

THERAVĀDA

PA - AUK TAWYA

SAYADAW U KOVIDA

BHIKKHU PAVARADHAMMIKA PHIÊN DỊCH

PHÂN BIỆT DẠNH

A blue glass sphere is the central focus, resting on a dark blue textured surface. Inside the sphere, there is a black silhouette of a human head in profile, facing right, with a large black question mark superimposed over it. The background is a soft-focus sunset or sunrise over a body of water, with the sun low on the horizon, creating a warm glow of orange and yellow light against a blue sky.

DIỆU NHÃN CHUYỂN DỊCH
NGUYÊN NHƯ TRÌNH BÀY
BHIKKHU PAVARADHAMMIKA HIỆU ĐÍNH

PHÂN BIỆT DANH DISCERNING MENTALITY

Tuần trước chúng ta đã nói về phân biệt Sắc. Hôm nay thầy sẽ giải thích về phân biệt về Danh. Danh ở đây cũng là nền tảng giúp cho việc thực hành thiền Vipassanā. Như chúng ta cũng đã giải thích từ trước ở trong mỗi Sắc pháp nó sẽ sanh khởi thành một nhóm. Khi nói về nhóm thì chúng ta cũng phải biết về những tâm sở đồng sanh hay liên hợp với nó và lộ trình tâm.

HAI CỖ XE – THE TWO VEHICLES

I. Cỗ xe thiền định – *The Samatha vehicle*

Khi thực hành cỗ xe thiền định nhưng nếu chúng ta không chứng được Jhāna. Mặc dù chúng ta thực hành Samatha làm nền tảng nhưng nếu chúng ta không thể chứng được Jhanā thì đây là sự khác biệt. Nó tương tự như là cỗ xe thuần quán Vipassanā.

1. Bắt đầu với phân biệt Sắc – *To start with discerning mentality*

Phân Sắc thì như chúng ta đã được giải thích tuần trước thì cũng là nền tảng cho sự thực hành thiền Vipassanā. Nếu mà chúng ta hành thiền Samatha và chứng được Jhāna thì chúng ta có thể bắt đầu phân biệt được Sắc. Như bài giảng lần trước thì chúng ta đã được học về phân biệt Tứ Đại, phân biệt các Rūpa Kalāpa (tổng hợp sắc) một cách hệ thống từng bước một.

2. Bắt đầu với phân biệt Danh – *To start with discerning materiality*

Nếu mà bắt đầu thực hành cỗ xe thiền định (Samatha) và chứng được Jhāna thì chúng ta có thể bắt đầu với Danh trước, Sắc trước hay bất kỳ thứ tự nào, đó là nền tảng cơ bản để thực hành thiền Vipassanā.

II. Cỗ xe Thuần quán – *The Pure Vipassanā vehicle*

Cỗ xe thuần quán: hành giả chỉ đạt tới cận định nhưng chưa tới Jhāna và họ cũng có thể thực hành thiền Vipassanā.

Bắt đầu với thiền tứ đại (phân biệt sắc) – To start with the four element meditation (discerning materiality):

Đối với ai thực hành cỗ xe thuần quán (Vipassanā) thì họ chỉ cần đến cận định chứ không có chứng tới Jhāna (an chỉ định). Thêm nữa là họ vẫn có khả năng để thực hành thiền Vipassanā chỉ bằng cách phân biệt sắc trước, với việc bắt đầu là Thiền Tứ Đại. Cỗ xe thiền định hay cỗ xe thuần quán khi chúng ta thực hành phân biệt sắc thì đều phải bắt đầu với Thiền Tứ Đại theo phương pháp tóm tắt hay phương pháp chi tiết. Và chúng ta cũng cần phải biết sự khác biệt giữa cỗ xe thiền định và cỗ xe thuần quán.

KHỞI ĐẦU CỦA PHÂN BIỆT – THE BEGINNING OF DISCERNMENT

Đây mới chỉ là giới thiệu cơ bản cho thiền sinh về sự khởi đầu của sự phân biệt. Đối với phân biệt danh thì có 4 khối, nhưng danh sắc thì có 3 khối, không có khối cảnh. Sắc Pháp không thể lấy bất kỳ cảnh nào làm đối tượng, chỉ có Danh Pháp mới lấy cảnh làm đối tượng.

Như chúng ta cũng biết sự bắt đầu của Sắc Pháp là gì, đó là Tứ Đại. Còn sự bắt đầu của phân biệt Danh Pháp thì chúng ta sẽ bắt đầu từ:

- 1. Bắt đầu từ Thọ – *From feeling*: thọ trong sát na tâm, trong lộ trình tâm.**
- 2. Từ Xúc – *From contact*: Chúng ta có thể phân biệt tất cả các Danh Pháp trong sát na tâm, trong lộ trình tâm.**
- 3. Từ Thức – *From consciousness***

Ngay cái lúc ban đầu của sự phân biệt Danh thì chỉ có 3 bước khởi đầu, tức là ba cánh cửa để chúng ta phân biệt Danh Pháp. Chúng ta có thể đi

vào sự phân biệt với ba sự khởi đầu này qua: Thọ, Xúc, Thức. Ba yếu tố này rất là cơ bản và chúng ta có thể lựa chọn một trong ba để bắt đầu phân biệt về Danh.

Ví dụ: Nếu Thọ mà chúng ta cảm thấy rõ ràng thì chúng ta có thể chọn Thọ để bắt đầu, từ đó chúng ta có thể phân biệt được tất cả Danh Pháp. Nếu mà Xúc rất là rõ ràng đối với thiên sinh thì chúng ta có thể chọn bắt đầu xuất phát từ Xúc. Hoặc nếu mà Thức của chúng ta trở nên rất là rõ ràng đối với hành giả thì chúng ta có thể bắt đầu với Thức. Nó phụ thuộc vào Danh Pháp nào rõ ràng hơn, những tâm sở nào rõ ràng hơn thì chúng ta có thể chọn một trong ba yếu tố đó làm nền tảng.

LỘ TRÌNH TÂM – THE MENTAL PROCESSES

1. Lộ tâm thiền Jhāna – *Jhāna mental process*:



1. Na: Bhavaṅgacalana (Hữu phần rung động)
2. Da: Bhavaṅgapaccheda (Hữu phần dứt dòng)
3. Ma: Manodvaravajjana (Hướng ý môn)
4. Pa: Pakikamma (Chuẩn bị)
5. U: Upācāra (Cận hành)
6. Nu: Anuloma (Thuận thứ)
7. Go: Gotrabhu (Chuyển tánh).
8. Jhā: Jhana (thiền).
9. Bh: Bhavanga (Hữu phần)

Khi mà chúng ta có thể chứng được Jhāna thì chúng ta có thể phân biệt Danh Pháp trong mỗi sát na Tâm ở trong lộ tâm thiền. Khi mà nhập vào tâm thiền Jhāna thì sẽ có rất là nhiều sát na tâm

Jhāna. Chẳng hạn khi chúng ta nhập 1 tiếng đồng hồ vào tâm thiền Jhāna thì trong 1 tiếng đó sẽ có tâm đồng tốc (Jhāna) kéo dài suốt 1 tiếng đồng hồ và sau đó là Bhavanga (Hữu Phần). Đó là Lộ Tâm Thiền (Jhāna), sau này thầy sẽ dùng lộ tâm này cho một số sự phân biệt Danh tiếp theo.

