

THERAVĀDA
PA AUK TAWYA

ĐẠO PHI ĐẠO TRI KIẾN THANH TỊNH

MAGGĀMAGGA-NĀṆADASSANA-VISUDDHI
THE PURIFICATION OF THE PATH, NON-PATH, KNOWLEDGE AND VISION

SAYADAW U KOVIDA

TỶ KHEO PHÁP THẮNG THÔNG DỊCH VÀ HIỆU ĐÍNH

DIỆU NHẪN CHUYỂN DỊCH
NGUYỄN NHƯ TRÌNH BÀY

Bài hôm trước chúng ta đã học về cách thực hành Vipassanā cơ bản: phân biệt hiện tại, quá khứ và tương lai. Hôm nay chúng ta sẽ bắt đầu nói về Maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi – Đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh. Nghĩa rằng khi tìm hiểu về thanh tịnh này thì chúng ta phải bắt đầu nói về quán vô thường, khổ và vô ngã. Chúng ta phải biết để phân biệt danh sắc, đó cũng chính là Ditthivisuddhi - Thanh Tịnh Kiến.

Cũng trong bài hôm trước thì chúng ta đã nói về thanh tịnh vượt qua hoài nghi hay còn gọi là đoạn nghi tịnh. Đây là hai bước thanh tịnh cơ bản để hành thiền Vipassanā.

Bài hôm nay chúng ta sẽ học về Maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi – Đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh. Đây là bước rất cơ bản để quán về tam tướng (vô thường, khổ, vô ngã). Khi quán về vô thường, khổ, vô ngã thì chúng ta cần phải biết về đối tượng. Như vậy thì đối tượng của Vipassanā là gì?

VIPASSANĀ

1. Quán sắc chân đế là vô thường, khổ, vô ngã – Contemplating the ultimate materiality as impermanent, suffering, and non-self

2. Quán danh chân đế là vô thường, khổ, vô ngã – Contemplating the ultimate mentality as impermanent, suffering, and non-self

3. Quán sắc chân đế và danh chân đế là vô thường, khổ, vô ngã – Contemplating the ultimate materiality and mentality as impermanent, suffering, and non-self

ĐỐI TƯỢNG CỦA VIPASSANĀ

4. Quán sắc chân đế và danh chân đế cùng với nhân của nó là vô thường, khổ, vô ngã – Contemplating the ultimate materiality and mentality together with their causes as impermanent, suffering, and non-self

1. Quán sắc chân đế là vô thường, khổ, vô ngã – *Contemplating the ultimate materiality as impermanent, suffering, and non-self* : Ngay lúc ban đầu khi phân biệt danh hay sắc thì chúng ta sẽ bắt đầu quán về

sắc chân đế là vô thường, khổ và vô ngã.
Đây là bước đầu tiên.

Như Sayadaw đã giải thích trong bài pháp trước, ban đầu khi thực hành cỗ xe thiền định (Samatha) thì chúng ta có thể bắt đầu với danh hay sắc trước đều được. Nhưng đối với cỗ xe thuần quán (Vipassanā) thì chúng ta phải bắt đầu với Rupā (Sắc) trước, phải quán sắc chân đế trước. Khi chúng ta đã trở nên thiện xảo hơn trong việc phân biệt sắc chân đế thì bước tiếp theo chúng ta sẽ bắt đầu quán về vô thường (aniccā), khổ (dukkha), vô ngã (anattā). Đây chỉ mới là bước rất là sơ khởi để bắt đầu hành thiền Vipassanā.

2. Quán danh chân đế là vô thường, khổ, vô ngã – *Contemplating the ultimate mentality as impermanent, suffering, and non-self*.

3. Quán sắc chân đế và danh chân đế là vô thường, khổ, vô ngã – *Contemplating the ultimate materiality and mentality as*

impermanent, suffering, and non-self :
Như chúng ta đã học từ trước thì tất cả sắc
chân đế hay danh chân đế cũng đều là vô
thường, khổ, vô ngã. Đó chỉ là phương pháp
quán danh sắc rất là đơn giản của sự quán
xét.

- 4. Quán sắc chân đế và danh chân đế cùng
với nhân của nó là vô thường, khổ, vô ngã
– *Contemplating the ultimate materiality
and mentality together with their causes as
impermanent, suffering, and non-self.***

Tiếp theo, như chúng ta đã học về phân biệt
các mối liên hệ của nhân và quả giữa quá khứ
với hiện tại, hiện tại với tương lai. Ở đây
chúng ta cũng quán sắc chân đế và danh chân
đế cùng với nhân của nó là vô thường, khổ,
vô ngã.

Bài hôm trước chúng ta đã nói về những mối
liên hệ giữa quá khứ với hiện tại, hiện tại với
tương lai và thanh tịnh vượt qua hoài nghi.
Bây giờ thì chúng ta có thể vận dụng tất cả

những gì mình đã học để làm nền tảng cho việc quán về vô thường, khổ, vô ngã.

SẮC THỰC THE CONCRETE MATERIALITY

Khi chúng ta nói về những sắc thực (sắc chân đế) thì điều đầu tiên chúng ta cần hiểu về lý do: “Tại sao chúng ta cần phải biết về sắc thực?”.

Để bắt đầu phân biệt sắc (rupā) thì chúng ta phải phân biệt được tất cả các loại sắc thực và sắc phi thực, bởi vì khi thực hành thiền Vipassanā và quán về vô thường, khổ, vô ngã thì ở đó chỉ có những sắc thực mà thôi.

Sắc thực bao gồm:

- **Tứ đại** – *Four elements*.
- **Năm sắc thân kinh** – *Five translucencies*: Sắc thân kinh nhãn, sắc thân kinh nhĩ, sắc thân kinh tỷ, sắc thân kinh thiệt và sắc thân kinh thân. Tất

cả những sắc thân kinh này cũng được gọi là sắc thực.

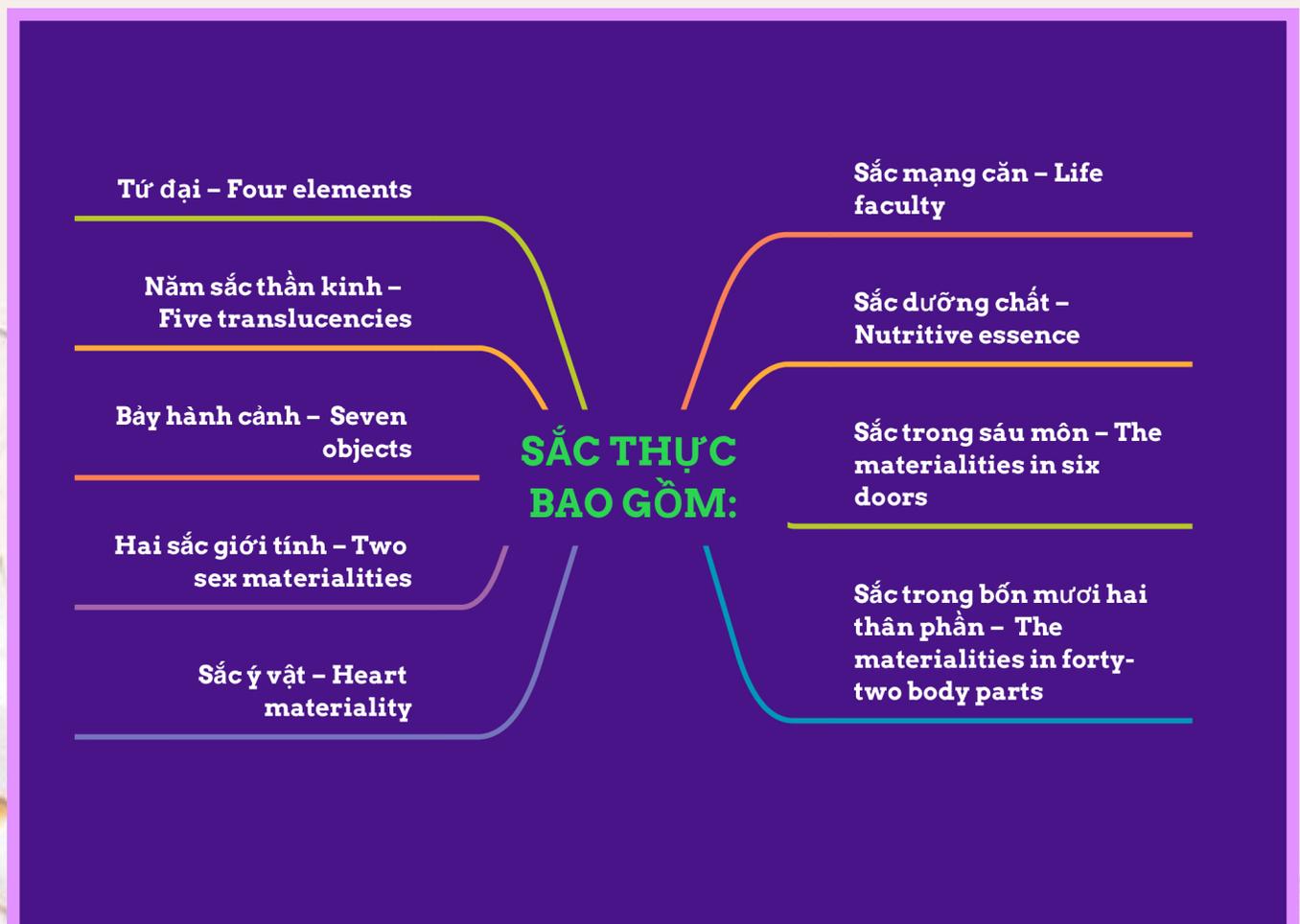
- **Bảy hành cảnh** – *Seven objects*: Thực ra chỉ có 5 hành cảnh thôi.

