

Theravāda  
Pa Auk Tawya



# THANH TỊNH ĐẠO THỰC TIỄN

SAYADAW U KOVIDA

Tỳ Kheo Pháp Thắng Phiên Dịch và Hiệu đính

BÀI 1

NGUYỄN NHƯ  
CHUYỂN DỊCH VÀ TRÌNH BÀY

BÀI 1 - 15/01/2022

## JATĀSUTTA KINH TRIỀN PHƯỚC

Hôm nay là thời pháp đầu tiên của Ngài Sayadaw trong năm mới 2022. Đây là lớp đầu tiên Ngài Sayadaw dạy về Thanh Tịnh Đạo - Visuddhimagga. Như đã thông báo, chúng ta sẽ học 2 bộ luận cùng với nhau là Thanh Tịnh Đạo - Visuddhimagga và Phân Tích Đạo - Patisambhidamagga. Tác giả của bộ chú giải Thanh Tịnh Đạo - Visuddhimagga là Tôn giả Buddhagosa. Bản thân Tôn giả Buddhaghosa đã dùng Phân Tích Đạo - Patisambhidamagga, và đã dựa trên đó để viết Thanh Tịnh Đạo - Visuddhimagga. Những câu kệ trong Thanh Tịnh Đạo - Patisambhidamagga rất đơn giản, kể cả những bản dịch tiếng Anh, hay tiếng Pāli, và nghĩa cũng không rộng lắm. Nhưng khi chúng ta đọc trong chú giải Thanh Tịnh Đạo - Visuddhimagga thì câu đó thực sự rất có ý nghĩa, và chúng ta cũng có thể tìm được những câu kệ

đó ở trong Saṃyuttanikāya chương đầu tiên. Và bây giờ Ngài Sayadaw sẽ giới thiệu với chúng ta bài kinh Jaṭāsutta

**Anto jatā bahi jaṭā,  
jatāya jaṭitā pajā.  
Taṃ taṃ gotama pucchāmi,  
ko imaṃ vijaṭaye jataṃ.**

Đây là câu kệ trong Saṃyuttanikāya - Tương Ưng Bộ Kinh. Trong phiên bản Pāli thì bài này nằm ở trang số 20.

Trong bản dịch tiếng Anh thì rất là đơn giản, nghĩa là:

**Nội triền và ngoại triền,  
Chúng sanh bị triền phược,  
Con hỏi Gotama,  
Ai thoát khỏi triền này?**

Ở đây chúng ta cần phải hiểu được từ Pāli Jaṭā. Jaṭā ở đây có nghĩa là tham ái. Tất cả những người bình thường, phàm phu, sotāpanna - Dự lưu, Nhất lai, Bất lai, đều có tham ái, đều vẫn còn

tham ái, và chúng ta đều có sự dính mắc. Chúng ta dính mắc vào tài sản của bản thân, mạng sống của bản thân hay là các trần, các xứ. Cũng như vậy, chúng ta có sự dính mắc vào tài sản của người khác, mạng sống của người khác, hay là thân, căn, trần của người khác.

### **Anto jaṭā**

Nghĩa là vướng mắc vào tài sản của bản thân, vào mạng sống, hay là thân, là các trần và điều đó có nghĩa là chúng ta có dính mắc vào tài sản của chúng ta và những thứ thuộc về chúng ta, và mạng sống của chúng ta, và thân của chúng ta và tất cả các căn của chúng ta.

### **Bahi jaṭā**

Nghĩa là vướng mắc vào tài sản của người khác, mạng sống của người khác hay là thân của người khác và các căn của người khác.

Và như vậy chúng ta có cả hai, nội triền và ngoại triền. Chúng sanh bị triền phược, đó là **Jaṭāya**

## **Jaṭitā pajā**

Tất cả chúng ta đều bị dính mắc vào những thứ bên trong và bên ngoài.

Tiếp nữa vị Thiên đố hỏi

**Con hỏi Gotama,  
Ai thoát khỏi triền này?**

Câu hỏi rất đơn giản, thực ra có một số câu kệ khác nữa, nhưng Visuddhimagga - Thanh Tịnh Đạo đã đưa ra câu này.

**Sīle paṭitthāya naro sapañño,  
Cittam paññañca bhāvayaṃ,  
Ātāpī nipako bhikkhu,  
So imaṃ vijaṭaye jataṃ.**

**Người trú giới có trí,  
Tu tập tâm và tuệ,  
Nhiệt tâm và thận trọng,  
Tỷ-kheo trí thoát triền.**

Câu này nghĩa rất là đơn giản phải không? Đó là khi chúng ta có trí tuệ, hay là khi chúng ta gần gũi những người trí, thì chúng ta phải thiết lập giới đầu tiên, sau đó chúng ta mới có thể phát triển tu tập tâm và trí tuệ.

## **Người trú giới có trí**

Người trú giới ở đây là gì, đó là Giới hạnh, phát triển tâm đó là Định, và phát triển Trí tuệ đó là Vipassanā - Thiền quán. Và ở đây chỉ nói lên 3 sự thực hành thôi: Sīla, Samādhi, Paññā - Giới, Định, và Tuệ. Tất cả chúng ta đều biết rằng 3 sự thực hành này cũng là Bát Thánh Đạo, và cũng bao gồm tất cả bảy bước Thanh Tịnh.

Sīla - Thanh tịnh giới

Samādhi - Thanh tịnh tâm

Và chúng ta còn có năm bước Thanh tịnh nữa tổng cộng là có bảy bước Thanh Tịnh. Ngài Buddhaghosa đã giải thích tất cả những điều này một cách chi tiết nên trở thành bộ Thanh Tịnh Đạo - Visuddhimagga.

Tiếp theo,

**Ātāpī nipako bhikkhu,  
So imaṃ vijaṭaye jataṃ.**

Khi một vị Tỷ kheo có trí sẽ tháo được, gỡ được các triền.

Câu kệ:

**Ātāpī nipako bhikkhu,**

**Ātāpī** nghĩa là tinh tấn rất mạnh

**Nipako** nghĩa là trí

=> Vị Tỷ kheo có trí

**Sīle**

Nghĩa là thu thúc thân và khẩu và Sīle ở đây cũng là nền tảng của tất cả các thiện pháp. Nếu chúng ta có thể kiểm soát được thân, khẩu tức là hành động và lời nói, nó sẽ là nền tảng của các thiện pháp sanh khởi.