2. Lộ ý môn – *Mind-door mental process*

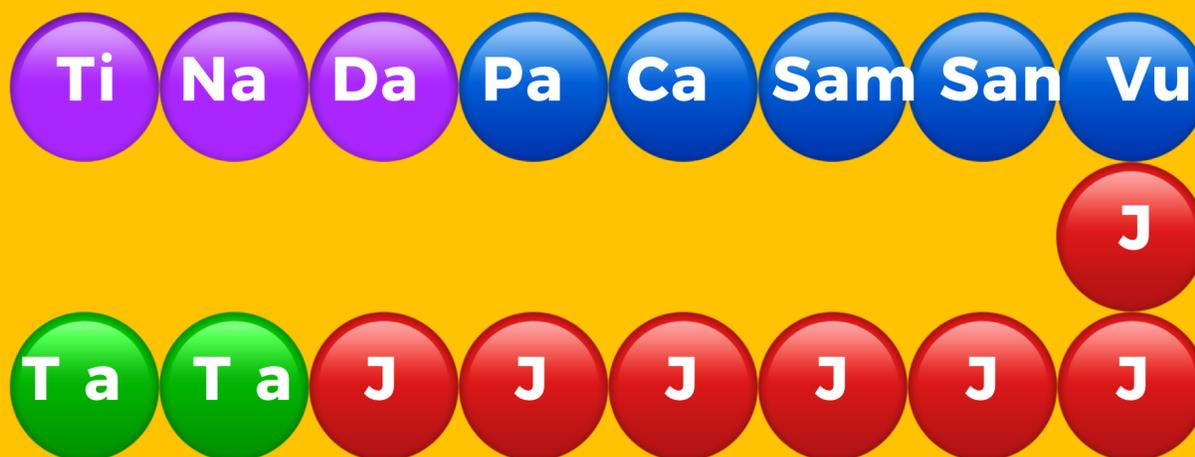


1. Ma: Manodvaravajjana (Hương ý môn)
2. J: Javana (Đồng tốc)
3. J: Javana (Đồng tốc)
4. J: Javana (Đồng tốc)
5. J: Javana (Đồng tốc)
6. J: Javana (Đồng tốc)

7. J: Javana (Đổng tốc)
8. J: Javana (Đổng tốc)
9. Bh: Bhavanga (Hữu phần)

Có rất là nhiều cảnh khác nhau nó xuất hiện ở trong tâm của chúng ta. Có rất nhiều lộ tâm khác nhau và ý nghĩ khác nhau, do vậy chúng ta có thể phân biệt được tất cả những lộ trình tâm này và những sát na tâm trong lộ trình tâm.

3. Lộ ngũ môn – *Five door mental process*



1. Ti: Atītabhavaṅga (Hữu phần quá khứ)
2. Na: Bhavaṅgacalana (Hữu phần rung động)
3. Da: Bhavaṅgapaccheda (Hữu phần dứt dòng)
4. Pa: Pakikamma (Chuẩn bị)
5. Ca: Cakkhuvīññāṇa (Nhãn thức)
6. Sam: Sampaticchana (Tiếp thân)
7. San: Santīraṇa (Thẩm sát)
8. Vu: Vuṭṭhabbana (Đoán định)
9. J: Javana (Đổng tốc)
10. J: Javana (Đổng tốc)
11. J: Javana (Đổng tốc)
12. J: Javana (Đổng tốc)
13. J: Javana (Đổng tốc)
14. J: Javana (Đổng tốc)
15. J: Javana (Đổng tốc)
16. Ta: Tadārammaṇā (Na cảnh)
17. Ta: Tadārammaṇā (Na cảnh)

Lộ Ngũ Môn gồm: Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân.
Tức là khi chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm thì có những lộ tâm khác nhau bởi vì nó tùy

thuộc vào cảnh. Như vậy thì chúng ta có thể phân biệt tất cả Danh Pháp trong mỗi sát na tâm của mỗi lộ trình tâm.

Khi mà chúng ta nhìn thấy một cảnh nào đó hoặc khi nghe, chỉ có sự thay đổi một điều thôi thì chúng ta sẽ thay tâm nhãn thức (Cakkuviññaṇa) bằng tâm nhĩ thức (sotaviññaṇa). Điểm chính ở đây là chúng ta cần phải biết lộ trình tâm bởi vì có rất nhiều sát na tâm.

KHÔI – COMPACTNESS

Có rất nhiều thiền sinh họ hỏi: Tại sao chúng ta cần phải biết những sát na tâm trong lộ trình tâm? Tại sao chúng ta cần phải biết những tâm sở đi cùng với mỗi sát na tâm? Và chúng ta phải biết cái khối, bởi vì khi biết về Khối thì cái tướng về "Khô, Vô Thường, Vô Ngã" sẽ trở nên rõ ràng và chúng ta có thể biết chúng một cách rõ ràng hơn. Chính vì thế mà chúng ta cần phải biết về Khối. Như vậy thì Khối là gì? Thầy đã giải thích từ trước bây giờ chúng ta chỉ xem lại:

- 1. Khối liên tiếp – Santati ghaṇa - *Continuity Compactness***
- 2. Khối tập hợp – Samūha ghaṇa - *Synthesis Compactness***
- 3. Khối phận sự – Kicca ghaṇa - *Function Compactness***
- 4. Khối cảnh. – Ārammaṇa ghaṇa - *Object Compactness***

Đó là 4 khối trong phần Danh, nhưng khi chúng ta phân biệt Sắc Pháp thì sẽ không còn khối cảnh này. Về phần Rupā (Sắc Pháp) thì không thể lấy bất kỳ cảnh nào làm đối tượng được, chỉ có Danh Pháp mới lấy cảnh làm đối tượng được. Do vậy chúng ta có 4 khối đối với phân biệt Danh và 3 khối khi phân biệt Sắc.

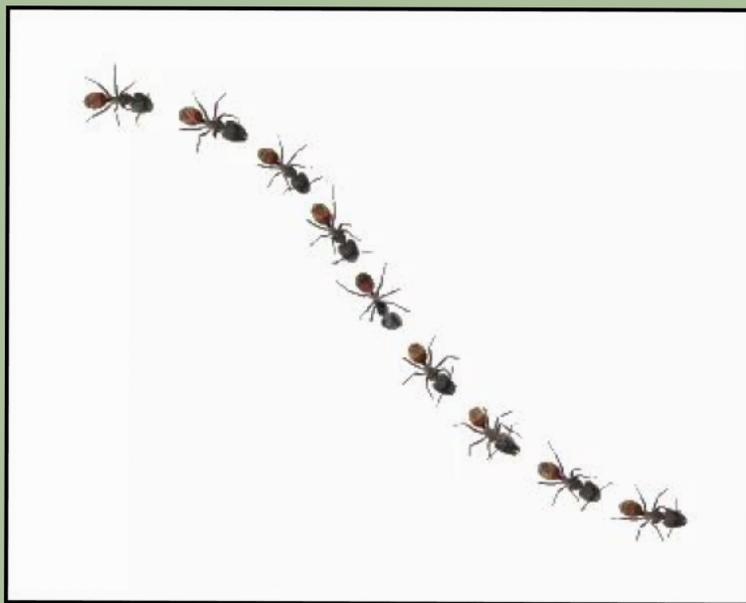
Bây giờ thầy sẽ đi vào chi tiết các khối này có nghĩa là gì

1. Khối liên tiếp – Santati ghaṇa (*Continuity Compactness*)

Chúng ta có thể thấy hình ảnh này, nhìn nó không rõ ràng có phải không? Nó có thể là vết nứt, cành cây, hay cái gì đó...v.v. Bởi vì nó rất là xa nên tầm nhìn của chúng ta không thể rõ ràng được.

