ đó đoạn diệt Thủ; Bát Chánh Đạo là con đường đưa đến Niết-Bàn.

- Hành giả quán sát tiếp tục, thấy Thọ là nhân tập khởi các Ái, Ái có 3 loại: Dục Ái, Hữu Ái, và Phi Hữu Ái; tất cả 3 thứ Ái đó đều do Thọ là nhân tập khởi; Niết-Bàn là pháp đoạn diệt Thọ, từ đó đoạn diệt Ái; Bát Chánh Đạo là con đường đưa đến Niết-Bàn.

- Hành giả quán sát tiếp tục, thấy Xúc là nhân tập khởi các Thọ, Thọ có 5 thứ là Thọ Khổ, Thọ Lạc, Thọ Ưu, Thọ Hỷ và Thọ Xã; Thọ có 6 loại: Nhãn Thọ, Nhĩ Thọ, Tỷ Thọ, Thiệt Thọ, Thân Thọ và Ý Thọ; tất cả 6 thứ Thọ đó đều do Xúc là nhân tập khởi; Niết-Bàn là pháp đoạn diệt Xúc, từ đó đoạn diệt Thọ; Bát Chánh Đạo là con đường đưa đến Niết-Bàn.

- Hành giả quán sát tiếp tục, thấy Lục Nhập là nhân tập khởi các Xúc, Xúc có 6 loại: Nhãn Xúc, Nhĩ Xúc, Tỷ Xúc, Thiệt Xúc, Thân Xúc, Ý Xúc; tất cả 6 thứ Xúc đó đều do Lục Nhập là nhân tập khởi; Niết-Bàn là pháp đoạn diệt Lục Nhập, từ đó đoạn diệt

Xúc; Bát Chánh Đạo là con đường đưa đến Niết-Bàn.

- Hành giả quán sát tiếp tục, thấy Danh Sắc là nhân tập khởi các Lục Nhập, Lục Nhập là 12 xứ hợp thành, có 6 loại: Nhãn Nhập, Nhĩ Nhập, Tỷ Nhập, Thiệt Nhập, Thân Nhập, Ý Nhập; tất cả 6 thứ Nhập đó đều do Danh Sắc là nhân tập khởi; Niết-Bàn là pháp đoạn diệt Danh Sắc, từ đó đoạn diệt Lục Nhập; Bát Chánh Đạo là con đường đưa đến Niết-Bàn.

- Hành giả quán sát tiếp tục, thấy Danh Sắc là nhân tập khởi các Nhập Danh là Thọ, Tưởng, Hành; Sắc là Tứ Đại và 4 Sắc Y Đại sinh. Tất cả Danh Sắc này đều do Thức là nhân tập khởi; Niết-Bàn là pháp đoạn diệt Thức, từ đó đoạn diệt Danh Sắc; Bát Chánh Đạo là con đường đưa đến Niết-Bàn.

- Hành giả quán sát tiếp tục, thấy Thức là nhân tập khởi các Danh Sắc, Thức ở đây là 32 tâm quả hiệp thế và được chia làm 6 loại: Nhãn Thức, Nhĩ Thức, Tỷ Thức, Thiệt Thức, Thân Thức và Ý Thức; tất cả 6 thứ Thức đó đều do Hành là nhân tập khởi; Niết-Bàn là pháp đoạn diệt Hành, từ đó đoạn diệt Thức; Bát Chánh Đạo là con đường đưa đến Niết-Bàn.

- Hành giả quán sát tiếp tục, thấy Hành là nhân tập khởi các Thức, Hành có 3 loại: Thân Hành, Khẩu Hành và Ý Hành; tất cả 3 thứ Hành đó đều do Vô Minh là nhân tập khởi; Niết-Bàn là pháp đoạn diệt Vô Minh, từ đó đoạn diệt Hành; Bát Chánh Đạo là con đường đưa đến Niết-Bàn.

- Hành giả quán sát tiếp tục, thấy Vô Minh là nhân tập khởi các Hành, Vô Minh có 4 loại: Bất tri Khổ, Bất tri Tập, Bất tri Diệt và Bất tri Đạo; tất cả các sự Vô Minh đó đều do Lậu Hoặc là nhân tập khởi; Niết-Bàn là pháp đoạn diệt Lậu Hoặc, từ đó đoạn diệt Vô Minh; Bát Chánh Đạo là con đường đưa đến Niết-Bàn.