## 4 LOẠI GIỚI:

Chúng ta có tất cả 4 loại giới:

### 1. Patimokkha - Giới bổn:



Đối với vị Tỳ kheo thì chúng ta phải có giới bốn Patimokkha, và khi chúng ta có thể theo được giới bốn Patimokkha thì chúng ta là người có giới.

## **2. Indriya saṃvarasīla - Thu thúc giới:**

Và không chỉ vậy chúng ta cũng có Indriya là thu thúc căn quyền, hay là thu thúc giới, thu thúc 6 căn.

## **3. Ājīva parisuddhisīla - Thanh tịnh chánh mạng:**

Và tiếp theo nữa là tất cả mọi thứ chúng ta có được phải dựa trên giới có nghĩa là có được một cách chân chánh, và đó gọi là ājīva parisuddhisīla - Thanh tịnh chánh mạng.

## **4. Paccayasannissita Sīla - thanh tịnh quán tưởng tứ vật dụng:**

Cuối cùng là paccayasannissita sīla nghĩa là thu thúc hoặc quán tưởng tứ vật dụng. Khi một vị Tỳ

kheo dùng tứ vật dụng thì chúng ta phải biết mục đích sử dụng tứ vật dụng là gì.

Việc này rất quan trọng đối với những người xuất gia. Đối với hàng cư sĩ Phật tử thì cũng tương tự như vậy, nhưng có một vài thứ khác biệt ở đây.

Đối với cư sĩ thì không có giới bốn Patimokkha. Cư sĩ có 5 giới, 8 giới, 9 giới, hay 10 giới. Và không chỉ vậy, họ cũng có thể thọ thúc 6 căn, và cư sĩ Phật tử cũng phải có Thanh tịnh chánh mạng. Và cuối cùng là vị đó cũng phải biết được mục đích của thọ thực, của mặc quần áo, của trú xứ, của việc xử dụng thuốc.

Có nghĩa là chúng ta không có sự dính mắc vào y phục, vào trú xứ, vào vật thực hay thuốc men. Điều này rất quan trọng.

Nói tóm lại, khi chúng ta có giới trong sạch, nó sẽ là nhân hỗ trợ cho Định.

Một điều nữa là Giới được hỗ trợ bởi Đức tin. Bốn Thanh tịnh giới sẽ được hỗ trợ bởi Đức tin. Đó là nền tảng để phát triển Định - Samādhī.

Chúng ta cũng cần phải biết khi chúng ta có Định, cũng như khi chúng ta có Đức tin mạnh vào giáo pháp của Đức Phật thì chúng ta sẽ thọ giới và giữ giới một cách thận trọng và tốt đẹp.

## **Patitṭhāya**

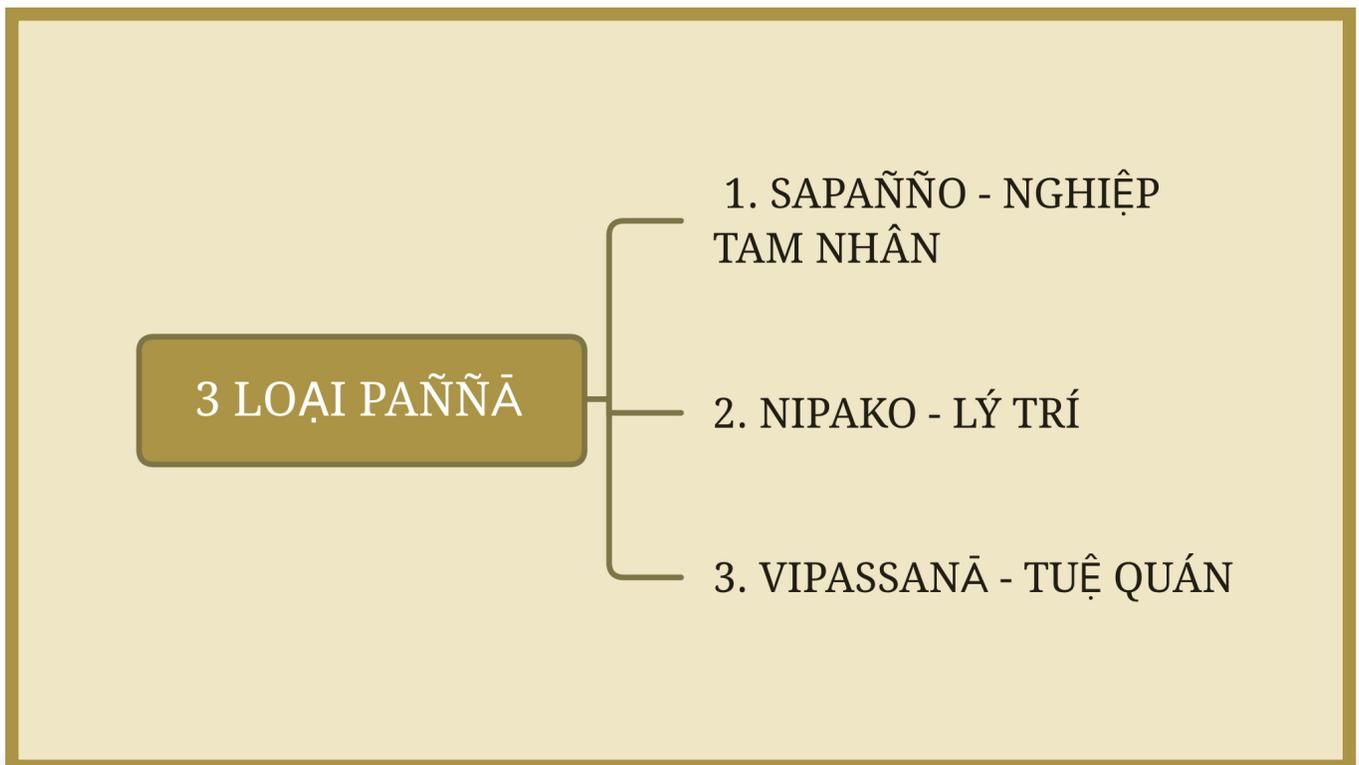
Tiếp đến là Patitṭhāya - có nghĩa là y chỉ (nhân hỗ trợ), và cận y (là nhân hỗ trợ mạnh mẽ), tiếng Pāli là Nissaya - y chỉ (nhân hỗ trợ) và Upanissaya - cận y (là nhân hỗ trợ mạnh mẽ) Y chỉ ở đây là y chỉ trên giới. Cận y là giới.