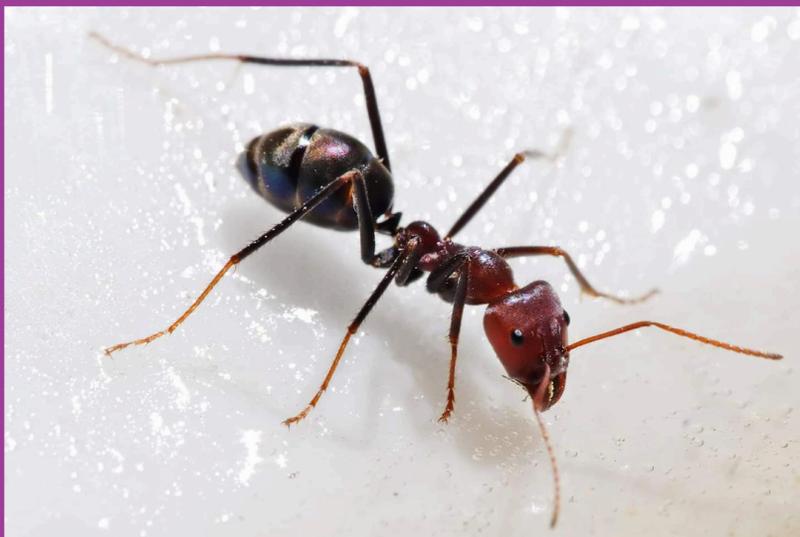


Chúng ta có thể hình dung nó giống như một sợi chỉ hoặc là một đường kẻ, vì thế khi chúng ta phân biệt lộ trình tâm thì sẽ thấy nó giống như một sợi chỉ hoặc là một chuỗi gì đó. Nhưng khi chúng ta phân biệt lộ trình tâm một cách rõ ràng chi tiết thì chúng ta có thể biết được cái đó là gì, đó chính là những con kiến.



Santati-ghaṇa (Khối liên tục): là tất cả các Nāma (Danh pháp) sanh diệt liên tục hết sát na này đến sát na khác và vì thế chúng ta có thể biết từng sát na tâm một, đó gọi Santati-ghaṇa (Khối liên tục). Chúng ta có thể phá vỡ được cái khối tưởng về tính liên tục này.

2. Khối tập hợp – Samūha ghaṇa (*Synthesis Compactness*)



Làm sao chúng ta có thể biết được trong mỗi sát na tâm thì có rất nhiều tâm sở sanh và diệt cùng với nhau và chúng lấy một cảnh làm đối tượng?

Ví dụ: Trong mỗi con kiến này thì chúng ta có thể biết cái đầu, thân, chân...của nó nằm ở đâu. Chúng ta có thể biết được tất cả mọi thứ chi tiết thì đó gọi là Samūha-ghaṇa – Khối tập hợp.

Khi chúng ta có thể phân biệt rõ ràng tất cả các tâm sở liên hợp trong mỗi sát na tâm thì chúng ta có thể phá vỡ được cái khối tập hợp này.

3. Khối phận sự – Kicca ghaṇa (*Function Compactness*)

Nó cũng tương tự như cái trước nhưng có điểm khác một chút. Trong mỗi con kiến thì chúng ta có thể biết được mỗi bộ phận của nó sẽ hoạt động như thế nào.



Ví dụ: Cái chân là hoạt động để di chuyển, cái đầu là hoạt động để đi tìm hay ăn cái gì đó và cái thân là để di chuyển một cách từ từ. Rõ ràng thì chúng ta có thể biết được phận sự của mỗi thân phận, mỗi cơ quan của con kiến.

Vậy nên khi chúng ta phân biệt trong mỗi tâm sở thì ở đó sẽ có những đặc tính của Danh Pháp. Và

ở đó sẽ thấy được phận sự, sự thành tựu và nhân cặn. Chúng ta cần phải phân biệt một cách chi tiết để có thể phá vỡ được cái khối Kicca-ghaṇa (khối phận sự) này.

4. Khối cảnh. – Ārammaṇa ghaṇa (*Object Compactness*)

Hôm nay thì thầy không giải thích về Ārammaṇa-ghaṇa (cảnh) bởi vì trong phần này chúng ta chỉ lấy cảnh đơn giản thôi. Chính vì thế mà Ārammaṇa-ghaṇa (cảnh) không rõ ràng để giải thích. Sau này khi hành thiền Vipassanā chúng ta có thể thực hành. Nghĩa là khi ấy chúng ta có thể thấy được cái tâm sanh trước và cái tâm sanh sau có thể phá vỡ được khối cảnh.

Đây là sự giới thiệu về Khối để phân biệt Danh. Thật ra thầy đã giải thích tất cả thứ này trước đây.

PHÂN BIỆT NÓ NHƯ THẾ NÀO – HOW TO DISCERN IT



Tâm Jhā là tâm thiền nó sẽ sanh khởi rất nhiều lần, nghĩa là khi chúng ta nguyện bao lâu thì nó sẽ sanh khởi bấy lâu. Ví dụ: Khi ta nhập định 1 tiếng thì sát na tâm Jhāna sẽ kéo dài suốt một tiếng, nếu chúng ta hành thiền 2 tiếng thì sát na tâm Jhāna này sẽ kéo dài suốt 2 tiếng. Đó là lộ tâm thiền Jhāna đối với những người thực hành cỗ xe thiền định (Samatha).

Khi chúng ta phân biệt các Danh Pháp thì chúng ta sẽ phá vỡ những cái khối giống như một chuỗi lộ trình tâm (Santati-ghaṇa – Khối liên tục), từ đó khi chúng ta biết từng sát na tâm một thì có thể phá vỡ khối tưởng về tính liên tục. Để phá vỡ cái khối tập hợp thì chúng ta phải phân biệt tất cả các Danh Pháp trong mỗi sát na tâm một.

Hôm nay thầy sẽ giới thiệu cho chúng ta về sát na tâm – (Ma) Hướnɡ Ý Môn.

1. **Tâm – Citta (*Consciousness*):** Đơn thuần là cái biết cảnh.

Ví dụ: Khi chúng ta nhập vào Jhāna sơ thiền thì nó sẽ lấy Paṭibhāga Nimita (Tợ Tướng) làm đối tượng. Tâm chỉ đơn thuần là biết cảnh chứ không thể phân tích chi tiết được.