Ví dụ: cảnh sắc là gồm màu, hình dáng v.v., và chúng ta có thể dịch đó là cảnh sắc. Thêm nữa chúng ta cũng có cảnh thính để nghe âm thanh, cảnh khí (hay còn gọi cảnh mùi), cảnh vị và cảnh xúc. Trong cảnh xúc thì gồm có 3 đại: đất, lửa và gió sẽ tạo nên cảnh xúc. Chính vì thế mà chúng ta nói nó có tổng cộng là 7 sắc hành cảnh. Đây cũng là sắc thực.

- **Hai sắc giới tính** – *Two sex materialities*: Như chúng ta đã nói thì hai sắc giới tính này là sắc do nghiệp sanh (Kammaja). Đối với người nam thì sẽ có sắc giới tính nam, đối với người nữ thì sẽ có sắc giới tính nữ. Đây cũng là sắc thực.

- **Sắc ý vật** – *Heart materiality*: Chúng ta có trái tim thì đó là sắc ý vật và chúng ta cũng cần biết về nó khi quán vô thường, khổ, vô ngã.

- **Sắc mạng căn** – *Life faculty*: Trong mỗi sắc do nghiệp sanh thì đều có sắc mạng căn. Đây cũng là yếu tố rất quan trọng để duy trì thọ mạng.
- **Sắc dưỡng chất** – *Nutritive essence*: Đây cũng là sắc thực.
- **Sắc trong sáu môn** – *The materialities in six doors*:



Khi biết về sắc thực thì chúng ta phải phân biệt được từng cái một trong 6 môn. Sắc trong 6 môn nghĩa là trong mắt thì chỉ có sắc thân kinh nhãn, và trong sắc thân kinh nhãn thì lại có rất là nhiều những yếu tố khác sẽ sanh cùng với nhau.

Ví dụ như: tứ đại, màu, mùi, vị, dưỡng chất. Tương tự như vậy thì chúng ta có thể phân biệt được tất cả các sắc này ở trong tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Đây chính là sự phân biệt trong 6 môn.

Do vậy để thực sự bước vào hành thiền Vipassanā thì chúng ta phải phân biệt tất cả các sắc trong từng mỗi môn.

**Do vậy để thực sự bước
vào hành thiền Vipassanā
thì chúng ta phải phân biệt
tất cả các sắc trong từng
mỗi môn.**

Ví dụ: Phân biệt từng cái một ở trong sắc nhãn môn. Trước hết là phân biệt một cách tổng quát và sau đó sẽ đi vào phân biệt chi tiết đó là vô thường, khổ, vô ngã.

Như đã học từ trước thì đây chỉ là những bước căn bản để hành thiền Vipassanā. Cơ bản bao gồm: Phương pháp tứ đại một cách tóm tắt đã được Sayadaw giải thích trong bài Ditṭhivisuddhi - thanh tịnh kiến (tri kiến thanh tịnh). Trong tri kiến thanh tịnh Sayadaw đã giải thích hai phần là phương pháp tứ đại một cách tóm tắt và phương pháp tứ đại một cách chi tiết. Như vậy thì sắc trong 6 môn chính là phương pháp tứ đại một cách tóm tắt, và từ đó chúng ta có thể phân biệt được tất cả các loại rupā (sắc pháp).

• **Sắc trong bốn mươi hai thân phần** – *The materialities in forty-two body parts:*

Đối với phương pháp chi tiết thì Sayadaw đã giải thích ở trong bài 42 Thân Phần. Trong bài giảng này Sayadaw có giải thích ngay từ lúc ban đầu của Ditṭhivisuddhi - thanh tịnh kiến thì chúng ta

có thể phân biệt từng cái một trong 42 thân phần. Phân biệt mỗi sắc pháp trong thân phần và sau đó quán nó là vô thường, khổ, vô ngã. Đây cũng chỉ là bước ban đầu và rất là sơ khởi để hành thiền Vipassanā, đó chính là sự phân biệt các sắc chân đế.

Không chỉ vậy khi chúng ta đọc trong Kinh Đại Niệm Xứ - Mahāsatipatṭhānasutta thì trong cuối mỗi chương sẽ nói về sự phân biệt:

- **Bên trong** – *Internally*.
- **Bên ngoài** – *Externally*: Diṭṭhivisuddhi - Thanh Tịnh Tri Kiến, Đức Phật có hướng dẫn chúng ta quán bên ngoài đó là chúng sanh trong tất cả các cõi vũ trụ khác nhau. Đối với các vị A La Hán hay Phật Độc Giác thì sự quán xét vẫn còn trong giới hạn nhất định, nhưng đối với Đức Phật Toàn Giác thì Ngài có thể quán xét rất nhiều và rất nhiều vũ trụ khác nhau. Đối với những thiên sinh như chúng ta thì sự quán xét chỉ là chung chung, tổng quát ở bên ngoài mà thôi.

Tương tự như vậy, bằng với những công thức này thì chúng ta có thể quán sắc bên ngoài là vô thường, khô, vô ngã. Nhiều khi chúng ta có vướng vào những dính mắc ở bên ngoài, nhưng nếu chúng ta hiểu được những điều này và quán tất cả các thứ ấy đều là khô, vô thường, vô ngã thì khi đó chúng ta sẽ ít bị dính mắc hơn. Mà khi sự dính mắc càng ít thì tâm chúng ta sẽ thoải mái hơn rất là nhiều. Do vậy chúng ta cần phải thực hành và quán tất cả những rūpa kalāpa (tổng hợp sắc) bên ngoài đều là khô, vô thường, vô ngã.

Thêm nữa trong bài học lần trước Sayadaw cũng đã giảng về việc quán các nhân:

- **Hiện Tại – *Present*:** Chúng ta phải phân biệt tất cả những rūpa kalāpa (tổng hợp sắc) trong kiếp này là vô thường, khô, vô ngã.
- **Quá khứ – *Past*:** Phân biệt cả những rūpa kalāpa (tổng hợp sắc) trong quá khứ càng nhiều càng tốt. Do đó chúng ta phải có sự phân biệt

giữa nhân và quả của quá khứ, hiện tại. Nếu chúng ta biết về quá khứ thì chúng ta có thể quán những rūpa kalāpa (tổng hợp sắc) trong quá khứ cũng là vô thường, khổ, vô ngã. Đó là một trong những phương pháp.

- **Tương lai –*Future*:** Tiếp theo là quả hiện tại và nhân tương lai. Từ những rūpa trong hiện tại thì chúng ta có thể quán tất cả các rūpa trong tương lai cũng đều là vô thường, khổ, vô ngã.

=> Chúng ta phải phân biệt được tất cả rūpa trong 6 môn, 42 thân phần, bên trong, bên ngoài, hiện tại, quá khứ, tương lai, từ cái này đến cái khác. Đây cũng chỉ mới là bước đầu sơ khởi cho việc hành thiền Vipassanā.