- Hành giả tiếp tục quán sát, thấy Lậu Hoặc là nhân tập khởi Vô Minh. Lậu Hoặc gồm có 3 là Dục Lậu, Hữu Lậu và Kiến Lậu. Niết-Bàn là pháp diệt tận các Lậu Hoặc. Bát Chánh Đạo là con

đường đưa đến Niết-Bàn.

- Hành giả quán sát thấy rõ Tứ Diệu Đế trong Thập Nhị Duyên Khởi như vậy là vị này đã thành tựu một trong tứ Thánh Quả, và sau khi thành tựu đạo quả, hành giả quán sát lại những phiền não đã diệt, những đạo quả đã chứng, trạng thái này gọi là Phản Khán Trí.

Phản Khán Trí (Paccavekkhanañña) là trí tuệ của vị thánh nhơn sau khi đắc đạo quả xét lại đạo quả mình vừa chứng đắc, Niết-Bàn mình vừa tỏ ngộ và phiền não mình vừa sát trừ.

- Đối với Tu-Đà-Huàn thì phản khán trí khởi lên, xét thấy Thân Kiến, Hoài Nghi và Tà giới thủ đối với mình đã tiêu diệt hoàn toàn do đạo quả mình vừa chứng đắc, vị ấy tin chắc rằng mình không còn tục sinh vào 4 đường ác đạo (Địa ngục, Ngạ quỷ, A-Tu-La và Bàng sanh), sau đời sống này, sẽ tái sinh không quá 7 kiếp trong cõi Dục Giới.

- Đối với vị Tư-Đà-Hàm, khi phản khán trí khởi lên, thấy Dục Ái và Sân Hận đối với mình đã giảm nhẹ, do đạo quả mình đã chứng được. Sau đời hiện tại, chỉ phải tái sanh một lần nữa trong cõi Dục Giới.

- Đối với vị A-Na-Hàm thì phản khán trí khởi lên, xét thấy Dục Ái và Sân Hận đối với mình đã tiêu diệt hoàn toàn do nhờ đạo quả mình vừa chứng đắc. Sau kiếp sống này, sẽ sinh lên cõi Sắc Giới tịnh cư chứ không còn trở lại cõi Dục Giới nữa.

- Đối với vị A-La-Hán, khi phản khán trí khởi lên, vị ấy biết rõ tất cả các phiền não như Sắc ái, Vô sắc ái, Ngã mạn, Phóng dật, Vô minh, ... đối với mình nay đã hoàn toàn diệt tận, do nhờ đạo quả mình vừa chứng được. Sự tục sinh nay đã chấm dứt vì phạm hạnh đã hoàn thành, phận sự đáng làm, đã làm xong.

Đó là phản khán trí của các vị thánh nhơn. Tuy nhiên, cũng có những vị thánh nhơn sau khi chứng quả không quán xét lại các phiền não đã sát trừ và các phiền não chưa được sát trừ.

Điều cần biết thêm ở đây là các hành giả tu tập Vipassanā, phải y cứ vào tam tướng phổ thông (Tīnilakkhanāni) là Vô Thường, Khổ Nãi, Vô Ngã. Đạt được trí tuệ đầu tiên là Thâm Nghiệm Trí (Sammāsanañānam).

Thâm Nghiệm Trí là trí tuệ suy xét về Ngũ uẩn (Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức) theo định luật tam tướng (vô thường, khổ nãi và vô ngã).

- Sắc uẩn, dù quá khứ, hiện tại, vị lai, bên trong, bên ngoài, thô thiển, vi tế, hạ liệt, thù thắng, sắc viển, sắc cận, ... đều là Vô Thường, Khổ Nãi và Vô Ngã (chẳng phải là ta, chẳng phải là của ta, chẳng phải là tự ngã của ta).

- Thọ uẩn, dù thọ uẩn đã qua hay hiện tại, hoặc đã sanh khởi hay chưa sanh khởi, thọ bên trong hay bên ngoài, thọ thô hay thọ tế, ... đều là Vô Thường, thống khổ, phi ngã, phi ngã sở.

- Tưởng uẩn, dù tưởng hiện tại, tưởng quá khứ, tưởng vị lai, tưởng nội phần, tưởng ngoại phần, tưởng thô, tưởng tế, tưởng hạ liệt, tưởng thù thắng, tưởng cận, tưởng viển, ... đều là Vô thường, Khổ nãi, Vô ngã.