2. **Xúc – Phassa (*Contact*):** Là sự tiếp xúc của tâm với cảnh, là nền tảng được gọi là Xứ. Và khi có đầy đủ tất cả điều kiện thì xúc sẽ sanh khởi. Bởi vì khi có sự tiếp xúc giữa cảnh và Môn thì Tâm sẽ biết, cùng lúc ấy thì xúc sẽ xuất hiện. Đó là thức xúc chứ không phải là nhãn xúc, nhĩ xúc mà là tâm xúc.

3. **Thọ – Vedanā (*Feeling*):** Trong trường hợp của sơ thiền thì thọ ở đây sẽ là thọ hỷ. Khi mà chúng ta thấy Paṭibhāga nimitta (tợ

tướng) bằng tâm thì trong cái tâm xúc này sẽ có thọ hỷ ở đó.

4. **Tướng – Saññā (*Perception*):** Là sự đánh dấu, nó chính là (Paṭibhāga nimitta tợ tướng). Nó tới từ hơi thở và cái tướng này sẽ đánh dấu cảnh chứ nó không biết một cách chi tiết.
5. **Tư – Cetanā (*Volition*):** Là cái lực hỗ trợ thúc đẩy các tâm sở khác nhau hoạt động một cách đúng đắn. Nó sẽ hỗ trợ tất cả tâm sở khác, các Danh Pháp khác để giữ tâm biết cảnh.
6. **Nhất Tâm – Ekaggatā (*One pointedness*):** Chỉ biết một cảnh (Paṭibhāga nimitta-tợ tướng).
7. **Tác ý – Manasikāra (*Attention*):** hướng tâm tới cảnh
8. **Mạng Quyền – Jīvitindriya:** Hỗ trợ để duy trì tuổi thọ của Danh Pháp.

9. **Tâm – Vitakka (*Application*):** Là sự hướng tâm đến cảnh (đối tượng).

10. **Tứ – Vicāra (*Sustainment*):** Sẽ duy trì tâm để biết một cảnh đó.

11. **Thắng giải – Adhimokkha (*Decision*):** Là tâm có thể biết cảnh một cách tự do. Đặc biệt là trong lộ tâm này thì sẽ biết Paṭibhāga nimitta (tợ tướng).

12. **Cần – Vīriya (*Energy*):** Đó là năng lực của tâm, sự cần hay tinh tấn của tâm.

=> Tất cả các tâm sở này sẽ sanh khởi cùng với sát na tâm Hướng Ý Môn – Manodvaravajjana.

Đó là nhóm Danh Pháp nhỏ nhất trong lộ tâm này, nhưng sẽ có những lộ tâm khác nhỏ hơn nữa. Khi có thể thấy được lộ trình tâm thì chúng ta có thể phá vỡ cái khối liên tục. Nếu chúng ta có thể phân biệt tất cả những tâm sở trong một sát na tâm sanh cùng nhau, diệt cùng nhau và lấy cùng một cảnh

thì khi ấy chúng ta có thể phá vỡ được cái khối tập hợp Samūha-ghaṇa.

Bây giờ thầy sẽ giải thích sát na tâm tiếp theo là Parikamma (chuẩn bị) thì chúng cũng tương tự như với sát na tâm Hướng Ý Môn nhưng có một số tâm sở khác được thêm vào như sau:

1. **Hỷ – Pīti (*Rapture*):** Trong Jhāna đầu tiên thì chúng ta sẽ có hỷ nhưng mà hỷ này rất thô, nó chưa có vi tế. Chúng ta sẽ thấy có cảm giác rất là hỷ lạc trong toàn thân. **Dục – Chanda (*Desire*):** Cái này cũng rất là mạnh. Ở sơ thiền thì chúng ta sẽ có dục. Khi mà chúng ta có những mong muốn cao thượng thì sẽ có thể chứng được Jhāna.
2. **Tín – Saddhā (*Faith*):** Đức tin, niềm tin. Vào lúc chuẩn bị Parikamma thì tín sẽ cùng lúc sanh cùng.
3. **Niệm – Sati (*Mindfulness*):** Chúng ta biết cái cảnh chánh niệm trên đối tượng.

4. **Tàm – Hirī (*Moral Shame*)**
5. **Quý – Ottappa (*Moral Dread*)**
6. **Vô Tham – Alobha (*Non-greed*):** Mặc dù chúng ta hướng đối tượng trên cảnh rất hỷ lạc nhưng nếu có tham thì chúng ta sẽ không nhập vô thiên được. Chính vì cái lúc nhập thiên Jhāna thì sẽ không có tâm tham sanh khởi.
7. **Vô Sân – Adosa (*Non-hatred*):** Đương nhiên khi chúng ta có quá nhiều sự tức tối, bất mãn thì tâm sẽ không thể nào ổn định vững vàng được. Chính vì thế mà chúng ta sẽ không thể nào nhập vào Jhāna được. Khi nhập được vào thiên Jhāna thì sẽ không có tâm sân sanh khởi.
8. **Hành xả – Tatramajjhataṭṭā (*Evenness*):** Nó quân bình những tâm sở khác, những yếu tố khác. Bất kỳ tâm sở nào mà trở nên trội hơn, tâm trở nên không vững, không ổn định, hoặc tâm sở nào trở nên yếu quá, thì

hành xả sẽ làm tất cả mọi thứ trở nên quân bình. Còn nếu khi không trở nên quân bình thì chúng ta sẽ không thể nhập vào thiền Jhāna được.

9. Tịnh thân – Kāya Passaddhi

10. Tịnh tâm – Citta Passaddhi

⇒ Khi mà chúng ta nhập vô Jhāna thì Tịnh ở đây sẽ trở nên rất an bình, an tĩnh.

12. Khinh Thân – Kāya Lahutā (*Lightness*)

13. Khinh Tâm – Citta Lahutā

⇒ Lúc đó thì tâm của chúng ta sẽ trở nên rất nhẹ nhàng, khinh an.

14. Nhu Thân – Kāya Mudutā (*Flexibility*)

15. Nhu Tâm – Citta Mudutā

16. Thích Thân – Kāya Kammaññatā
(Wieldness)

17. Thích Tâm – Citta Kammaññatā

18. Thuần thân – Kāya Paguññatā
(Proficiency)

19. Thuần tâm – Citta Paguññatā

20. Chánh thân – Kāyujjukatā *(Rectitude)*

21. Chánh tâm – Cittujjukatā

22. Trí tuệ – Paññā *(Wisdom)*

Có một số vị pháp sư hay thiền sinh họ nói rằng: Đối với Samatha khi hành Jhāna sẽ không cho trí tuệ mà nó chỉ cho định thôi. Nhưng không phải, tâm sở cuối cùng là Trí tuệ, bởi vì nếu mà không có trí tuệ thì chúng ta không thể chứng thiền được.