MƯỜI MỘT PHÂN LOẠI ELEVEN CATEGORIES

Trong bài kinh Anattalakkhaṇa Sutta – Kinh Vô Ngã Tướng, đây là bài kinh thứ hai mà Đức Phật đã thuyết cho 5 vị Tỷ-kheo đầu tiên (5 anh em Kiều Trần Như) khi Ngài mới bắt đầu đi hoằng

Pháp. Ở bài kinh này thì chúng ta có thể tìm thấy 11 sự phân loại:

**MƯỜI MỘT CÁCH QUÁN
- ELEVEN CATEGORIES**

1. Hiện tại – Present

2. Quá khứ – Past

3. Tương lai – Future

4. Bên trong – Internal

5. Bên ngoài – External

6. Thấp – Inferior

7. Cao – Superior

8. Thô – Gross

9. Vi tế – Subtle

10. Xa – Far

11. Gần – Near

1. Hiện tại – *Present*
2. Quá khứ – *Past*
3. Tương lai – *Future*
4. Bên trong – *Internal*
5. Bên ngoài – *External*

=> Năm sự phân loại này đã được Sayadaw giải thích. Như vậy, trong mỗi uẩn thì chúng ta cần phải phân biệt được hiện tại, quá khứ, tương lai, bên trong, bên ngoài. Điều đó có nghĩa là: sắc hiện tại, sắc quá khứ, sắc tương lai, sắc bên trong, sắc bên ngoài.

6. Thấp – *Inferior*: Tức là so với những rūpa khác thì sắc này thấp hơn. Chỉ khi so sánh thì chúng ta mới biết được sắc này thấp hay cao hơn so với sắc kia.

7. Cao – *Superior*: Ngược lại với sắc thấp.

8. Thô – *Gross*:

9. Vi tế – *Subtle*:

Hai sắc thô và vi tế cũng ngược lại với nhau. Có một số sắc rất dễ nhận biết, ví dụ như: sắc thân kinh nhãn, sắc thân kinh nhĩ, sắc thân kinh tỷ, sắc thân kinh thiệt, sắc thân kinh thân. Ngược lại thì có những sắc rất vi tế và rất khó để chúng ta biết được ví dụ như: sắc mạng căn, sắc giới tính, sắc dưỡng chất...

10. Xa – *Far*:

11. Gần – *Near*:

Xa và gần ở đây không phải là vị trí, mà xa có nghĩa là xa với trí tuệ của chúng ta, và gần có nghĩa là gần với trí tuệ của chúng ta. Ví dụ: sắc thân kinh nhãn rất gần với trí tuệ của chúng ta. Như Sayadaw đã nói ở trước giống như sắc giới tính, sắc mạng căn, sắc dưỡng chất, v.v..., thì những sắc này rất xa so với trí tuệ của chúng ta. Do vậy chúng ta cần phải có sự tinh tấn nhiều

hơn mới có thể thiện xảo trong việc phân biệt để thấy rõ ràng những sắc này.

Đây là 11 sự phân biệt khác nhau để khi chúng ta quán thì phải dùng 11 sự phân loại này.

Phân biệt Danh (Nāma) và Sắc (Rūpa) – *Mentality and materiality* :

Khi học về 11 sự phân biệt này thì sẽ thấy được nāma và rūpa ở đây. Để dễ dàng hơn thì chúng ta có thể tìm đọc bài kinh Anattalakkhaṇa Sutta – Kinh Vô Ngã Tướng.

Năm uẩn – Five aggregates: Ví dụ sắc uẩn ở hiện tại, quá khứ, tương lai, bên trong, bên ngoài, thấp, cao, thô, vi tế, xa, gần. Cũng tương tự như vậy đối với thọ uẩn, v.v..

Bài kinh Anattalakkhaṇa Sutta - Vô Ngã Tướng rất nổi tiếng đặc biệt là dành cho những hành giả, những Phật tử bởi vì bài kinh này được thuyết rất sớm khi Đức Phật mới bắt đầu đi hoằng Pháp. Trong bài kinh này nói về:

- Vô thường – *Impermanent*
- Khổ – *Suffering*
- Vô ngã – *Non-self*

165 CÁCH QUÁN
165 WAYS OF COMTEMPLATIONS:

$$11 \times 5 \times 3 = 165$$

11 = 11 CÁCH QUÁN

5 = 5 UẨN (SẮC UẨN, THỌ UẨN, TƯỢNG UẨN, HÀNH UẨN, THỨC UẨN)

3 = VÔ THƯỜNG, KHỔ, VÔ NGÃ

Một trăm sáu mươi lăm cách để quán – *165 ways of contemplations*: Ví dụ: Sắc uẩn ở hiện tại là vô thường, khổ, vô ngã; sắc uẩn trong quá khứ cũng là vô thường, khổ, vô ngã; và sắc uẩn trong

tương lai cũng là vô thường, khổ, vô ngã. Chúng ta phải quán từng cái một như vậy và có tất cả là 165 cách để quán ($11 \times 5 \times 3 = 165$).

Rất nhiều người đã hỏi: “Thế nào là Vipassanā?”, tức là họ nghĩ Vipassanā chỉ có ở trong hiện tại, chỉ sống ở trong hiện tại mà không có ở trong quá khứ hay tương lai. Nhưng thực tế khi đọc trong Thanh Tịnh Đạo - Visuddhimagga hoặc Phân Tích Đạo - Paṭisambhidāmagga thì có nói về 165 phương pháp quán. Nếu không nói về quá khứ hay tương lai thì sẽ không có được 165 phương pháp. Tóm lại thì đây cũng chỉ mới là bước cơ bản, sơ khởi của phương pháp thực hành thiền quán Vipassanā.

SỰ ĐA DẠNG - VARIATIONS

Thêm nữa cũng sẽ có rất nhiều phương pháp, phương cách quán khác nhau tùy theo từng đối tượng hành giả. Có nhiều loại hành giả khác nhau bởi vì năng lực tâm của từng đối tượng là khác nhau, nền tảng khác nhau, tính cách khác nhau, xu hướng khác nhau, v.v.. Tùy theo mỗi đối

tượng hành giả khác nhau mà Đức Phật sẽ dạy cho họ các phương pháp khác nhau.

Bây giờ chúng ta sẽ nói về sự thực hành rất là phổ biến ở trong Tương Ứng Bộ Kinh (Samyutta Nikāya).

1. Sắc – Materiality => Sắc uẩn – Material aggregate.

Một số thiên sinh họ có thể thấy những sắc pháp một cách rất dễ dàng, bởi vì những sắc pháp ấy thô nên dễ thấy và phân biệt hơn những danh pháp. Cũng có những người họ gặp rất nhiều khó khăn để phân biệt danh pháp, đối với những hành giả như vậy thì Đức Phật đã dạy họ những phương pháp khác. Chính vì vậy từ sắc sẽ dễ để phân biệt được sắc uẩn, và sắc cũng chỉ là một phần trong sự thực hành thôi.

2. Danh – Mentality: Đức Phật đã chia ra làm 4 uẩn.

DANH – MENTALITY

1. THỌ UẨN – FEELING
AGGREGATE

2. TƯƠNG UẨN – PERCEPTION
AGGREGATE

3. HÀNH UẨN – FORMATION
AGGREGATE

4. THỨC UẨN – CONSCIOUSNESS
AGGREGATE

- Thọ uẩn – *Feeling aggregate*: Trong mỗi sát-na tâm đều có thọ, thọ sẽ dẫn đầu và sau đó tất cả các sát-na khác sẽ sanh khởi cùng với thọ bởi vì thọ uẩn không thể sanh khởi một mình được. Chúng ta phải biết tất cả những danh pháp khác sanh khởi cùng thọ và quán tất cả danh pháp đều là vô thường, khổ, vô ngã.