- Hành uẩn, dù quá khứ hành, hiện tại hành, vị lai hành, ... đều là Vô thường, Khổ nãi và Vô ngã.

- Thức uẩn, dù quá khứ thức, hiện tại thức, vị lai thức, nội phần thức, ngoại phần thức, ... đều là Vô Thường, Khổ nãi và Vô ngã.

Trí tuệ sơ khởi của hành giả tu tập Vipassanā là suy xét như trên. Tuy nhiên, không phải hành giả nào cũng có khả năng thấy rõ được hết ba tướng, nên tùy theo cá tánh của mỗi người được chia ra làm 3 loại tùy quán.

- Vô Thường Tùy Quán (Aniccānupassanā): Nhờ trí tuệ mà thấy được sự đổi thay, sanh diệt của Danh Sắc; ở đây, ta cần hiểu rõ ba danh từ:

Vô thường tánh: tính thể, tính chất của vô thường.

Vô thường tướng: hiện thể, biểu thái của vô thường tánh.

Vô thường tùy quán: Trí tuệ ghi nhận hai phương diện trên.

Bộ chú giải Sammohavinodanī nói rằng: Danh Sắc là vô thường vì sau khi sanh khởi ắt bị hoại diệt (tính chất có rồi không – hutvā-abhāva). Để làm sáng tỏ hơn, ta phải thấy Danh Sắc trên bốn khía cạnh sau:

Uppādavayavantattā: Sự sanh diệt.

Viparināma: Sự thay đổi, biến chuyển.

Tāvakālika: Chịu ảnh hưởng bởi yếu tố thời gian.

Niccapatikkhepa: Không có tính chất thường hằng.

Những gì do các duyên trợ tạo được gọi là pháp hữu vi (Sankhārā), quá trình tồn tại của chúng bao gồm ba giai đoạn: Sanh (Uppāda), Trụ (ṭhiti), Diệt (Bhaṅga). Ba giai đoạn này là tướng của hữu vi pháp (Sankhāralakkhana) vậy. Cho nên cứ mỗi sát na tiêu (sanh, trụ, diệt) trôi qua là từng cái vô thường tướng trôi qua.

Vô thường tùy quán ở đây không phải là niệm suông mọi vật có sanh ắt có diệt" mà phải thấy rõ các giai đoạn sanh, trụ, diệt (nhất là giai đoạn diệt) của Danh Sắc

- Khổ não Tùy Quán (Dukkhanupassanā): Ở đây, hành giả ghi nhận rõ là ngũ uẩn, dù ở hoàn cảnh nào, trạng thái nào, lúc nào cũng có một khổ tánh cố hữu. Khổ tánh đó được chia ra làm ba phần sau:

* Khổ khổ (Dukkhadukkha): là những sự đau đớn, nhức nhối, tê mỏi, lạnh nóng, rát, phỏng ... (thân thức thọ khổ) và sự buồn rầu, đau khổ, lo sợ, sự bất toại ý, ... (tâm thọ ưu). Những cảm giác của thân tâm (Danh Sắc, ngũ uẩn) như thế gọi là khổ khổ.

* Hoại khổ (Viparināmadukkha): là cái khổ do sự sanh diệt

liên tục của Danh Sắc. Ta khó ý thức hoại khổ trong sự khổ thân (thân thức thọ khổ), khổ tâm (tâm thọ ưu) vì chúng tiềm ẩn, không nổi bật như một buổi trưa hè nóng bức, một cơn gió mát thổi lên khiến ta thấy thoải mái (lạc thân lạc tâm sinh khởi), cái cảm giác khó chịu vì nóng nực không còn nữa (khổ thân khổ tâm bị hoại) nhưng ta không cảm thấy khổ vì sự hoại diệt đó vì ý thức hưởng thụ ở đây mạnh hơn. Đối với lạc thân (thân thức thọ lạc) lạc tâm (tâm thọ hỷ) thì ta dễ ghi nhận hơn. Như lúc trời nóng ta đi tắm, nước mát làm ta thấy dễ chịu, sau khi tắm xong, trời vẫn còn nóng thì cảm giác khổ lại sinh khởi tiếp tục, muốn dễ chịu ta phải lập lại hành động trước.