## **Sappañño**

Tiếp theo là Sappañño, pañña là Trí tuệ. Nghĩa là người có trí tuệ do nghiệp tạo, nghĩa là chúng ta tạo nghiệp tam nhân. Và nếu nghiệp đó cho quả tái sinh trong kiếp kế thì chúng ta có thể nói đó là nghiệp tam nhân.

# Ātāpī

Và chúng ta cũng có Ātāpī - đó là Tinh tấn được hộ trì bởi Chánh niệm và Tỉnh giác. Và chúng ta cũng nên biết rằng nó rất cần thiết khi chúng ta hành thiền, và sự Tỉnh giác - tiếng Pāli là Sampajañña, tương đương với Trí tuệ. Nhiều khi chúng ta có Tinh tấn nhưng không có trí thì có thể sẽ làm sai.



Ở đây trong trường hợp Ātāpī - có nghĩa là Tinh tấn được hộ trì bởi Chánh niệm và Tỉnh giác để mọi thứ được trôi chảy, được dễ dàng. Và Tinh tấn phải đủ mạnh thì mới phá hủy được phiền não. Nhiều khi chúng ta tinh tấn nhưng không đủ mạnh để phá hủy phiền não. Chúng ta phải có Tinh tấn mạnh thì chúng ta mới có thể phá hủy được tất cả các phiền não.

## **Nipako**

Nipako có nghĩa là có lý trí, có lý do - pārihāriyapaññā - Ngài Sayadaw sẽ giảng dạy cho chúng ta rộng hơn về sau. Pārihāriyapaññā, từ này nghĩa rất rộng.

## **Bhikkhu**

Đức Phật dùng từ Bhikkhu ở đây có nghĩa là người biết và thấy sự tái sinh là một sự hiểm họa, đó gọi là Bhikkhu.

## 6 YẾU TỐ THOÁT TRIỂN

1. SĪLA – MORALITY, GIỚI

2. SAMĀDHI – CONCENTRATION, ĐỊNH

3. PAṬISANDHIPAÑÑĀ – THE WISDOM THAT ASSOCIATES WITH REBIRTH-LINKING CONSCIOUSNESS, TRÍ TUỆ HỢP VỚI TÂM TỤC SANH.

4. PARIHĀRIYAPAÑÑĀ – THE KNOWLEDGE THAT ASSOCIATES WITH MINDFULNESS, CAN KNOW BENEFICIAL AND UNBENEFICIAL, AND THE LEADING FACTOR OF EVERY AFFAIRS (ESPECIALLY IN MEDITATION), TUỆ HỢP CÙNG VỚI CHÁNH NIỆM, CÓ THỂ BIẾT ĐƯỢC LỢI ÍCH VÀ KHÔNG LỢI ÍCH VÀ LÀ YẾU TỐ DẪN ĐẦU TRONG MỌI VIỆC (ĐẶC BIỆT TRONG VIỆC HÀNH THIỀN)

5. VIPASSANĀPAÑÑĀ – THE INSIGHT KNOWLEDGE, AND TUỆ QUÁN, VÀ

6. VĪRIYA – EFFORT. TINH TẤN.

## **Cittam**

Cittam có nghĩa là thắng ý, hay tâm cao thượng, hay tám sự chứng ngộ. So với những người bình thường thì tám sự chứng ngộ ở đây mạnh hơn,

cao thượng hơn, nên gọi là thắng ý, hay tâm cao thượng.

## **Paññañca**

Paññā ở đây là những tuệ Vipassanā - Tuệ quán.

### **3 LOẠI PAÑÑĀ - TRÍ TUỆ**

Trong phần này chúng ta có 3 loại Paññā - Trí tuệ.

#### **1. Sappañño**

Trong câu kệ này đầu tiên là sappañño, đó cũng là paññā, đó là nghiệp tam nhân tạo nên. Có nghĩa là khi chúng ta được sinh ra thì được sinh cùng với Trí tuệ, đó là pañña đầu tiên.

## **2. Nipako**

Thứ hai là Nipako, nghĩa là có lý trí, có lý do, đó cũng được gọi là Trí tuệ.

## **3. Vipassanā**

Và cuối cùng paññā là tuệ quán - Tuệ Vipassanā. Chúng ta có 3 loại paññā.

Nói tóm tắt lại thì câu kệ này chỉ có 6 yếu tố. Nghĩa là 6 yếu tố để thoát được triền, để gỡ bỏ được sự trói buộc.

# **6 YẾU TỐ THOÁT TRIỀN**

## **I. Sīla - Giới**

Đầu tiên đó là Sīla - Giới. Chúng ta đã biết thế nào là Sīla rồi.

## **II. Samādhi - Định**

Thứ 2 là Samādhi - Định. Chúng ta đã biết thế nào là Định rồi và về sau chúng ta sẽ nói chi tiết.

### **III. Paṭisandhipaññā**

Chúng ta cũng đã nói về Paññā, và ngay lúc ban đầu là sappañño, đó là Paṭisandhipaññā đó là Trí tuệ hợp cùng với Tâm tái tục - Paṭisandhi - nghĩa là khi chúng ta được sinh ra thì chúng ta phải được sinh cùng với Trí tuệ, theo Abhidhamma - Vi diệu pháp.

### **IV. Parihāriyapaññā**

Tiếp theo nữa là như Ngài Sayadaw đã nói Nipako, đó là Trí tuệ hợp cùng với Chánh niệm, có thể biết được lợi ích và không lợi ích, và là yếu tố dẫn đầu trong mọi việc, đặc biệt là trong việc thực hành thiền.

Ở đây từ Pāli là Parihāriyapaññā, chúng ta không thể tìm thấy định nghĩa của từ Pāli này trong Chánh tạng nhưng có thể tìm thấy định nghĩa của từ Pāli này nói về Nipako, Sabbakiccapārihāriyapaññā trong chú giải của Saṃyuttanikāya - Tương Ưng Bộ Kinh - Chương Thứ Nhất.