- Tưởng uẩn – *Perception aggregate*: Cũng là danh pháp trong mỗi sát-na tâm. Trong mỗi lộ trình tâm sẽ có tưởng sanh khởi cùng với rất là nhiều danh pháp khác, nghĩa là tưởng uẩn không thể sanh khởi một mình. Chúng ta có thể hướng tới tưởng uẩn để rồi từ đó chúng ta sẽ biết tất cả các danh pháp khác và quán tất cả là vô thường, khổ, vô ngã.
- Hành uẩn – *Formation aggregate*: Đây cũng là danh pháp. Chúng ta cũng biết ngay lúc ban đầu của sự thực hành thì xúc (phassa) là nền tảng bắt đầu. Tất cả những danh pháp đó đặc biệt là những tâm sở, hành uẩn sẽ sanh khởi cùng với tâm và các danh pháp khác. Do vậy chúng ta sẽ hướng tới tất cả các danh pháp này để quán: vô thường, khổ, vô ngã.
- Thức uẩn – *Consciousness aggregate*: Khi mới bắt đầu nói về Vipassanā thì có nói về các loại tâm khác nhau. Tâm sẽ sanh khởi trong mỗi sát-na tâm, trong mỗi lộ trình tâm.

Nó không thể sanh khởi một mình mà phải sanh khởi cùng với các danh pháp khác. Và chúng ta có thể quán đó là vô thường, khổ, vô ngã.

Mặc dù chúng ta nói về Nāma (Danh) và Rūpa (Sắc) nhưng trong đó cũng bao gồm cả 5 uẩn ở đây. Nó sẽ có những hướng nhìn, hướng tiếp cận khác nhau của Vipassanā.

Đối với những hành giả thực hành thiền và thấy rõ được danh sắc thì họ có thể phân biệt danh sắc một cách rất rõ ràng. Nhưng đối với những đối tượng có nhiều tâm si hoặc phân biệt không rõ ràng trong phần danh pháp thì Đức Phật dạy họ phương pháp 5 uẩn. Chúng ta có thể thấy trong thực tế 5 uẩn đầu tiên và họ cũng thực hành phương pháp 5 uẩn. Do vậy làm thế nào chúng ta có thể biết được?

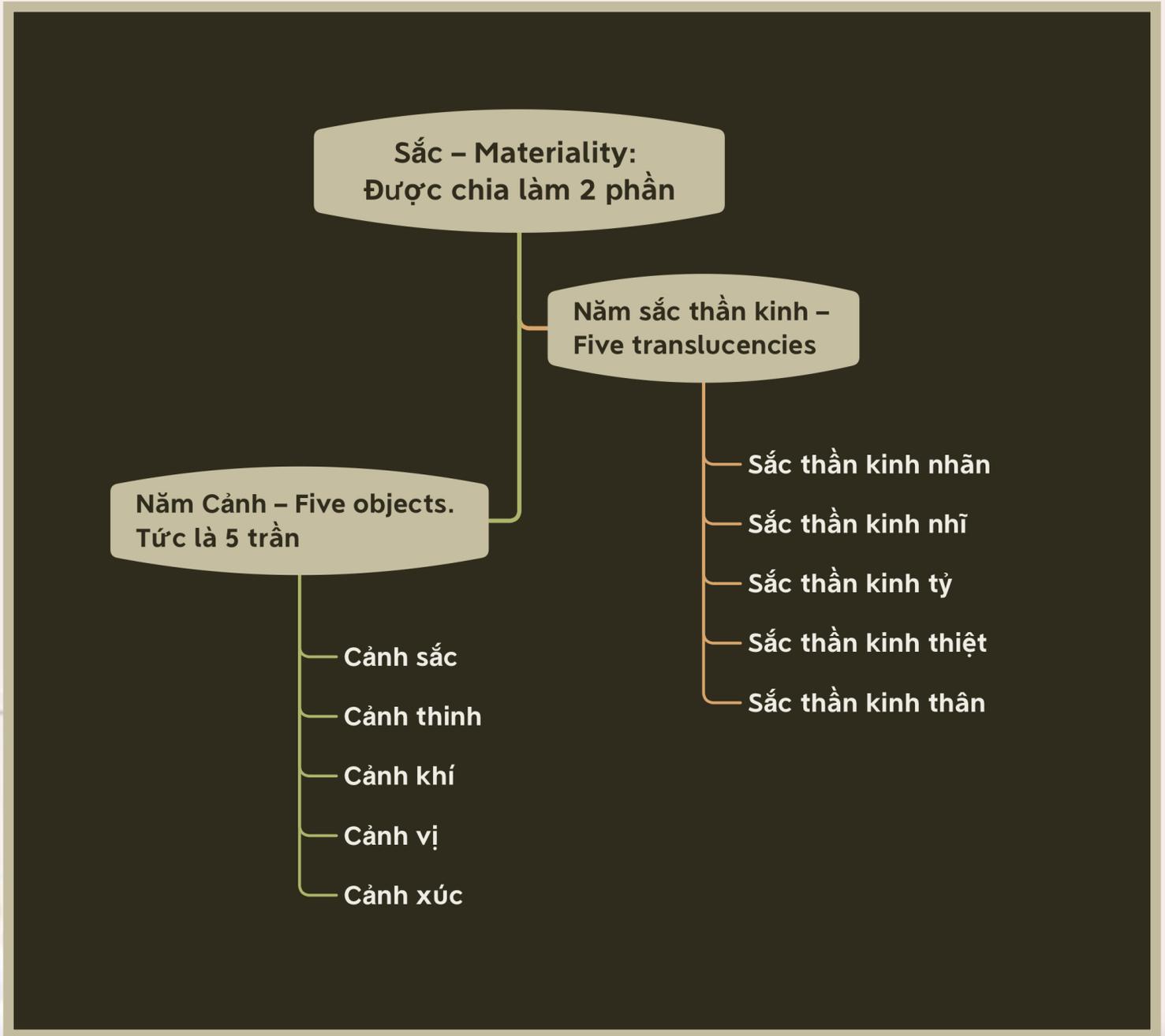
PHƯƠNG PHÁP PHÂN BIỆT 5 UẨN: DÀNH CHO HÀNH GIẢ PHÂN BIỆT SẮC RÕ NHƯNG PHÂN BIỆT DANH KHÔNG RÕ

Chúng ta có thể tìm đọc bài kinh Anattalakkhaṇa Sutta - Kinh Vô Ngã Tướng. Bài kinh thứ hai này có nói về 5 uẩn trong quá khứ, hiện tại, tương lai, bên trong, bên ngoài...tổng cộng là 11 sự phân loại. Đức Phật cũng có nói sắc là sắc uẩn, chính vì thế mà 5 vị Tỳ-kheo khi Ba-la-mật của họ đã chín muồi thì các Ngài cũng phải thực hành phương pháp 5 uẩn này.

Chúng ta có thể hiểu rằng 5 vị này phải có tri kiến rất rõ ràng về sắc uẩn, nhưng có vị đã không phân biệt rõ ràng trong phần danh uẩn (danh pháp). Chính vì thế Đức Phật đã dạy họ phương pháp 5 uẩn. Đây là bước đầu tiên mà chúng ta cần phải biết.

Và chúng ta cũng có những loại người khác, họ có tâm si rất mạnh hoặc tri kiến rất yếu. Trong phần danh pháp thì Đức Phật cũng phân chia ra rất nhiều thứ khác nhau.

- **Sắc – Materiality:** Được chia làm 2 phần



- Năm sắc thân kinh – *Five translucencies*: Ví dụ: sắc thân kinh nhãn, sắc thân kinh nhĩ, sắc thân kinh tỷ, sắc thân kinh thiệt, sắc thân kinh thân.
- Năm Cảnh – *Five objects*: Tức là 5 trần. Ví dụ: cảnh sắc thì có màu, cảnh khí thì có mùi, cảnh vị, cảnh xúc...

Tổng cộng thì Đức Phật đã phân biệt và chia ra làm 10 và chúng ta cần phải phân biệt. Ví dụ: sắc thân kinh nhãn trong quá khứ, sắc thân kinh nhãn hiện tại, sắc thân kinh nhãn tương lai, sắc thân kinh nhãn bên trong, sắc thân kinh nhãn bên ngoài, v.v..., cứ như vậy và chúng ta phải quán theo 11 phân loại khác nhau. Tương tự chúng ta cũng sẽ quán như vậy đối với các sắc thân kinh nhĩ, sắc thân kinh tỷ, sắc thân kinh thiệt, sắc thân kinh thân.

Khi nói về 165 cách quán về 5 uẩn này thì chúng ta thấy có bao nhiêu cách chúng ta cần phải phân biệt.