* Hành khổ (Sankhāradukkha): Sự sanh diệt liên tục của Danh Sắc (dù khổ hay lạc) được gọi là hành khổ, nó là một hệ thống sinh khởi, diễn tiến và hoại diệt của Danh Sắc do duyên tạo. Ý thức rõ ràng về hành khổ hành giả mới có khả năng đoạn trừ tuyệt căn các phiền não.

- Vô Ngã Tùy Quán (Anattānupassanā): Pali có chú giải: Na attā – Anattā: không phải bản ngã tức là vô ngã vậy. Natthi attā etassa khandhapañ-cakassavā – Anattā: trong ngũ uẩn không có cái gọi là bản ngã nên gọi là vô ngã vậy. Thật ra vô ngã không phải chỉ có ở ngũ uẩn mà thôi, ngay cả Niết Bàn, chế định cũng là vô ngã. Trong bộ Parivāra (Luật tạng) Đức Phật có dạy: Các pháp hữu vi đều mang tướng trạng vô thường, khổ và vô ngã. Còn Niết-Bàn và chế định chỉ là vô ngã mà thôi (Aniccā sabbasanhatā dukkhānattā ca lakkhitā Nibbānaṃ ceva paññatti anattā iti nicchitā). Nói cách khác Anattā asaratthena (không có cái cốt lõi căn bản là vô ngã) nghĩa là Danh Sắc được hình thành bởi duyên hợp, nếu lấy thọ và tưởng ra, Danh pháp không thành hình; nếu sự sống (Jīvita) biến mất, sức nóng (Usmāteja) không còn nữa, thì Sắc pháp cũng tan rã; diệt rồi sinh, sinh rồi diệt,

Danh Sắc chỉ là một sự diễn tiến liên tục như vậy nên được gọi là vô ngã.

Hành giả nào nhờ quán về Vô Thường mà được giải thoát, gọi là Vô Tướng Giải Thoát (Animittovimokkha); hành giả nào được giải thoát nhờ quán về Khổ não thì gọi là Vô Nguyên Giải Thoát (Appanihitovimokkha); hành giả nào nhờ quán Vô Ngã mà được giải thoát, gọi là Không Tánh Giải Thoát (Suññatāvimokkha).

Ba phương pháp tu tập kể trên được gọi chung là Tam Giải Thoát Môn (Tīnivimokkhamukkhā). Do quán Vô Thường, không còn chấp tướng mà được giải thoát nên gọi là Vô Tướng Giải Thoát Môn; do quán Khổ Não, không còn tham đắm dục lạc mà được giải thoát gọi là Vô Nguyên Giải Thoát Môn; do quán Vô Ngã, không còn chấp tự ngã mà được giải thoát, gọi là Không Tánh giải Thoát Môn.

1) Tâm sơ đạo (Sotapattimagga).

Còn gọi là Tu-Đà-Huần đạo, là tâm chứng ngộ, thấy rõ Niết-Bàn lần đầu tiên, như người tìm hướng đi trong đêm tối, bỗng có một tia chớp lóe lên giúp người đó nhận rõ hướng đi của mình là đúng. Do đó, đối với vị Tu-Đà-Huần, khi thấy rõ Niết-Bàn, vị ấy không còn quan niệm sai lầm về "cái này là tôi, cái này là của tôi, là tự ngã, Tôi", tức là đoạn diệt được Thân Kiến (Sakkāyadiṭṭhi). Bởi sự thật được thấy rõ, vị này thành tựu một niềm tin bất thoái", không còn sự hoài nghi đối với tam bảo, lý duyên khởi, ... (Si Hoài Nghi), tức là vị này đoạn được hoài nghi kiết sử (Vicikicchā) và dứt mọi tà kiến, không gìn giữ sự cúng tế hay các điều luật tà vạy vô ích nữa, tức là vị này chấm dứt "giới cấm thủ" (Sīlabataparāṇāna). Khi chứng đắc Sơ đạo, vị này được gọi là Nhập Lưu (Sotāpana) nghĩa là bước vào dòng Thánh, sẽ trôi chảy Niết-Bàn.

2) Tâm nhị đạo (Sakadāganimagga).

Còn gọi là tâm Tư-Đà-Hàm Đạo, là tâm liễu tri, chứng ngộ Niết-

Bàn lần thứ hai, tâm đạo này làm giảm nhẹ hai phiền não kiết sử: Dục Ái (Kāmarāga) và Sân Hận (Patigha). Đạt được tâm đạo này hành giả chỉ còn phải trở lại cõi Dục giới một lần nữa mà thôi; do đó, còn gọi tâm đạo này là Nhất Lưu Đạo Tâm.