Lộ trình tâm như sau:



- 1.Ma: Manodvaravajjana (Hướng ý môn)
- 2.Pa: Pakikamma (Chuẩn bị)
- 3.U: Upācāra (Cận hành)
- 4.Nu: Anuloma (Thuận thứ)
- 5.Go: Gotrabhu (Chuyển tánh)
- 6.Jhā: Jhana (thiền)
- 7.Bh: Bhavanga (Hữu phần)

Trên đây là những tâm sở sẽ sanh khởi cùng với sát na tâm Parikamma (chuẩn bị), Upācāra (cận hành), Anuloma (thuận thứ), Gotrabhu (chuyển

tánh) và tất cả sát na tâm Jhāna (thiền) bao gồm cả Bhavanga.

Từ Manodvaravajjana (Hướng ý môn) sẽ lấy Paṭibhāga nimitta (tợ tướng) làm đối tượng. Tất cả các sát na tâm này đều có cùng Xứ, cùng cảnh, sanh cùng nhau và diệt cùng nhau. Khi mà chúng ta có thể phân biệt tất cả Danh Pháp này trong mỗi sát na tâm thì chúng ta có thể phá vỡ được những khối tướng về tính phận sự ?

Đặc tính phận sự và thành tựu, phận sự, nhân cận. Chúng ta có thể phân biệt được tất cả 4 yếu tố này trong mỗi sát na tâm và chúng ta có thể phá vỡ cái khối phận sự. Đây mới chỉ là sự giới thiệu cho hành giả nhưng hôm nay thì thầy không thể giảng chi tiết tất cả mọi thứ được. Nhưng mà dù sao thì nếu chúng ta có thể hiểu được tất cả thì sẽ rất tốt để sau này có thể thực hành một cách dễ dàng.

JHĀNAS – CÁC TẦNG THIỀN



Khi chúng ta đã biết lộ trình tâm và có thể phân biệt được tâm thiền - Jhāna. Sau đó thì chúng ta cũng cần phải biết là có bao nhiêu loại Jhāna. Trên thực tế thì thầy đã giảng tất cả trong việc hành thiền Samatha đặc biệt là Citta Visuddhi (Thanh Tịnh Tâm). Có nhiều loại Jhāna trong việc hành thiền ở đây:

- 1. Thiền hơi thở – *The Breathing meditation*:**
Nếu chúng ta có thể thực hành thiền hơi thở một cách tốt đẹp thì có thể chứng tới tứ thiền. Điều đó có nghĩa là chúng ta có thể phân biệt được lộ trình tâm Jhāna và những tâm sở đồng sanh của mỗi sát na tâm trong sơ thiền, nhị thiền, tam thiền và tứ thiền.
- 2. Mười biến xứ Kasiṇa – *The Ten Kasiṇas*:**
Nó cũng tương tự như vậy, nếu có thể thực hành tốt đẹp thì chúng ta có thể lên tới sơ, nhị, tam, tứ thiền.
- 3. Bốn tầng thiền vô sắc – *The Four Immaterial Jhānas*:** Nếu chúng ta có thể thực hành dựa trên 8 hoặc 9 Kasiṇa thì chúng ta có thể chứng được bốn tầng thiền vô sắc. Bốn tầng thiền vô Sắc cũng có lộ trình tâm giống như thầy đã giảng ở trước nhưng những tâm sở đồng sanh liên hợp sẽ ít hơn. Bốn tầng thiền vô Sắc nó phải dựa trên 8 hay 9 Kasiṇa nhưng chúng ta có thể nói là nó chỉ dựa trên 8 Kasiṇa mà thôi, bởi vì Kasiṇa ánh sáng và Kasiṇa trắng nó tương tự như nhau.

Khi chúng ta tách riêng Kasiṇa trắng và Kasiṇa ánh sáng thì chúng ta sẽ nói nó được dựa trên 9 Kasiṇa. Còn riêng với Kasiṇa hư không thì không thể nào làm nền tảng cho thiền vô Sắc được, bởi vì chúng ta không thể phân biệt được hư không ở trong hư không. Chính vì thế mà chúng ta không thể dùng Kasiṇa hư không để làm nền tảng được.

4. Bốn phạm trú – *The Four Sublime abidings.*

- **Từ – Metta:** Là sự thực hành rất là phổ biến và có rất nhiều người biết tới. Chúng ta có thể chứng được 3 tầng thiền (sơ thiền, nhị thiền, tam thiền) khi nhập vào hoặc khi chúng ta phân biệt những lộ tâm này, những Danh Pháp trong mỗi sát na tâm ở trong sơ thiền, nhị thiền, tam thiền.
- **Bi – Karuṇā:** Khi nhập vào Karuṇā (tầng thiền của tâm bi) thì sẽ có những tâm sở khác được thêm vào như thầy đã giải thích ở phía

trên. Có thể chứng được 3 tầng thiền (sơ thiền, nhị thiền, tam thiền).

- **Hỷ – Muditā:** cũng tương tự
 - **Xả – Upekkhā:** Chúng ta chỉ có thể nhập vào tới tứ thiền thôi, chính vì thế mà tâm xả không có khác với tứ thiền của những tứ thiền khác.
5. **Mười đề mục bất tịnh – The Ten Asubhas:** Chúng ta đã giải thích 10 loại xác chết khác nhau. Nếu chúng ta có thể thực tập được 1 trong 10 đề mục bất tịnh thì chỉ có thể chứng được sơ thiền thôi. Và lộ trình tâm và sát na tâm cũng tương tự như những bảng ở trước, không có nhiều sự khác biệt.
6. **32 Thân phần – The 32 Body Parts:** Thật ra 32 thân phần là 1 trong 10 (Anussati – Tùy niệm). Bằng sự thực hành 32 thân phần thì chúng ta có thể nhập vào và chứng được sơ thiền. Trong mỗi thân phần nếu chúng ta có thể thực hành tốt đẹp thì chúng ta có thể

chúng được sơ thiền. Thêm vào đó là có thiền quán bộ xương, nếu chúng ta có thể hướng tâm để quán bộ xương hoặc một mẫu xương thì cũng có thể chứng được sơ thiền.

TRONG CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY – IN DAILY LIFE

Trong đời sống hàng ngày nếu chúng ta có thể thực hành thiền tới khi chứng được Jhāna, thì chúng ta có thể phân biệt được tất cả lộ tâm thiền. Từ đó sẽ làm nền tảng để chúng ta có thể phân biệt được Danh Pháp và Sắc Pháp trong mỗi sát na tâm, và tiếp tục với việc hành thiền Vipassanā. Đây là dành cho người hành thiền định Samatha. Nếu như chúng ta không thể chứng được Jhāna thì trong đời sống hàng ngày sẽ có rất là nhiều sát na tâm khác, rất là nhiều loại Danh pháp khác nhau:

1. **Niệm ân đức Phật – *Recollection of Buddha***: Khi niệm ân đức Phật thì chúng ta không thể nhập vào Jhāna được, nhưng mà đây là lộ tâm thiện:

Ma (Hương Ý Môn) => 7 Javana (Tâm Động Túc) => 2 Tadana (Cảnh). Do vậy chúng ta phải có đủ khả năng để thực hành và phân biệt tất cả các tâm sở trong mỗi sát na tâm ở trong mỗi lộ trình tâm đó.