ĐỐI VỚI HÀNH GIẢ QUÁN DANH PHÁP RÕ RÀNG NHƯNG SẮC PHÁP KHÔNG RÕ

- Danh – *Mentality*: Do vị hành giả (đối tượng mà Đức Phật gặp lúc ấy) đã quán danh pháp rất rõ ràng nên Ngài chỉ dạy là: “Ý xứ” (Mind-base) thôi.
- Sắc và Danh – *Materiality & mentality*: Bên cạnh đó cũng có rất nhiều danh pháp, sắc pháp, tâm sở khác..., đó gọi là pháp xứ (Dhamma-base). Đối với những thiền sinh, hành giả có sự yếu trong phân biệt sắc nhưng họ có sự quán xét rõ ràng trong danh pháp thì Đức Phật sẽ dạy họ phương pháp 12 xứ. Tức là sắc chia là 10, danh chỉ chia là 1 ý xứ và tất cả những danh pháp hay sắc pháp còn lại đều là pháp xứ.

➔ Đây gọi là phương pháp 12 xứ.

**12 XỨ (ĀYATANA)
12 BASES**



Trong Tương Ứng Bộ Kinh (Samyutta Nikāya) và Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikāya) có nói: Khi tôn giả Rāhula còn rất là trẻ, năm 20 tuổi tôn giả xuất gia Tỳ-kheo thì Đức Phật đã dạy cho tôn giả Rāhula thực hành phương pháp này. Ví dụ: mắt thì có sắc thân kinh nhãn, có cảnh và có xúc giữa hai cái này; sau đó sẽ có tâm, thức, thọ. Đức Phật đã dạy tôn giả Rāhula quán tất cả phương pháp này đều là vô thường, khổ, vô ngã. Bên cạnh đó cũng có rất nhiều vị Tỳ-kheo giống như vậy.

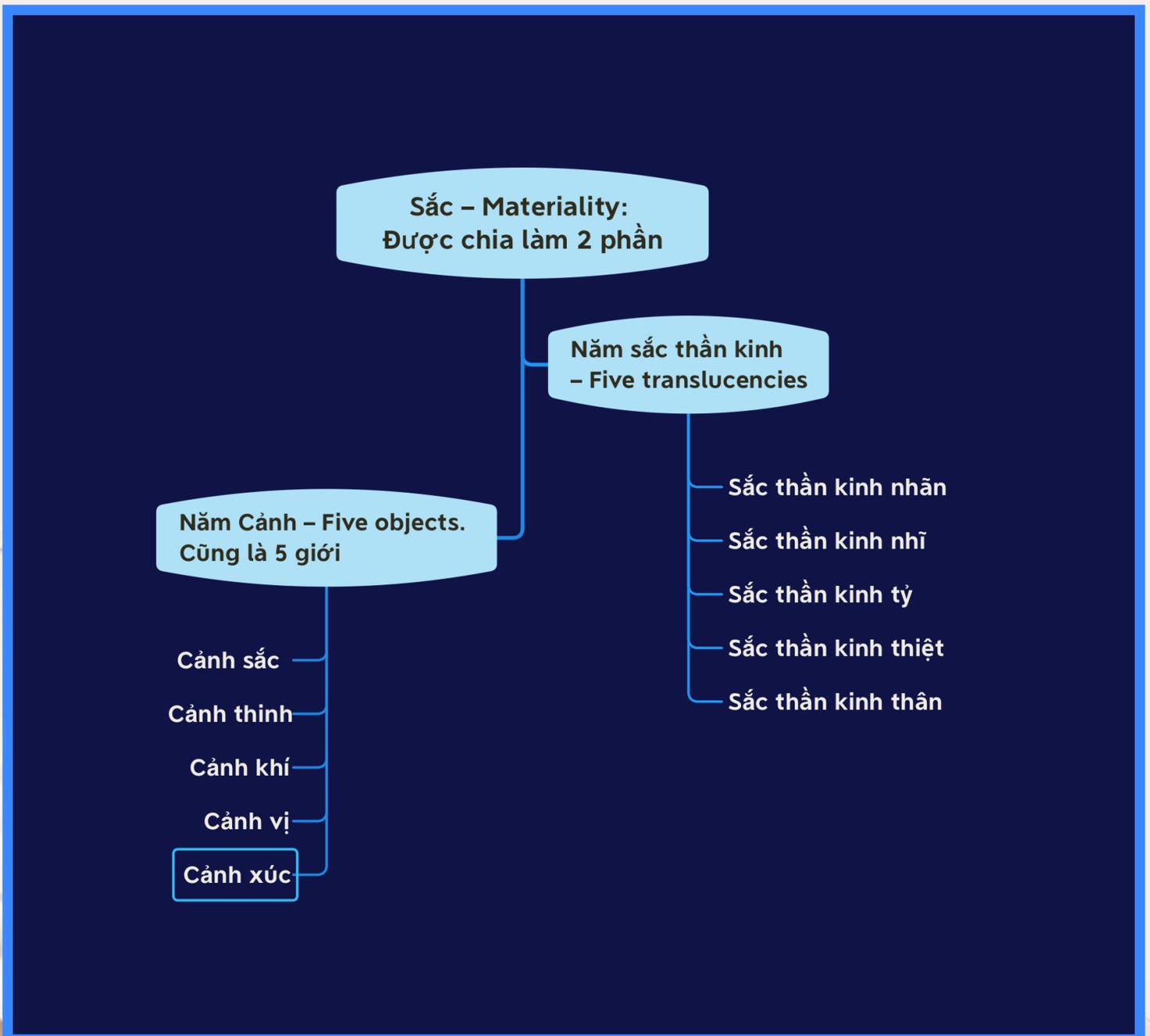
Tóm lại thiên sinh yếu trong việc phân biệt sắc nhưng có sự phân biệt về danh mạnh và rõ ràng thì Đức Phật sẽ dạy họ phương pháp 12 xứ.

ĐỐI VỚI HÀNH GIẢ BA-LA-MẬT CÒN YẾU

Đối với những vị thiên sinh khi Ba-la-mật của họ vẫn chưa mạnh lắm thì tuệ của họ sẽ rất là yếu, hầu hết họ sẽ yếu cả hai phương pháp phân biệt

đanh và phân biệt sắc. Đối với hành giả như thế này thì Đức Phật sẽ hướng dẫn phương pháp 18 giới như sau:

- **Sắc – Materiality: Được chia làm 2 phần**

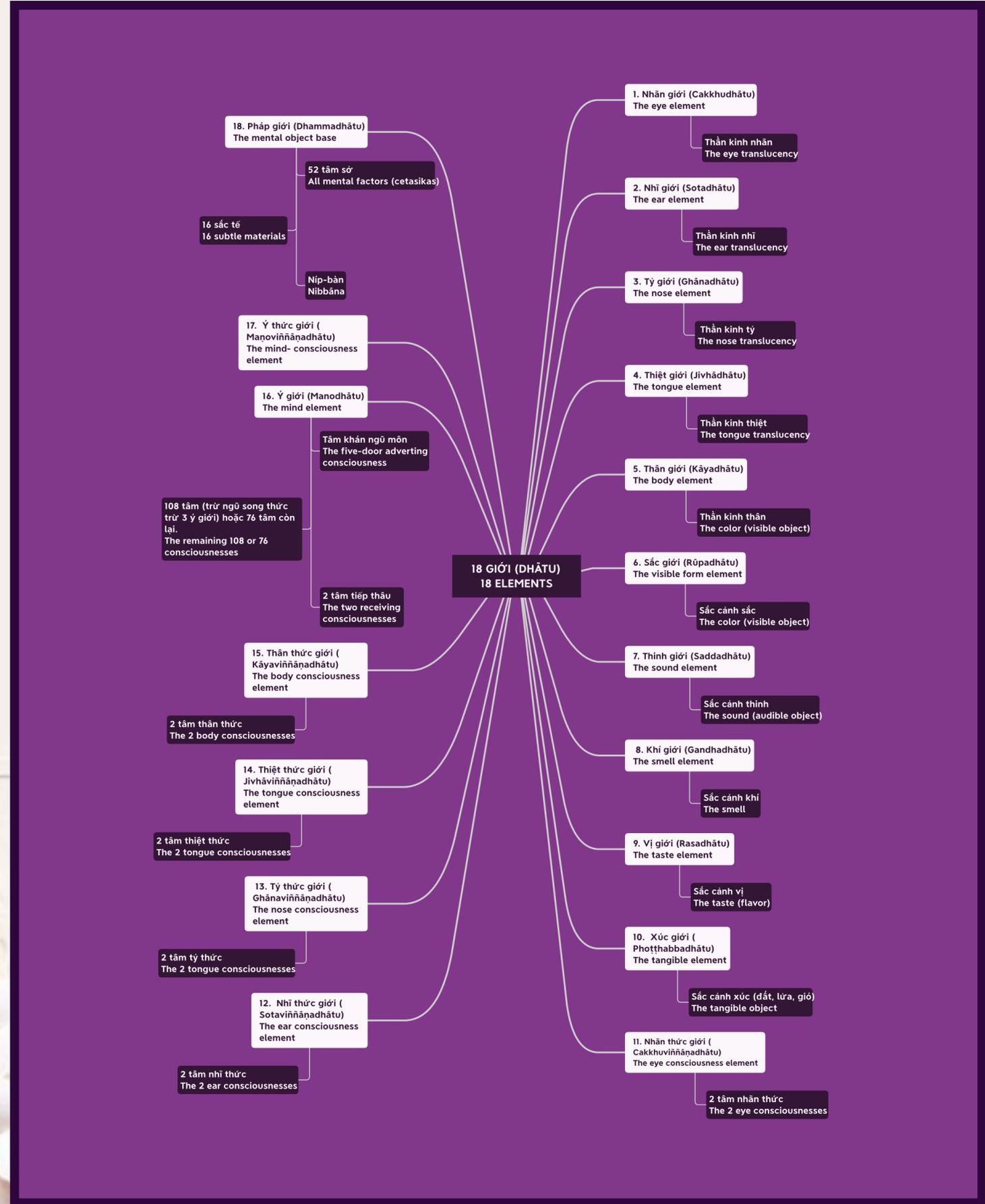


- Năm sắc thân kinh – *Five translucencies*: Ví dụ: sắc thân kinh nhãn, sắc thân kinh nhĩ, sắc thân kinh tỷ, sắc thân kinh thiệt, sắc thân kinh thân.
- Năm Cảnh – *Five objects*: Cũng là giới. Ví dụ: nhãn giới, tỷ giới, thiệt giới (cảnh vị), xúc chạm cũng là một giới, v.v.. Tổng cộng bao gồm 10 giới.
- **Danh – *Mentality*: Gồm nhiều nhóm khác nhau**
 - Năm tâm môn – *Five sense consciousness*: Tâm nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức. Năm tâm môn này chia làm năm giới gồm có: hướng ngũ môn (*Five-door adverting*) và tâm tiếp thu (*Receiving*). Hai tâm này gọi là ý giới và tất cả những tâm còn lại (*Remaining consciousness*) được gọi là thức giới. Ý thức giới *manoviññanadhatu*, nó chỉ là cái tên thôi và chúng ta đặt ra những cái tên khác nhau.

Tóm lại thì chúng ta có thể hiểu năm sắc hành cảnh là năm giới và tất cả những tâm còn lại là những giới khác.

- **Sắc và Danh – *Materiality & mentality***: Tất cả những danh sắc còn lại được gọi là Pháp Giới.

➔ **Đây là phương pháp 18 giới**: Nghĩa rằng phương pháp này là dành cho những hành giả yếu trong sự phân biệt cả danh và sắc, do đó Đức Phật sẽ dạy họ thực hành phương pháp 18 giới. Đức Phật sẽ không dạy cùng một phương pháp hoặc cùng một cách nói cho nhiều người. Bởi vì tùy theo sự chín muồi ba-la-mật, tùy theo căn cơ, xu hướng, tính cách và khuynh hướng tâm lý của mỗi người mà Đức Phật sẽ dạy cho họ những phương pháp khác nhau. Đây là phương pháp rất nổi tiếng và phổ biến khi chúng ta đọc ở trong kinh Nikāya.



VIPASSANĀ

ĐỐI VỚI HÀNH GIẢ QUÁN
SẮC PHÁP RÕ NHƯNG
DANH PHÁP KHÔNG RÕ

Đức Phật sẽ dạy phương
pháp 5 uẩn

ĐỐI VỚI HÀNH GIẢ ĐÃ QUÁN
DANH PHÁP RÕ RÀNG VÀ SẮC
KHÔNG RÕ.

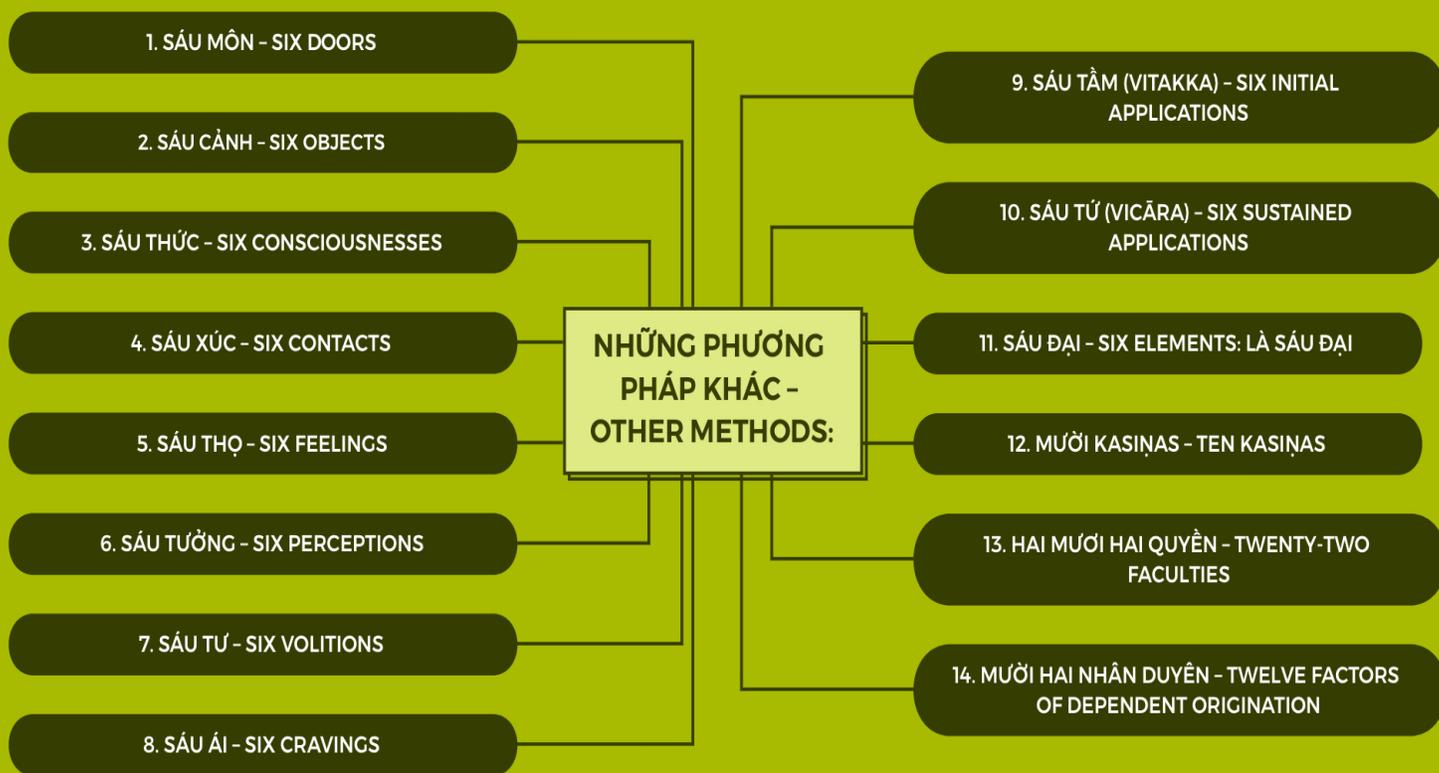
Đức Phật sẽ dạy
phương pháp 12 xứ.

ĐỐI VỚI HÀNH GIẢ QUÁN
DANH VÀ SẮC ĐỀU KHÔNG RÕ
RÀNG (BA-LA-MẬT CÒN YẾU)

Đức Phật sẽ dạy
phương pháp 18 giới.