# SABBAKICCA

1. UGGAHA – LEARNING  
MEDITATION, HỌC THIỀN

2. PARIPUCCHĀ –  
QUESTIONING, HỎI

3. BHĀVANĀRAMBHO –  
MEDITATING, HÀNH THIỀN

4. MANASIKĀRAVIDHI – THE  
WAY TO PAY ATTENTION TO  
MEDITATION. CÁCH HƯỚNG  
TÂM TỚI THIỀN.

Nipako ở đây nói về Parihāriyapaññā, và Sabbakiccapariṇāyikā thì sẽ hoàn thành tất cả mọi thứ. Tất cả những sự việc trong sự hành thiền.

Ngài Sayadaw sẽ giải thích cho chúng ta từ Pāḷi Sabbakicca. Tất cả phần sự ở đây nghĩa là gì? Sabbakicca có thể tìm thấy ở phụ chú giải của Thanh Tịnh Đạo. Chúng ta có 2 cuốn sách Pāḷi, cả 2 bộ phụ chú giải, bộ chú giải của Thanh Tịnh Đạo là cuốn thứ nhất, trang 60 có nói về định nghĩa của Parihāriyapaññā, đặc biệt ở đây là Sabbakicca.

## **SABBAKICCA**

Định nghĩa của Sabbakicca:

### **1. Uggaha**

Đầu tiên là Uggaha nghĩa là học thiền, khi chúng ta bắt đầu học thiền, đối tượng thiền thì chúng ta phải thiện xảo, phải biết học như thế nào thì đó mới là uggaha học thiền, học chuẩn bị.

## **2. Paripucchā**

Kế tiếp là Paripucchā nghĩa là hỏi. Có nghĩa là nếu một số thông tin không rõ ràng với sự hiểu biết của mình thì chúng ta phải hỏi vị thầy. Tức là chúng ta phải hiểu câu này là như thế nào? đoạn văn này là như thế nào? đoạn pháp này là như thế nào?

## **3. Bhāvanārambho**

Và thứ ba là Bhāvanārambho nghĩa là thực hành thiền.

## **4. Manasikāravidhi**

Và cuối cùng là Manasikāravidhi nghĩa là cách hướng tâm tới thiền.

Và đó chính là tất cả những phận sự mà chúng ta cần phải làm trước khi hành thiền hoặc trong khi hành thiền.

## TRONG SỰ THỰC HÀNH

Tiếp theo nữa là trong sự thực hành của mình, ở đây Parihāriyapaññā có thể làm nhiều thứ khác nhau:

### 1. Sakkaccakāritā

Đầu tiên là Sakkaccakāritā - chúng ta làm một cách cung kính, tôn trọng, và trong trường hợp này khi chúng ta học, chúng ta phải học một cách cung kính, và khi chúng ta hỏi thì chúng ta cũng phải hỏi một cách cung kính, một cách tôn trọng, một cách cẩn thận.

Tương tự như vậy, khi chúng ta thực hành thiền thì chúng ta phải thực hành một cách cung kính, một cách tôn trọng và không chỉ vậy, khi chúng ta biết làm thế nào để hướng tâm tới việc hành thiền, chúng ta phải dùng một cách đúng đắn. Đó cũng là điều rất quan trọng trong sự thực hành của mình và thực ra đó cũng gọi là Parihāriyapaññā.

## 2. Sātaccakāritā

Tiếp theo nữa Sātaccakāritā là thực hành một cách liên tục, kiên trì. Chúng ta thực hành càng lâu thì càng tốt khi định chúng ta phát triển, chúng ta thực hành càng lâu càng kiên trì thì định càng sâu. Điểm chính ở đây là khi chúng ta học, học phải liên tục, và phải hỏi cho tới khi chúng ta được rõ ràng. Và khi hành thiền cũng vậy, chúng ta phải thực hành một cách liên tục, và khi chúng ta hướng tâm tới đề mục thì chúng ta cũng phải hướng tâm một cách liên tục, duy trì kiên trì.

Kế đến chúng ta cần phải biết phương pháp để thực hành, chúng ta có thể nói đó là biết phương pháp. Nếu chúng ta biết phương pháp một cách đúng đắn thì chúng ta mới hướng tâm tới nó một cách đúng đắn được.

## 3. Sappāyakāritā

Thứ ba, chúng ta có Sappāyakāritā nghĩa là làm lợi ích, hay chỉ làm những điều thiện, hay

những điều thích hợp khi chúng ta hành thiền. Ở đây chúng ta cũng cần phải biết Sappāya. Thực ra về sau, khi chúng ta nói về người hành thiền, đối tượng thiền, đề mục thiền, chúng ta cũng sẽ giải thích về những điều kiện thích hợp cho hành giả, hay những hỗ trợ thích hợp cho hành giả. Nói tóm tắt, chúng ta cũng có thể hiểu Sappāya là những thứ tốt đẹp, thiện pháp. Đó là những hành động thích hợp, những việc làm thích hợp.

#### **4. Nimittakusalatā**

Như vậy, tương tự Nimittakusalatā - nghĩa là thiện xảo về Nimittā, thiện xảo về tướng. Hết lần này đến lần khác, khi Ngài Sayadaw có cơ hội để giải thích về vấn đề Ānāpānasati - thiền niệm hơi thở, hay là vấn đề về Nimittā thì Ngài Sayadaw lúc nào cũng giải thích là Nimittakusalatā.

Khi chúng ta thấy Nimittā, có Nimittā thì chúng ta phải thiện xảo về Nimittā. Và trên thực tế thì trước khi thấy Nimittā cũng vậy,

chúng ta phải thiện xảo, và nếu chúng ta thiện xảo thì đó gọi là Parihāriyapaññā.