2. **Ba Tiết Chế (Giới Phần) – *The Three Abstineneces***: Khi chúng ta thọ trì và giữ giới là chúng ta đã tiết chế những giới phần để tránh xa các việc làm về thân sai. Nhiều khi chúng ta có cơ hội để phá giới nhưng chúng ta đã cố gắng tiết chế để rèn luyện bản thân, đó là 1 trong 3 giới phần được kể ở dưới đây:

- **Chánh nghiệp – *Sammā kammanta***: Mặc dù chúng có cơ hội để sát sanh nhưng chúng ta đã rèn luyện bản thân là không giết hại bất kỳ chúng sanh nào. Ví dụ: Lấy chúng sanh mà chúng ta không sát hại làm đối tượng (cảnh). Nếu chúng ta có thể niệm, có thể nghĩ lại về *Sammā-kammanta* thì sẽ có lộ trình tâm như sau:

Ma (Hương Ý Môn) => 7 Javana (Tâm Đồng Tốc). Do lấy cảnh chế định làm đối tượng nên lộ trình tâm này sẽ không có (Na cảnh, vì thế chúng ta có thể phân biệt được tất cả tâm sở trong mỗi sát na tâm.

- **Chánh ngữ – *Sammā-vācā***: Tránh xa nói dối, nói đâm thọc, nói thô tục, nói vô ích).
- **Chánh mạng – *Sammā-ājīva***: Tránh xa những việc làm như buôn bán vũ khí, buôn bán người, động vật, thịt...v.v.

⇒ Ba tiết chế giới phần ở đây cũng là một trong ba tâm sở và tâm đồng tốc này sẽ nhiều hơn ở trong danh sách đã được nói ở trong bài về Lộ Tâm Jhāna. Tức là khi chúng ta tránh xa những việc làm như sát sanh (Chánh nghiệp) thì sẽ tăng thêm một tâm sở trong sát na tâm đồng tốc. Cứ như vậy nên khi tránh xa sự nói dối (Chánh ngữ), tránh xa những tà mạng (Chánh mạng), thì những tâm sở này sẽ được tăng thêm trong sát na tâm đồng tốc (Javana).

3. **Lấy chế định làm đề mục – *Taking Concept as an Object***: Trong đời sống hàng ngày sẽ có rất nhiều chế định khác nhau.

Ví dụ: Đối với cư sĩ thì chúng ta sẽ có nhà cửa, tài sản...v.v. Đối với tỳ kheo thì chúng ta có cốc, liêu, trú xứ, vải vóc, thuốc men, vật thực...v.v. Thêm nữa sẽ có sách, bàn ghế, laptop...v.v. Tất cả những cái đó là cái khái niệm, cái chế định và khi chúng ta lấy chế định làm đối tượng thì sẽ có những lộ trình tâm khác nhau. Nếu chúng ta có Như Lý Tác Ý thì sẽ có lộ tâm thiện, còn nếu chúng ta có Phi Như Lý Tác Ý thì sẽ có lộ tâm bất thiện sanh khởi. Thêm nữa mỗi người sẽ có những đối tượng cảnh, những tác ý và những lộ trình tâm khác nhau.

4. **Lấy chân đế làm đề mục – *Taking Ultimate Realities as an Object***: Nhiều khi tâm có thể lấy chân đế làm đối tượng. Ví dụ: màu, mùi, vị, xúc chạm, cảm thọ...v.v. Nhiều khi chúng ta nhớ rất nhiều thứ khác nhau để làm đối

tượng, nếu khi ấy chúng ta có Như Lý Tác Ý thì đó là tâm thiện nhưng nếu là Phi Như Lý Tác Ý thì đó là lộ tâm bất thiện. Nếu chúng ta có tâm tham, sân, si thì đương nhiên lộ tâm tương ứng sẽ là lộ tâm tham, sân và si.

Tương tự như vậy thì chúng ta sẽ lấy tịnh Sắc làm đối tượng. Ví dụ: Sắc thân kinh nhãn sẽ lấy đó làm đối tượng, Sắc thân kinh nhĩ làm đối tượng, Sắc thân kinh tỷ làm đối tượng, Sắc thân kinh thiệt làm đối tượng, Sắc thân kinh thân làm đối tượng, Sắc ý vật làm đối tượng, dưỡng chất làm đối tượng, Sắc mạng căn làm đối tượng. Trong mỗi Sắc chân đế, mỗi thực tính này khi lấy nó làm đối tượng mà nếu chúng ta có Phi Như Lý Tác Ý thì là tâm bất thiện, nhưng nếu chúng ta có Như Lý Tác Ý thì là tâm thiện khởi sanh.

5. **Hiểu là vô thường, khổ, vô ngã, và bất tịnh**
– *Understanding as impermanent, suffering, non-self, and repulsiveness:*

Nhiều khi chúng ta hiểu rằng thân này là vô thường, khổ và vô ngã, nhưng trên thực tế đây chỉ mới là chế định thôi. Chúng ta lấy những đối tượng chế định về khổ, vô thường, vô ngã và bất tịnh này thì đó cũng là Như Lý Tác Ý (tâm thiện). Hoặc khi chúng ta lấy chân đế làm đối tượng hành thiền Vipassanā. Ví dụ như Sắc thân kinh nhãn: Khi chúng ta hiểu và thấy rõ đó là vô thường (anicca), khổ (dukkha), vô ngã (anattā) và bất tịnh (asubha), thì đó là lộ tâm thiện. Mặc dù khi lấy Sắc thân kinh nhãn làm đối tượng nhưng chúng cũng sẽ có những lộ tâm khác nhau.

6. **Hiểu là thường, lạc, ngã, tịnh – *Understanding as permanent, happiness, self, desirable***: Tương tự như vậy, tuy rằng chúng ta cũng lấy cùng một cảnh làm đối tượng nhưng mỗi người sẽ có những tác ý cũng như sự hiểu biết khác nhau.

Ví dụ: Cũng với Sắc thân kinh nhãn đó nhưng có người lại thấy nó là sự thường hằng (nicca), sukha (lạc), ngã (atta) và tịnh (subha:

đẹp). Đây là lộ tâm bất thiện và trong đời sống hàng ngày của mỗi người thì sẽ có tất cả những cảnh này sanh khởi.

IN BRIEF - TÓM LẠI

PHÂN BIỆT DANH



Phân biệt các Danh pháp trong lộ tâm thiền (Jhāna) – Discerning the mentalities in Jhāna mental process

01

Phân biệt các Danh pháp trong lộ ý môn thiện – Discerning the mentalities in the mind-door wholesome mental process

02

Phân biệt các Danh Pháp trong lộ ngũ môn thiện – Discerning the mentalities in the five door wholesome mental process

03

Phân biệt các Danh pháp trong lộ ý môn bất thiện – Discerning the mentalities in the mind-door unwholesome mental process

04

Phân biệt các Danh pháp trong lộ ngũ môn bất thiện – Discerning the mentalities in the five door unwholesome mental process

05

1. Phân biệt các Danh pháp trong lộ tâm thiền (Jhāna) – *Discerning the mentalities in Jhāna mental process:*

Dành cho những đối tượng thiền sinh đang hành thiền Jhāna.