NHỮNG PHƯƠNG PHÁP KHÁC OTHER METHODS

Không chỉ vậy mà còn có rất nhiều phương pháp khác nữa:



1. **Sáu môn – *Six doors***: Gồm có nhãn môn, nhĩ môn, tỷ môn, thiệt môn, thân môn và ý môn. Là đối tượng của Vipassanā.
2. **Sáu cảnh – *Six objects***: Nghĩa là sáu cảnh sẽ đập vào sáu môn. Cảnh sắc sẽ đập vào mắt (nhãn môn), cảnh thanh sẽ đập vào tai (nhĩ môn), cảnh mùi (khí) sẽ đập vào mũi (tỷ môn), cảnh vị sẽ xúc chạm hay đập vào lưỡi (thiệt môn), cảnh xúc sẽ đập vào thân môn và cuối cùng là cảnh tâm sẽ đập vào ý môn. Tất cả sáu cảnh này cũng là đối tượng của Vipassanā.
3. **Sáu thức – *Six consciousnesses***: Còn gọi là sáu tâm gồm có: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và tất cả những thứ còn lại sanh khởi trong tâm của chúng ta được gọi là ý thức - manoviññanadhatu (ý thức giới).
4. **Sáu xúc – *Six contacts***: Nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc và ý xúc.

5. **Sáu thọ – *Six feelings***: Cũng tương tự như vậy. Thọ sanh dựa trên nhãn xúc, thọ sanh dựa trên nhĩ xúc, thọ sanh dựa trên tỷ xúc, thọ sanh dựa trên thiệt xúc, thọ sanh dựa trên thân xúc và thọ sanh dựa trên ý xúc.
6. **Sáu tưởng – *Six perceptions***: Tương tự như trên. Tưởng sanh khởi dựa trên nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc và ý xúc.
7. **Sáu tư – *Six volitions***: Nó phụ thuộc vào các môn khác nhau sẽ có các tư khác nhau.
8. **Sáu ái – *Six cravings***: Ái khác nhau sẽ sanh khởi trong các môn khác nhau dựa trên sự xúc chạm vào, sự đập vào.
9. **Sáu tâm (vitakka) – *Six initial applications***: Là sáu loại tư duy (suy nghĩ) về màu, mùi, v.v.. Có những loại tâm khác nhau chính vì vậy sẽ có sáu loại tâm khác nhau. Vitakka có nghĩa là suy nghĩ về cảnh sắc, cảnh thính, cảnh khí, v.v..

10. **Sáu tứ (vicāra) – *Six sustained applications***: Sáu tứ cũng tùy thuộc vào các môn khác nhau.
11. **Sáu đại – *Six elements***: Là sáu đại.
12. **Mười Kasiṇas – *Ten Kasiṇas***: Sayadaw đã giải thích trong bài samatha. Kasiṇa là chế định, là khái niệm nhưng khi chúng ta phân biệt được tứ đại trong kasiṇa thì chúng ta có thể biết được sự thật về danh chân đế và sắc chân đế. Khi thấy được những sự thật chân đế này thì chúng ta bắt đầu quán tất cả là vô thường, khổ, vô ngã. Đó là những Jhānadhamma (thiền pháp).
13. **Hai mươi hai quyền – *Twenty-two faculties***: Sẽ có rất là nhiều.
14. **Mười hai nhân duyên – *Twelve Factors of dependent origination***.

Thật ra có rất là nhiều cảnh, rất là nhiều những phương pháp khác nữa nhưng vì thời gian có giới

hạn nên Sayadaw không thể giới thiệu hết cho chúng ta tất cả phương pháp thực hành. Chúng ta chỉ cần hiểu một điều là trong Giáo Pháp của Đức Phật sẽ có rất nhiều phương pháp khác nhau được dành cho từng đối tượng và từng chúng sanh khác nhau.

BẤT TỊNH – ASUBHA

Quán bất tịnh cũng rất được phổ biến trong giáo pháp của Đức Phật. Có một số thiền sinh họ hay nói đời sống này là vô thường, khổ, vô ngã, bất tịnh v.v...Nhu vậy thì làm sao chúng ta có thể biết được thân này là bất tịnh (asubha)?

Trong samatha (thiền định) và trong cả Vipassanā cũng đều có đề mục bất tịnh. Trong samatha (thiền định) thì hành giả sẽ chọn xác cùng giới với mình.

Ví dụ: Đối với hành giả là người nam thì sẽ chọn xác là người nam còn hành giả là người nữ sẽ chọn xác là người nữ. Sau đó thì chúng ta sẽ thực hành quán bất tịnh trên xác ấy.

Đối với Vipassanā (thiền quán) thì hành giả có thể chọn bất kỳ xác chết nào đều được (nam hoặc nữ) và thấy nó là bất tịnh. Sau đó thì chúng ta phân biệt tứ đại trong xác chết ấy. Khi đã phân biệt được tứ đại trong xác chết đó (ví dụ: sắc do nhiệt sanh...) và chúng ta có thể thấy chúng là vô thường, khổ, vô ngã, bất tịnh.

Để hiểu được asubha (bất tịnh) thì:

1. **Mùi thối (Duggandha) – *bad smell*:** Xác chết sẽ có mùi hôi thối. Trong thế giới hiện đại ngày nay thì các cỗ quan tài đã được làm từ những chất liệu đặc biệt, do vậy nó không có mùi hôi lắm. Nhưng nếu để một cái xác trong điều kiện tự nhiên thì chỉ trong vòng một ngày là cái xác đã hôi thối rồi. Nếu thời tiết nắng nóng, khi sang đến ngày thứ hai thì mùi xác sẽ càng hôi thối hơn.

2. **Bất tịnh (Asuci) – *impure*:** Thân này là bất tịnh bởi vì chúng ta phải tắm rửa cho nó

hàng ngày. Nếu như thân này là tịnh thì chúng ta không cần phải tắm đâu.

3. **Bệnh (Byādhi) – *sickness***: Chúng ta có rất là nhiều bệnh.
4. **Già (Jarā) – *aging (status stage)***: Chúng ta có thể nói đây là quá trình trụ. Trong mỗi rūpa kalāpa sẽ có ba giai đoạn (sinh, trụ và diệt). Do vậy già (jarā) là quá trình trụ của tất cả các sắc pháp chân đế.
5. **Chết (Marāṇa) – *death (perishing stage)***: Là giai đoạn diệt của tất cả những danh pháp và sắc pháp. Bằng cách thấy tất cả những thứ này hoặc một trong những thứ này thì chúng ta phải quán đó là bất tịnh (asubha), vô thường (anicca), khổ (dukkha), vô ngã (anatta). Bởi vì nó sinh và diệt liên tục như vậy nên đó là vô thường (Sayadaw đã giải thích sự sinh và diệt liên tục này trong phần lộ trình tâm). Chỉ trong một cái búng ngón tay thì danh sắc đã sinh diệt hàng triệu lần, chứng tỏ chúng sinh diệt rất

là nhanh. Điều đó cho thấy nó là anicca (vô thường).

QUÁN VỀ ASUBHA (BẤT TỊNH)

1. MÙI THỐI (DUGGANDHA) – BAD SMELL

2. BẤT TỊNH (ASUCI) – IMPURE

3. BỆNH (BYĀDHI) – SICKNESS

4. GIÀ (JARĀ) – AGING (STATUS STAGE)

5. CHẾT (MARAṆA) – DEATH (PERISHING STAGE)

Hầu hết nhiều người nghĩ là: vài phút sau hoặc vài tiếng sau thay đổi mới gọi là anicca (vô thường). Nhưng trên thực tế chỉ cần trong mỗi nano giây thì nó đã thay đổi, nó đã sanh diệt và nó đã vô thường. Chúng ta thường hay sử dụng từ anicca (vô thường) một cách rất dễ dàng nhưng thật ra vô thường không phải đơn giản chỉ hiểu như vậy. Chỉ khi nào biết về sự sanh diệt trong mỗi sát-na của danh sắc thì lúc ấy chúng ta mới có thể biết về sự vô thường một cách rõ ràng.

=> Đây là quán về asubha (bất tịnh).