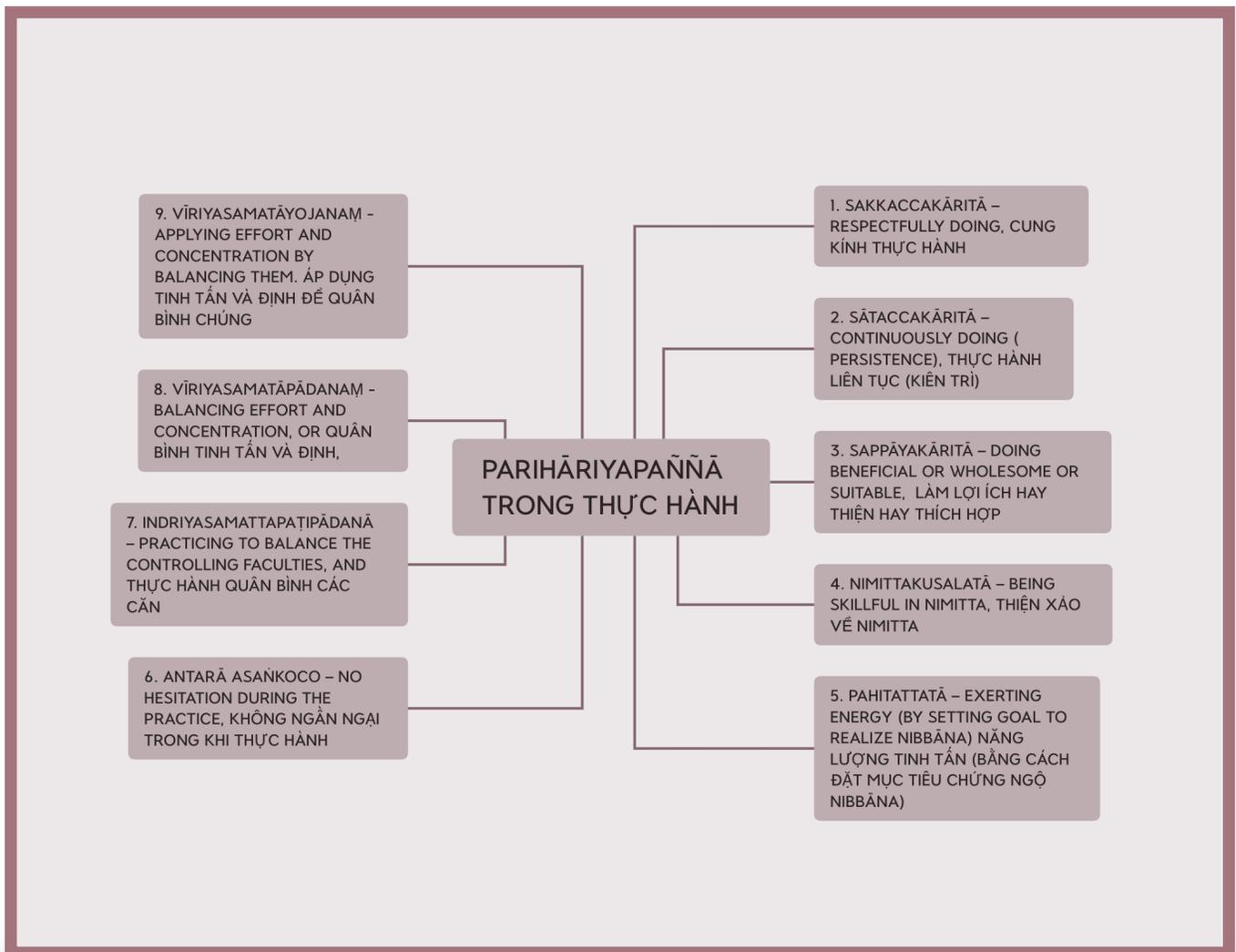
## **5. Pahitattatā**

Và thứ năm là Pahitattatā - nghĩa là năng lượng Tinh tấn, nghĩa là khởi sanh Tinh tấn. Pahitattatā là chúng ta phải đặt mục tiêu trước khi chúng ta bắt đầu thực hành, hay trong khi chúng ta thực hành.

Hầu hết mọi người đều có mong muốn lớn, có mục tiêu lớn khi họ thực hành, là họ sẽ cố gắng và muốn cố gắng để chứng ngộ Niết Bàn, và một thời gian sau, những gì họ mong muốn thì rất xa vời với những gì họ đang thực hành - nghĩa là chú tâm đến hơi thở và mục tiêu gần nhất là Nimittā.

Nếu chúng ta thấy được Nimittā thì chúng ta phải đặt mục tiêu khác tiếp theo đó là chúng được Jhāna - Thiên chứng,

Nếu chúng được Jhāna, chúng ta phải đặt mục tiêu khác nữa v.v..., và đương nhiên là tất cả chúng ta đều phải có mục tiêu, mục đích, và cuối cùng là sự diệt, và mục tiêu cuối cùng là chúng ta chứng ngộ được Niết Bàn, diệt tận khổ đau thì đó mới là điều quan trọng.



Chúng ta cũng cần phải có sự Tinh tấn, đó gọi là Pahitattatā.

## 6. Antarā asaṅkoco

Thứ sáu là Antarā asaṅkoco, nghĩa là không ngần ngại trong khi thực hành, ở đây chúng ta có thể nói theo một cách khác,

**Antarā** có nghĩa là trên bước đường,

**Asaṅkoco** có nghĩa là chúng ta sẽ không quay trở lại chỗ trước nữa.

Nhiều khi chúng ta có thể thực hành một cách tốt đẹp nhưng trên đường chúng ta lại dừng lại ở đó, dừng lại sự thực hành của mình ở đó.

**Antarāasaṅkoca** nghĩa là không có sự ngần ngại, không có sự lười biếng, không có quay ngược trở lại và tiếp tục đi.

## 7. Indriyasamattapaṭipādanā

Thứ bảy Indriyasamattapaṭipādanā - là sự thực hành quân bình các căn quyền. Nếu chúng ta biết làm thế nào để quân bình các căn thì đó cũng gọi là Parihāriyapaññā. Chúng ta phải biết làm thế nào để quân bình, làm thế nào để kiểm soát được các căn quyền.

Và tiếp theo thứ tám, thật ra thứ tám và thứ chín hơi giống nhau một chút.

## **8. Vīriyasamatāpādanam**

Thứ tám là Vīriyasamatāpādanam - có nghĩa là quân bình Tinh tấn và Định.

## **9. Vīriyasamatāyojanam**

Tiếp theo thứ chín là Vīriyasamatāyojanam - đó là áp dụng Tinh tấn và Định để quân bình chúng.

Nói tóm tắt là nếu chúng ta không quân bình Tinh tấn và Định thì chúng ta không thể chú tâm tốt được.

Ngài Sayadaw nghĩ rằng chúng ta đã nghe rất nhiều bài pháp về quân bình các căn, và bây giờ Ngài Sayadaw dạy lại lần nữa cho chúng ta.