2. Phân biệt các Danh pháp trong lộ ý môn thiện – *Discerning the mentalities in the mind-door wholesome mental process:*

Tùy từng đối tượng, những cảnh khả ý hay cảnh phi khả ý khác nhau thì sẽ có những lộ tâm khác nhau.

3. Phân biệt các Danh Pháp trong lộ ngũ môn thiện – *Discerning the mentalities in the five door wholesome mental process:*

Khi nghe, ngửi, nếm, xúc chạm; nếu chúng ta có Như Lý Tác Ý thì sẽ có lộ tâm thiện sanh khởi và từ đó chúng ta có thể phân biệt được tất cả Danh Pháp trong lộ trình tâm, trong mỗi sát na tâm.

4. Phân biệt các Danh pháp trong lộ ý môn bất thiện – *Discerning the mentalities in the mind-door unwholesome mental process.*

5. Phân biệt các Danh pháp trong lộ ngũ môn bất thiện – *Discerning the mentalities in the five door unwholesome mental process*

=> Tóm lại, trong đời sống hàng ngày của mỗi người chúng ta thì sẽ đều có tâm thiện và bất thiện. Chúng ta có 6 căn (môn), do vậy sẽ có rất là nhiều trần cảnh sẽ đập và tiếp xúc với 6 môn này. Tùy theo cái tưởng, cái biết của mỗi người mà sự chấp nhận hay phản ứng đối với những đối tượng đó ra sao. Nếu chúng ta chấp nhận điều đó với tâm Phi Như Lý Tác Ý thì tâm bất thiện sẽ sanh khởi, hoặc nếu chúng ta chấp nhận tất cả các cảnh đó bằng tâm Như Lý Tác Ý thì tâm thiện sẽ được sanh khởi. Đây là sự giải thích tóm tắt dành hành giả trong đời sống hàng ngày nhằm phân biệt được tối thiểu cái nào là thiện và cái nào là bất thiện.

NĀMA RŪPA – PHÂN BIỆT DANH SẮC

Chúng ta sẽ phải phân biệt tất cả Danh Pháp trong mỗi sát na tâm và trong mỗi lộ trình tâm. Ở đây thầy đã giải thích phần Rūpa (sắc) ở chủ đề đầu tiên và Nāma (danh) là chủ đề thứ hai. Bây giờ chúng ta có thể gộp hai phần lại để thực hành Danh Sắc cùng với nhau. Ngay cái lúc ban đầu thì chúng ta phải thực hành một cách riêng biệt.

1. **Phân biệt Sắc - *Discerning materiality***: Là chúng ta phải củng cố định, phân biệt Tứ Đại, những Rupā (Sắc) khác nhau, 6 Môn, 32 Thân Phần, 42 Thân Phần. Đây là phân biệt Sắc.
2. **Phân biệt Danh - *Discerning mentality***: Như thầy đã giảng trong bài này.
3. **Phân biệt Sắc và Danh cùng nhau - *Discerning materiality and mentality***: Trong bảng lộ tâm thiền Jhāna mà thầy đã giải thích ở trên. Ví dụ: Khi nhập vào lộ tâm thiền thì chúng ta sẽ phân biệt được Jhāna. Sau đó sẽ

phân tích các Sắc pháp như Sắc Ý Vật trong Ý Môn. Và tiếp theo chúng ta cũng phải phân biệt được tất cả Rupā trong Sắc Ý Vật.

Chúng ta phải phân biệt được tất cả các Nāma - Rupā trong khắp toàn thân. Đó gọi là phân biệt Danh trước và Sắc sau, sau đó sẽ là phân biệt Danh Sắc theo thứ tự như vậy. Nếu chúng ta có thể phân biệt hết từ cái này đến cái khác thì sau đó chúng ta có thể phân biệt cả hai (Danh và Sắc) cùng với nhau. Bởi vì nó sanh và diệt liên tục và rất khó để chúng ta có thể nắm bắt được nó. Nhưng đối với ai có thể thiện xảo để có thể biết được Danh và Sắc đang sanh diệt liên tục.

4. Phân biệt Sắc và Danh bên trong thân -
Discerning materiality and mentality internally

5. Phân biệt Sắc và Danh bên ngoài thân -
Discerning materiality and mentality externally

Một vấn đề nữa mà thầy cần phải lưu ý chúng ta. Đó là mặc dù chúng ta nói là phân biệt Danh Sắc ở bên ngoài thì điều đó có nghĩa là thiên sinh có thể đọc được tâm người khác? Nhưng không phải như vậy, họ chỉ biết Danh Sắc của những chúng sanh khác một cách chung chung thôi chứ không phải chi tiết. Như vậy khi phân biệt Danh Sắc hay lộ tâm thiên (tâm thiện) ở bên trong bản thân chúng ta và tâm của chúng sanh khác, thì chỉ là chung chung chứ chưa phải là hành thiên phân biệt Danh Sắc bên ngoài.

Đối với Đức Phật thì Tuệ giác của Ngài có thể phân biệt được Danh Sắc (Namā-Rupā) của tất cả các chúng sanh trong khắp 100 ngàn cõi vũ trụ, đây là do năng lực về trí tuệ của Ngài. Còn đối với Ngài Sāriputta (Xá-Lợi-Phất) thì Ngài không có biết nhiều như vậy nhưng Ngài có thể biết được vùng Trung Ấn thôi. Khi phân biệt thì Ngài không thể biết hết tất cả Danh Sắc (Namā-Rupā) của từng cá nhân mà Ngài chỉ biết chung chung thôi. Đây chính là sự khác biệt.

Tóm lại sự phân biệt Danh và Sắc của những chúng sanh khác ở bên ngoài không có nghĩa rằng mình sẽ có thể đọc được tâm người khác nhưng chúng ta có thể phân biệt được Danh Sắc ở bên ngoài của chúng sanh khác một cách chung chung.

Bài giảng hôm nay đã giải thích về sự phân biệt Danh Sắc cùng với nhau, có nghĩa là Ditthivisuddhi - Thanh Tịnh Kiến. Đặc biệt nếu chúng ta có thể phân biệt được Danh Sắc một cách chi tiết thì Tâm của chúng ta sẽ thoát khỏi Thân Kiến - Tức là chúng ta sẽ không nghĩ rằng: Danh, Sắc, Thọ, Tưởng, Thức này là tự ngã, là linh hồn bền vững thường hằng vĩnh cửu. Từ đó cái Tưởng về Vô Ngã (anattā) sẽ trở nên rõ ràng hơn bởi vì chúng không thuộc sự kiểm soát của ta, chúng sanh khởi và diệt đi theo từng nhóm một cách liên tục và liên tục. Tiến trình sanh diệt này xảy ra một cách tự nhiên. Đây chỉ là sơ khởi cho việc hành thiền Vipassanā - Thanh Tịnh Kiến. Trong từng bước một thì mỗi người chúng ta phải có khả năng để vượt ra được những chướng ngại hay rào cản nào đó. Sau cái bước phân biệt Danh

Sắc (Namā-Rupā) thì tâm của chúng ta phải thoát khỏi những Tà Kiến, đặc biệt là Thân Kiến về ý niệm của sự vĩnh cửu thường hằng. Đây được gọi là Thanh Tịnh Kiến.