TUỆ THÁU ĐẠT – THE KNOWLEDGE OF COMPREHENSION

Chúng ta đã nói về tuệ thấu đạt ở trong vipassanā còn thanh tịnh kiến là sự phân biệt về danh (nāma), sắc (rūpa). Tiếp theo là phân biệt hoại nghi (Kaṅkhāvitaraṇāvisuddhi) và tuệ phân biệt nhân quả.

**TUỆ THÁU ĐẠT – THE
KNOWLEDGE OF
COMPREHENSION - CÓ CÁC
PHƯƠNG PHÁP KHÁC NHAU:**

1. Danh và sắc trong lộ trình tâm –
Mentality and materiality in the
mental process: Chúng ta phân
biệt đó là vô thường, khổ, vô ngã.
Đây còn gọi là phương pháp danh
sắc (nāma-rūpa).

2. Năm uẩn trong lộ trình tâm –
The five aggregates in the
mental process: gồm phương
pháp 12 xứ và 18 giới.

3. Duyên Sanh – The dependent
origination : Có rất là nhiều điều
trong duyên danh nhưng cơ bản
trong duyên sanh là mối liên hệ
giữa nhân và quả. Sau đó sẽ
quán nó là vô thường, khổ, vô
ngã. Đây là phương pháp phổ
biến nhất.

4. Bốn mươi cách quán – The
forty ways of contemplations :
Chúng ta có thể xem đây là 40
cách cửa gồm:

10 cách quán vô thường (anicca).

25 cách khác nhau để quán về khổ (dukkha).

5 cách quán khác nhau về vô ngã (anatta).

5. Bảy cách phân biệt sắc – The
seven ways of discerning
materiality.

6. Bảy cách phân biệt danh – The
seven ways of discerning
mentality.

Bài hôm nay Sayadaw sẽ nói về tuệ thấu đạt sammasanañāṇa. Trong các bước này sẽ có rất là nhiều phương pháp khác nhau:

1. **Danh và sắc trong lộ trình tâm – *Mentality and materiality in the mental process***: Chúng ta phân biệt đó là vô thường, khổ, vô ngã. Đây còn gọi là phương pháp danh sắc (nāma-rūpa).

2. **Năm uẩn trong lộ trình tâm – *The five aggregates in the mental process***: gồm phương pháp 12 xứ và 18 giới.

3. **Duyên sanh – *The dependent origination***: Có rất là nhiều điều trong duyên sanh nhưng cơ bản sẽ là mối liên hệ giữa nhân và quả. Sau đó chúng ta sẽ quán nó là vô thường, khổ, vô ngã. Đây là phương pháp phổ biến nhất. Nhiều khi không cần quán vô thường, khổ, vô ngã nhưng chúng ta vẫn có thể phân biệt được mối liên hệ giữa nhân và quả thì phương pháp này cũng chính là duyên sanh. Nhân duyên vô minh (Āvijja) đó là vô

thường, các hành (Saṅkhāra) cũng là vô thường và tương tự như vậy thì đó cũng là một trong những phương pháp. Thêm nữa còn có nhiều phương pháp khác nhau của phân biệt duyên sanh nhưng Sayadaw không có giảng ở đây bởi vì sẽ rất là lộn xộn và khó cho nhiều hành giả.

4. **Bốn mươi cách quán – *The forty ways of contemplations*** : Chúng ta có thể xem đây là 40 cánh cửa gồm:

- 10 cách quán vô thường, tức là những định nghĩa khác nhau về vô thường (anicca). Trong mỗi uẩn thì chúng ta phải phân biệt 10 cách khác nhau về vô thường (anicca).
- 25 cách khác nhau để quán về khổ (dukkha). Chúng ta phải quán về khổ (dukkha) của những sắc uẩn bằng 25 cách khổ khác nhau.
- 5 cách quán khác nhau về vô ngã (anatta). Có nhiều ý nghĩa khác về vô ngã (anatta).

=> Chúng ta phải quán nhiều cách khác nhau về vô thường, khổ, vô ngã. Tổng cộng gồm 40 cách.

5. **Bảy cách phân biệt sắc – *The seven ways of discerning materiality***: Có rất là nhiều cách quán khác nhau nhưng ở đây Sayadaw chỉ ví dụ cho chúng ta một trường hợp thôi, Sayadaw không thể hướng dẫn cả 7 cách cho những hành giả mới được. Ví dụ: phân biệt sắc pháp từ lúc tái tục cho đến lúc tử (cuti), cứ như vậy phân biệt từ lúc tái tục đến lúc tử trong một kiếp.

Tương tự thì chúng ta sẽ phân biệt các rūpa (sắc pháp) từ lúc tái tục đến lúc tử trong kiếp quá khứ thứ nhất, kiếp quá khứ thứ hai, v.v.. Cứ như vậy chúng ta phải phân biệt được thọ từ lúc tái tục đến lúc tử. Tóm lại chúng ta phải quán danh pháp từ lúc ban đầu của kiếp này cho đến lúc chết, tức là từ lúc tái tục đến lúc tử thì đó cũng là một cách để chúng ta quán.

Ở đây thì chúng ta chỉ nói về rūpa (sắc) thôi, chính vì thế đây là 7 cách phân biệt sắc từ lúc tái tục tới lúc tử sẽ chia làm 3 giai đoạn khác nhau trong đời sống mỗi người chúng ta: độ tuổi đầu tiên, độ tuổi thứ hai, độ tuổi cuối cùng. Tất cả sắc pháp trong giai đoạn đầu tiên của đời sống chúng ta chỉ sanh ở giai đoạn đầu chứ không thể sanh ở giai đoạn thứ hai hay thứ ba trong cuộc đời của chúng ta được. Tức là chúng ta chia sắc pháp ra từng phần một và quán chúng là vô thường, khổ, vô ngã. Đây là bảy cách khác nhau để chúng ta phân biệt các sắc pháp

6. **Bảy cách phân biệt danh – *The seven ways of discerning mentality***: Trong danh pháp cũng có rất là nhiều phương pháp khác nhau. Ví dụ: Chúng ta biết tất cả các sắc pháp là vô thường và tuệ Vipassanā cũng vô thường. Chúng ta phải biết hai cách khác nhau: sắc là vô thường và bảy cách quán sắc pháp cũng là vô thường. Do trí tuệ của Vipassanā mà chúng ta mới có thể biết được đây là vô thường và tuệ Vipassanā cũng là

vô thường. Có nghĩa là có hai bước quán khác nhau.

Tiếp theo: Ví dụ lộ tâm đầu tiên rūpa thì chúng ta quán nó là vô thường, khổ, vô ngã. Lộ trình tâm thứ hai thì chúng ta biết được tuệ Vipassanā cũng là vô thường, khổ, vô ngã. Tiếp theo lộ tâm thứ ba thì chúng ta cũng sẽ biết được lộ tâm thứ hai là vô thường, khổ, vô ngã. Cứ như vậy lộ tâm thứ tư sẽ biết được lộ tâm thứ ba, lộ tâm thứ năm sẽ biết lộ tâm thứ tư, v.v.. Tương tự vậy thì chúng ta sẽ biết các tuệ Vipassanā khác nhau và quán tất cả là vô thường, khổ, vô ngã. Tổng cộng là 7 cách khác nhau để chúng ta quán về danh pháp. Thật ra nó có rất là nhiều và sẽ rất khó đối với những thiền sinh mới, do vậy Sayadaw không giải thích chi tiết ở đây.

Trên đây là phương pháp dạy tóm tắt về tuệ thấu đạt sammasañāṇa, đó chỉ mới là bước rất cơ bản và sơ khởi của Vipassanā về quán vô thường, khổ, vô ngã. Đây là phần đầu tiên của bài Maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi – Đạo Phi

Đạo Tri Kiên Thanh Tịnh và tuần sau chúng ta sẽ tiếp tục.

Mong rằng tất cả chúng ta có đủ khả năng thực hành lời dạy theo giáo Pháp của Đức Phật để có thể chứng ngộ niết bàn và kết thúc tất cả khổ đau như chúng ta mong muốn.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayā'vahaṃ hotu.
Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.

Phước lành này của chúng con, nguyện đoạn trừ
các lậu hoặc - trầm luân.

Phước lành này của chúng con, nguyện là duyên
thành tựu được Niết bàn.

Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi;
Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.

Phần phước của chúng con, xin chia đều đến tất
cả sanh linh, Mong tất cả hãy thọ nhận phần
phước ấy được đều nhau.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!