Ngài Sayadaw lặp đi lặp lại rằng nếu chúng ta có Tinh tấn mạnh nhưng chúng ta lại có Định yếu thì nó sẽ là nguyên nhân dẫn đến phóng dật, phóng tâm và chúng ta càng Tinh tấn bao nhiêu thì sự phóng tâm, phóng dật càng nhiều bấy nhiêu. Điều đó nghĩa rằng Tinh tấn của chúng ta mạnh và Định của chúng ta yếu.

Nhiều khi Định chúng ta mạnh nhưng Tinh tấn lại yếu, có nghĩa là nhiều khi chúng ta không có đủ Tinh tấn để duy trì Định của mình, vì vậy chúng ta không thể thực hành một cách tốt đẹp được. Khi đó tâm và năng lực tâm của chúng ta càng lúc càng trở nên yếu hơn và cuối cùng chúng ta rơi vào trạng thái ngủ, hay lười biếng, hay buồn chán. Điều quan trọng là chúng ta phải quân bình Tinh tấn và Định, nếu một cái nào đó mạnh hơn thì đó sẽ là vấn đề.

Nếu chúng ta có thể quân bình cả 2 điều này thì chúng ta có thể thực hành một cách trôi chảy, dễ dàng và chúng ta cảm thấy được thoải mái hơn, dễ chịu hơn.

Nếu chúng ta dùng quá nhiều năng lực của tâm hay năng lực của thân thì chúng ta sẽ cảm thấy sự căng cứng của thân,

Nếu chúng ta dùng một cách vừa đủ chúng ta sẽ thấy được sự thoải mái, tự do, chúng ta cảm thấy được sự tươi mới và chúng ta có thể duy trì sự hành thiền trong thời gian dài.

Nếu chúng ta dùng quá nhiều sự Tinh tấn thì chúng ta trở nên mệt mỏi trong một thời gian rất ngắn. Và như vậy, đó là điều chúng ta cần phải biết.

Thực ra khi chúng ta nói về Jhāna cũng vậy, tất cả những căn quyền, tất cả những giác chi v.v... theo Thanh Tịnh Đạo - Visuddhimagga.

Và chúng ta cũng cần phải biết rằng Trí tuệ là yếu tố dẫn đầu trong tất cả mọi trường hợp, ở tất cả mọi nơi.

Parihāriyapaññā - đó là yếu tố dẫn đầu hay trưởng. Nói tóm tắt lại thì chúng ta phải có trí tuệ - Parihāriyapaññā trong việc hành thiền, phải đủ thông minh khi hành thiền.

Chúng ta phải biết phương pháp để hướng tâm trong việc hành thiền, đối tượng thiền, Chúng ta phải biết nó và làm nó một cách cung kính, một cách liên tục.

Cũng vậy, chúng ta biết được sự lợi ích và sự không lợi ích, và chúng ta chỉ làm những sự lợi ích.

Chúng ta phải thiện xảo về Nimittā.

Chúng ta phải đặt mục tiêu, mục đích để chứng ngộ Niết Bàn.

Chúng ta phải khởi sanh năng lượng Tinh tấn để đạt được nó.

Chúng ta sẽ không dừng lại ở giữa đường và chúng ta phải tiếp tục đi tới khi chúng ta đạt được mục tiêu, mục đích của mình.

Chúng ta phải quân bình các căn của mình.

Và khi mà chúng ta biết làm thế nào để quân bình  
Tinh tấn và Định.

Chúng ta có thể nói tất cả những điều này gọi là  
Parihāriyapaññā.

Chúng ta có thể tìm thấy tất cả những thông tin  
này trong chú giải và phụ chú giải của Thanh  
Tịnh Đạo - Visuddhimagga.

## **V. Vipassanāpaññā - Tuệ Vipassanā**

Điều kế tiếp là Vipassanāpaññā - Tuệ Vipassanā.

## **VI. Vīriya - Tinh tấn.**

Và kế đến là Vīriya - Tinh tấn.

Đối với Vipassanāpaññā thì Ngài Sayadaw sẽ tóm  
tắt lại vì nó rất là dài.

Trong câu kệ này, chúng ta nói về định nghĩa của  
Thanh Tịnh Đạo - Visuddhimagga.

**Sīle paṭitthāya naro sapañño,  
Cittaṃ paññañca bhāvayaṃ,**

Tất cả có 6 yếu tố:

- Sīla - giới
- Samādhi - Định
- Paṭisandhipaññā - Trí tuệ sanh cùng với tục sanh.
- Trí tuệ khi hợp cùng với Parihāriyapaññā, đó gọi là Nipako, Trí tuệ đi cùng với Chánh niệm, và có thể biết được sự lợi ích và sự không lợi ích Trí tuệ là yếu tố dẫn đầu của tất cả mọi thứ, đặc biệt là trong khi hành thiền.
- Và sau đó là Vipassanāpaññā - Tuệ Vipassanā.
- Và Vīriya là Tinh tấn.

Khi chúng ta có tất cả 6 yếu tố này thì chúng ta có thể gỡ bỏ được tất cả triền. Chúng ta có thể giải quyết được những nội triền và ngoại triền, hay chúng ta có thể nói theo một cách khác đó là chúng ta có thể nhổ tận gốc rễ của tất cả những dính mắc, những tham ái đối với nội triền và ngoại triền, những thứ bên trong và bên ngoài và ở đây chúng ta cũng có nói những ví dụ trong Thanh Tịnh Đạo - Visuddhimagga.

Chúng ta có thể tìm thấy ví dụ đó ở trong Saṃyuttanikāya - Tương Ứng Bộ Kinh.

Giống như một người đàn ông đứng trên nền đất và dùng con dao sắc bén và con dao này có thể phát quang bụi tre chẳng chịt. Chúng ta có rất nhiều các loại tre khác nhau, có những cây tre rất là dài, cành rất dài, nhánh rất dài, và có những cây tre có cành ngắn và không chẳng chịt lắm. Giống như người đàn ông đứng trên nền đất, nếu nền đất trơn, không vững thì người đàn ông sẽ không đứng vững vàng được. Cũng như vậy, chúng ta không thể chặt bụi tre hay chặt bất cứ bụi nào được nếu chúng ta không thể đứng vững vàng.

Tiếp theo nữa chúng ta phải dùng con dao, và con dao phải thật sắc bén. Nếu con dao bị cùn thì chúng ta không thể nào chặt được và cần rất nhiều thời gian để chỉ cắt một cành nhỏ thôi.