Mong tất cả chúng ta đều có đủ khả năng thực hành Giáo Pháp của Đức Phật về Giới, Định, Tuệ. Mong cho tất cả có đủ khả năng chứng ngộ và sớm đoạn trừ tất cả mọi khổ đau đạt đến cứu cánh giải thoát Niết Bàn.

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !

NGUYÊN TÁC TIẾNG ANH CỦA NGÀI THIÊN SƯ' U KOVIDA

DISCERNING MENTALITY

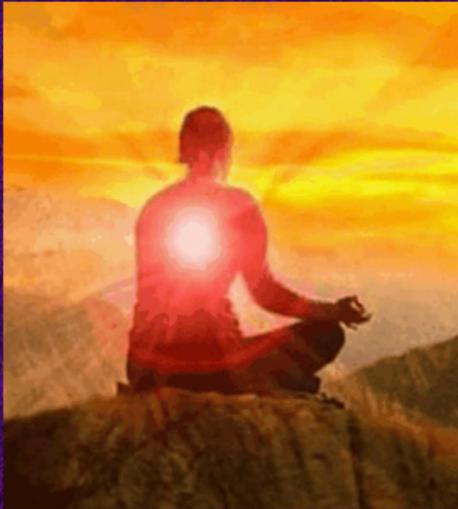
THE TWO VEHICLES



- The Samatha-vehicle
 - (1) To start with discerning materiality,
 - (2) To start with discerning mentality.
- The Pure-vippassanā-vehicle
 - (1) To start with the four element meditation (discerning materiality).

THE BEGINNING OF DISCERNMENT

- From feeling,
- From contact, and
- From consciousness.



THE MENTAL PROCESSES

- Jhāna mental process,



- Mind-door mental process,



- Five-door mental process



COMPACTNESS

1. Santati-ghaṇa – Continuity Compactness
2. Samūha-ghaṇa – Synthesis Compactness
3. Kicca-ghaṇa – Function Compactness
4. Ārammaṇa-ghaṇa – Object Compactness

COMPACTNESS

1. Santati-ghaṇa – Continuity Compactness
2. Samūha-ghaṇa – Synthesis Compactness
3. Kicca-ghaṇa – Function Compactness
4. Ārammaṇa-ghaṇa—Object Compactness

COMPACTNESS

1. Santati-ghaṇa – Continuity
Compactness



COMPACTNESS

1. Santati-ghaṇa – Continuity Compactness

Discern the mental processes



COMPACTNESS

2. Samūha-ghaṇa – Synthesis
Compactness



COMPACTNESS

2. Samūha-ghaṇa – Synthesis
Compactness

Discern the associated mental
factors in every mind-moment



COMPACTNESS

3. Kicca-ghaṇa – Function
Compactness



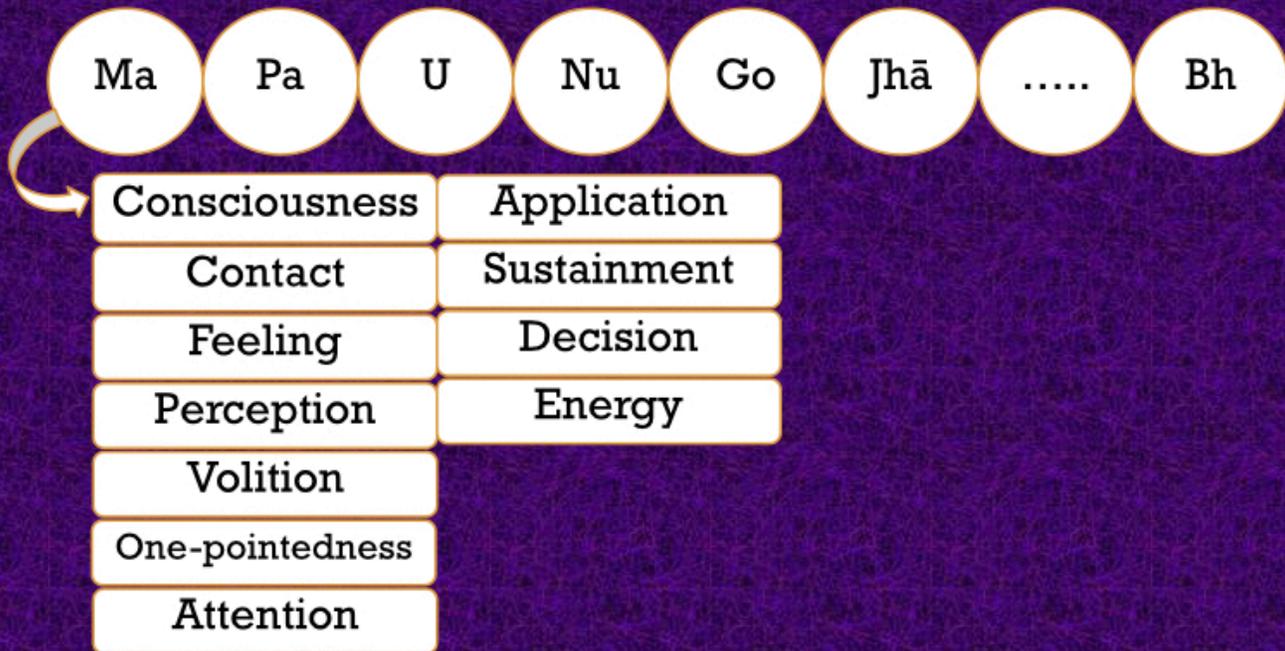
COMPACTNESS

3. Kicca-ghaṇa – Function Compactness

Discern the Characteristic,
Function, Manifestation, and
Proximate Cause of Mentality



HOW TO DISCERN IT



HOW TO DISCERN IT

Ma	Pa	U	Nu	Go	Jhā	Bh
Consciousness	Application	Faith	Tranquility	Contact	Sustainment	Mindfulness	Lightness
Feeling	Decision	Moral Shame	Flexibility	Perception	Energy	Moral Dread	Wieldness
Volition	Rapture	Non-greed	Proficiency	One-pointedness	Desire	Non-hatred	Rectitude
Attention		Ever-evenness	Wisdom				

JHĀNAS



- The Breathing meditation,
- The Ten Kasiṇas,
- The Four Immaterial Jhānas,
- The Four Sublime abidings,
- The Ten Asubhas, and
- The 32 Body Parts.

IN DAILY LIFE



- Recollection of Buddha,
- The Three Abstinenences,
- Taking Concept as an Object,
- Taking Ultimate Realities as an Object,
- Understanding as impermanent, suffering, non-self, and repulsiveness, and
- Understanding as permanent, happiness, self, desirable.

IN BRIEF

- Discerning the mentalities in Jhāna mental process,
- Discerning the mentalities in the mind-door wholesome mental process,
- Discerning the mentalities in the five-door wholesome mental process,
- Discerning the mentalities in the mind-door unwholesome mental process,
- Discerning the mentalities in the five-door unwholesome mental process.

NĀMA-RŪPA

- Discerning materiality,
- Discerning mentality,
- Discerning materiality and mentality,
- Discerning materiality and mentality internally, and
- Discerning materiality and mentality externally.

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!