3) Tâm tam đạo (Anāgamimagga).

Còn gọi là tâm A-Na-Hàm Đạo, là tâm chứng ngộ Niết-Bàn lần thứ ba. Tâm này diệt trừ hoàn toàn hai kiết sử: Dục Ái và Sân Hận, nhờ đó mà hành giả sẽ không còn tái sinh vào cõi Dục giới nữa (vì nhân tái sinh cõi Dục giới là Dục Ái đã bị diệt mất), nên còn gọi tâm này là Bất Lai Đạo Tâm.

4) Tâm tứ đạo (Arahattamagga).

Còn gọi là A-La-Hán Đạo tâm, là tâm chứng ngộ Niết-Bàn một cách rốt ráo. Những lần chứng ngộ trước, đối với hành giả, như những tia chớp lóe sáng lên rồi phụt tắt. Lần chứng ngộ thứ tư này, hành giả được bừng tỏ hoàn toàn như mặt trời hiện lên xóa tan đêm tối vậy.

Tâm đạo này sát trừ trọn năm kiết sử còn lại là: Ái Sắc (Rūparāga), Ái Vô Sắc (Aruparāga), Ngã Mạn (Māna), Phóng Dật (Uddhacca) và Vô Minh (Avijjā).

TÂM SIÊU THỂ

Tâm Đạo

II. Tâm Quả Siêu Thể

Là tâm thành tựu do tâm Đạo Siêu Thể. Những tâm này được sanh lên ngay khi tâm đạo vừa diệt, liên tục không gián đoạn dù

chỉ một tâm sát na.

Những tâm quả này có trạng thái giống như tâm đạo, bắt một cảnh với tâm đạo, chỉ khác là những tâm này không sát trừ phiền não như tâm đạo (khi những tâm này sinh lên, thì phiền não đã bị các tâm đạo diệt tận). Tương ứng với tâm đạo, tâm quả Siêu thế cũng được chia làm 4 tâm:

1) Tâm Sơ Quả (*Sotāpattiphalacittam*)

Tâm Sơ Quả được chia ra làm ba loại:

Ekabija: Nhất hườn sanh nhơn, là vị sơ quả này làm người một kiếp rồi đắc quả A-La-Hán hoặc các quả vị khác.

Kolamhola: Đa lục hườn nhơn, là vị sơ quả tục sinh làm người từ hai đến sáu kiếp, sẽ đắc quả A-La-Hán hoặc các quả vị khác.

Sattakkhatam: Đa thất hườn nhơn, vị này chậm trễ lắm thì đến kiếp thứ bảy sẽ đắc quả A-La-Hán hoặc các quả vị khác.

2) Tâm Nhị Quả (*Sokadāgāmiṭṭhacittam*)

Tâm Nhị Quả được chia làm năm bậc:

- Sau khi đắc Nhị quả, hành giả đắc luôn Tứ quả, chứng Niết-Bàn tại cõi Dục giới.
- Chư Thiên đắc Nhị quả và đắc luôn Tứ quả, chứng Niết-Bàn tại cõi Chư Thiên.
- Hành giả đắc Nhị quả trong cõi Dục giới, được sanh lên cõi trời và chứng đắc Tứ quả, nhập Niết-Bàn ngay trong cõi ấy.
- Chư Thiên đã chứng đắc Nhị quả trên cõi trời, sanh xuống cõi Dục giới, chứng đắc Tứ quả, đạt Niết-Bàn trong cõi Dục giới.
- Hành giả đắc Nhị quả sanh về cõi Chư Thiên, hết tuổi thọ, sanh trở lại ở cõi Dục giới, tu tiếp và chứng đắc Tứ quả, đạt ngộ Niết-Bàn trong cõi Dục giới.

3) *Tâm Tam Quả (Ānagāmiṭṭhacittam)*

Tâm Tam quả được chia làm năm loại:

- **Trung ban bất hườn:** hành giả sau khi chứng Tam quả trong cõi Dục giới được sanh về cõi Ngũ Tịnh Cư Thiên, tiếp tục tu hành và sẽ chứng quả A-La-Hán trong nửa tuổi thọ trở về trước. Cõi Ngũ Tịnh Cư Thiên gồm có năm cõi, hành giả trong lúc tu tập tùy theo căn phần phát triển sẽ thọ sinh vào một trong các cõi đó.