Nền tảng cơ bản là chúng ta phải đứng trên nền đất, và có con dao sắc bén.

Chúng ta có sự giải thích ở đây.

## **Giới là nền tảng**

Là nơi mà thiên sinh có thể đứng, hành giả có thể đứng, nếu chúng ta không có giới thì nền đất của chúng ta bị trơn trượt và chúng ta sẽ không đứng một cách vững vàng được. Và chính vì vậy, giới rất quan trọng khi chúng ta hành thiền.

## **Định là hòn đá,**

Khi chúng ta lấy con dao, hoặc cái rìu để mài trên hòn đá thì chúng ta phải cho nước trên hòn đá đó để mài con dao. Thì con dao và cái rìu sẽ càng ngày càng sắc bén hơn. Điều đó có nghĩa rằng để cho con dao của chúng ta ngày càng được sắc bén thì chúng ta phải có Định, nếu không có Định thì chúng ta không thể nào mài con dao sắc được.

## **Và Tuệ Vipassanā là con dao được mài sắc.**

Như vậy chúng ta có thể đã biết rồi, nếu chúng ta có Trí tuệ Vipassanā, tâm của chúng ta sẽ trở nên rất là sắc bén, đó là công cụ để chặt đứt tất cả các phiền não.

## **Tinh tấn tâm và thân**

Một điều nữa là Tinh tấn, Tinh tấn là năng lực, hay là năng lượng và khi chúng ta cắt cái gì đó thì chúng ta phải có sự Tinh tấn.

Chúng ta đã biết khi chúng ta thực hành giới chúng ta cũng phải dùng năng lực của tâm và khi mà chúng ta thực hành thiền, chúng ta cũng phải dùng năng lực của tâm. Và như vậy nếu chúng ta không có năng lực của tâm, chúng ta sẽ không thành công được. Tương tự như vậy, chúng ta cũng phải có những Tinh tấn về thân, năng lực về thân để có thể thành tựu được. Đó cũng là sự quan trọng trong sự thực hành của chúng ta.

## **Parihāriyapaññā,**

Như Ngài Sayadaw đã giải thích là cả một quá trình dài về Parihāriyapaññā. Nó giống như Tuệ pháp học, là Văn tuệ, là những câu hỏi, hỏi nhiều thứ khác nhau, hỏi như thế nào, học như thế nào, hành thiền như thế nào.

Parihāriyapaññā giống như một tay cầm, tay cầm của con dao sắc bén. Nếu chúng ta có được Trí tuệ như vậy thì chúng ta có thể nắm giữ con dao sắc đó một cách tốt đẹp, và chúng ta có thể cắt tất cả những bụi rậm, những bụi chằng chịt.

Và tiếp theo là một ví dụ nữa, tham ái ở đây chính là bụi tre chằng chịt, và như Ngài Sayadaw đã nói tham ái là những thứ bên trong và bên ngoài, nội triền và ngoại triền. Tại thời điểm khi chúng ta đắc đạo thì chúng ta đã gỡ rối được, tại ngay sát na chúng ta chứng đạo quả thì chúng ta đã phá vỡ được, đã gỡ rối được, cắt đứt được, hay thoát được triền. Thì ngay sát na chứng đạo quả là ví dụ đã được nói trong Thanh Tịnh Đạo - Visuddhimagga.

Câu kệ tiếp theo trong bài kinh gốc - Jaṭāsutta  
Nhưng lại không có nói trong Thanh Tịnh Đạo - Visuddhimagga.

**Yesam rāgo ca doso ca,  
avijjā ca virājitā,  
Khīṇāsavā arahanto,**

**tesaṃ vijaṭitā jatā.**

**Bất kỳ vị nào mà tham, sân và si đã được xua tan, tham dục đã được phá hủy, đã được tháo gỡ.**

Câu kệ tiếp theo đã được nói trong Saṃyuttanikāya - Tương Ứng Bộ Kinh trong bài kinh Jaṭāsutta

Chúng ta đã biết những từ Pāli sau đây: Rāga, Dosa, Avijjā. Rāga là tham ái, Dosa là sân, và Avijjā là vô minh. Điều đó có nghĩa là nếu chúng ta đã loại bỏ, phá hủy được tất cả những tham này, tất cả những phiền não này, chúng ta đã trở thành Bạc A-la-han rồi.

Chính vì thế, ở đây chúng ta dùng là Bạc Ứng Cúng như là Tỳ kheo đã thoát triền. Hay ai đã từ bỏ tham sân và vô minh thì đều là Bạc Lộ Tận, Ứng Cúng, vì vị ấy thoát được triền phược, chỗ mà danh và sắc được đoạn tận vô dư.

Nếu chúng ta có thể loại bỏ được tham, sân và si thì sẽ trở thành Bạc A-la-han, Bạc Ứng Cúng, Bạc Lộ Tận. Khi đó chúng ta đã gỡ được tất cả những triền phược, tất cả những sự chằng chịt, rồi ren.

Phần cuối cùng của bài pháp ngày hôm nay là

**Yattha nāmañca rupañca,  
asesaṃ uparujjhati,  
Paṭighaṃ rūpasaññāca,  
etthesā chijjate jaṭā.**

**Khi danh và sắc diệt và không còn dư sót,  
Và cũng vậy, tướng thô và sắc tướng,  
sau đó cũng vậy triền phược đã được tháo gỡ.**

Và như vậy, như chúng ta đã biết từ Pāli

**Nāmaṃ**

Là Danh uẩn, Danh pháp ở đây là gì, đó là nói về 4 danh uẩn.

## **Rūpaṃ**

Là Sắc uẩn

Khi chúng ta kết hợp cả Nāmaṃ và Rūpaṃ thì chúng ta có 5 uẩn.

## **Paṭighasaññā**

Là Tưởng thô, là nói về các cõi Dục giới, điều đó có nghĩa rằng chúng ta có thể tái sinh vào cõi Dục giới. Và chúng ta cũng sẽ có Tưởng về những cõi Dục giới.

## **Rūpasaññā**

Sắc tưởng là nói về các cõi Sắc giới. Điều đó có nghĩa rằng chúng ta sẽ có sự dính mắc vào cõi Sắc giới. Và chúng ta cũng sẽ có Tưởng về những cõi Sắc giới.

## **Chijjate**

Nghĩa là sự cắt với sự chứng ngộ Nibbāna hay sự Diệt Tận.