Tín căn mạnh sẽ được sanh vào cõi **Vô Phiền**

Thiên (Avihā) tuổi thọ là 1000 đại kiếp.

Tấn căn mạnh sẽ được sanh về cõi **Vô Nhiệt**

Thiên (Atappā) tuổi thọ là 2000 đại kiếp.

Niệm căn mạnh sẽ được sanh về cõi **Thiện Kiến**

Thiên (Sudassī) tuổi thọ là 4000 đại kiếp.

Định căn mạnh sẽ được sanh về cõi **Thiện Hiện**

Thiên (Sudassā) tuổi thọ là 8000 đại kiếp.

Huệ căn mạnh sẽ được sanh về cõi **Sắc Cứu Kính**

Thiên (Akaniṭṭhā) tuổi thọ là 16000 đại kiếp.

- **Sanh ban bất hườn:** vị Tam quả này tương tự như Trung ban bất hườn, nhưng chứng đạo quả A-La-Hán từ nửa tuổi thọ trở về sau.

- **Vô hành ban bất hườn:** vị này đầy đủ căn lành, hành đạo đắc quả A-La-Hán dễ dàng không cần tinh tấn lắm (Asañkhāraparinibbāyi).

- **Hữu hành ban bất hườn:** vị này căn lành còn yếu nên phải tinh tấn lắm mới đắc A-La-Hán (Sasañkhāraparinibbāyi).

- **Thượng lưu ban bất hườn:** vị này căn lành quá yếu, phải sanh vào cõi Ngũ Tịnh cư thấp nhất, sống hết tuổi thọ rồi sanh lên cõi Ngũ tịnh cư cao hơn, cứ tu tập như thế cho đến khi sống hết 5 cõi Ngũ tịnh cư mới đắc quả A-La-Hán, chứng ngộ Niết-Bàn.

4) **Tâm Tứ Quả (Arahattaphalacittam)**

Tâm Tứ quả được chia làm ba loại:

- **Tứ quả Toàn Giác:** là bậc hoàn toàn giác ngộ, có nhưt thiết chủng trí do tu đầy đủ 30 độ Pārāmi. Sau khi chứng quả Chánh Đẳng Chánh Giác, vị này có khả năng xử dụng các chế định tục để diễn đạt các pháp chơn để cho chúng sanh hiểu, cứu độ vô số chúng sanh.
- **Tứ quả Độc Giác:** là bậc tự mình tu tập và hoàn toàn giác ngộ do thực hành 20 độ Ba la mật. Vị này không có khả năng diễn đạt chánh pháp để cứu độ chúng sanh.
- **Tứ quả Thinh Văn Giác:** là bậc hoàn toàn giác ngộ nhờ nghe và tu tập theo sự hướng dẫn của bậc toàn giác. Thực hành 10 độ Ba la mật. Sau khi đắc đạo quả Niết-Bàn có khả năng độ chúng sanh đồng đắc đạo quả Niết-Bàn.

Ghi nhớ rằng trong các tâm Hiệp thể thì Sở Hữu tâm làm chủ động, nhất là sở hữu Tư, tất cả các pháp đồng sanh để tạo nghiệp. Trong các tâm Siêu thể thì Sở Hữu Trí Tuệ làm chủ động mạnh hơn cả.

Khi hành giả tu Tuệ quán nếu trình độ tâm định đã đạt đến loại thiền nào trong năm bậc thiền chỉ thì đến khi thành tựu đạo quả, hành giả cũng có trình độ tâm như vậy.

Thí dụ: hành giả đã đắc tam thiền, khi hành thiền quán, tỏ ngộ Niết-Bàn, đắc sơ đạo, thì tâm đạo ấy là Sơ đạo tam thiền, tâm này cũng có Tầm, Tứ.

Đối với hành giả chưa đắc bậc thiền nào, thì đạo quả sẽ được coi như tương đương với người đã đắc sơ thiền.

Dù tâm Siêu thể được phân theo 5 bậc thiền chỉ là do tính theo chi thiền, nhưng tâm đạo và tâm quả ở đây có đối tượng là Niết-Bàn chứ không phải là các đề mục tu tập của thiền chỉ.

TÂM SIÊU THỂ

Tâm Quả