Điểm chính ở đây là khi chúng ta loại bỏ tất cả Lobha, Dosa và Moha - Tham, Sân và Si, và nếu chúng ta vượt qua được, làm được thì chúng ta có thể biết được sự diệt của Danh và Sắc (Nāma và Rūpa), và sự diệt của những Tướng thô nghĩa là chúng ta có thể chứng ngộ Niết Bàn, chúng ta có thể chứng được A-la-han.

Và như chúng ta đã biết từ Pāli: Visuddhi là Thanh tịnh, và có rất nhiều nghĩa khác nhau của sự Thanh tịnh, nhiều khi người ta chỉ nói về các Tuệ Vipassanā, chỉ đơn thuần là Tuệ quán.

## **Vipassanā – by insight, bằng thiền quán**

Nếu chúng ta có từ Pāli - the purity - hay là sự Thanh tịnh, thanh lọc thì chúng ta có thể biết rằng Tuệ Thanh tịnh cao nhất đó là Tuệ Vipassanā hay là Đạo và Quả

Nếu chúng ta chứng được A-la-han thì chúng ta không cần Thanh tịnh bất kỳ cái gì nữa. Nhưng trước khi chứng A-la-han thì chúng ta cần phải

Thanh tịnh. Chính vì thế ở đây chúng ta chỉ nói về Tuệ Vipassanā.

**Jhānapaññā – by wisdom that associates with jhāna, bằng trí tuệ đi cùng với jhāna.**

Tiếp theo nữa, nhiều khi chúng ta nói về Jhānapaññā, nghĩa là trí tuệ đi cùng với Jhāna. Khi chúng ta chứng được Jhāna, thiền chứng thì đó cũng là Trí tuệ, cũng là Thanh tịnh. Jhāna làm cho những phiền não, triền cái được thanh lọc và sīla - giới cũng là một pháp Thanh tịnh.

Đặc biệt khi chúng ta học Thanh Tịnh Đạo Visuddhimagga sẽ nói chi tiết hơn, thí dụ như chúng ta có thể nói không chỉ giới - sīla Thanh tịnh được chúng sanh mà sẽ nói chi tiết hơn về vấn đề này.

Và như vậy, ví dụ tất cả những hành động, nghiệp kamma cũng có thể Thanh tịnh chúng sanh.

Tương tự như vậy,

Trí tuệ có thể Thanh tịnh chúng sanh,

và Dhamma - Pháp cũng có thể Thanh tịnh chúng sanh.

**Sīlādi – by morality and so on, and bằng giới và v.v..**

Sīla cũng có thể Thanh tịnh chúng sanh, thanh lọc chúng sanh.

**Kammādi – by kamma and so on, bởi nghiệp hay v.v..**

Và như vậy, tương tự như thế Thanh tịnh chánh mạng cũng làm cho chúng sanh được Thanh tịnh. Tất cả những điều đó được gọi là Kammādi.

**Satipaṭṭhānādi – by the foundation of mindfulness and so on. Bằng niệm xứ và v.v..**

Và cuối cùng Satipaṭṭhānādi, chúng ta đã biết rồi, đó là nền tảng của các Niệm xứ, và khi chúng ta nói về Satipaṭṭhānā, và Đức Phật cũng có nói đó là con đường duy nhất để Thanh tịnh chúng sanh v.v... và thực tế không chỉ là Satipaṭṭhānā mà

cũng có rất là nhiều những giác chi khác. Và như vậy hôm nay chúng ta đã giới thiệu về phần đầu tiên của Visuddhimagga - Thanh Tịnh Đạo, và nếu chúng ta nói tóm tắt lại thì Visuddhimagga - Thanh Tịnh Đạo là định nghĩa của một câu kệ mà thôi. Từ trong bài kệ

**Sīle paṭitthāya naro sapañño,  
Cittam paññañca bhāvayaṃ,  
Ātāpī nipako bhikkhu,  
So imaṃ vijaṭaye jataṃ.**

Trong câu kệ này chúng ta có thể tìm thấy 3 thứ là Sīla, Samādhi và Paññā - Giới, Định, và Tuệ. Nhưng để tháo gỡ bỏ được các triền phược thì chúng ta cần sáu yếu tố. Cái đầu tiên là Sīla - Giới

**Sīle paṭitthāya naro sapañño**

đó là Paṭisandhipaññā, khi chúng ta sanh ra thì chúng ta được sanh cùng với trí tuệ, nghĩa là chúng ta phải là người tam nhân.

Và

**Cittam paññañca bhāvayaṃ,**

**Cittam là Định.**

Và tiếp theo

**Ātāpī nipako bhikkhu,**

**Ātāpī đồng tinh tấn**

**Nipako** chính là Parihāriyapaññā

Khi chúng ta học, chúng ta hỏi, thì chúng ta phải có trí tuệ. Khi chúng ta hỏi cũng phải có trí tuệ nữa.

Nếu tất cả chúng ta có tất cả những điều này thì chúng ta có thể Thanh tịnh, hoặc chúng ta có thể loại bỏ được những phiền não dẫn dắt bởi tham ái, khi chúng ta bị dính mắc vào nhiều thứ.

Đó là phần đầu tiên của Visuddhimagga. Ngài Sayadaw sẽ không theo tất cả thứ tự nói trong Visuddhimagga được. Lúc này hay lúc khác thì

Ngài Sayadaw sẽ thay đổi thứ tự. Ngài Sayadaw cũng sẽ đọc rất nhiều bài kinh khác nhau. Ngài Sayadaw sẽ dạy cho chúng ta hơn 100 thời pháp nếu thời gian cho phép, và Ngài Sayadaw sẽ sưu tập hết tất cả các thông tin cho chúng ta.

Còn một điều nữa, là Ngài Sayadaw sẽ dạy chúng ta vào tuần sau. Là mối liên hệ giữa 3 sự thực hành: Giới - Định - Tuệ và rất nhiều thứ khác nữa.

Tiếp theo, chúng ta sẽ nói chương về Giới. Trong chương về Giới sẽ nói rất nhiều thứ về ācara, gocara v.v...

Và trước đó chúng ta cũng phải nói về Patimokkha đối với các vị Tỷ kheo, vì nó rất là hữu ích đối với các vị Tỷ kheo. Còn cư sĩ thì sao, Ngài Sayadaw sẽ nghĩ thêm. Nếu chúng ta có thể giải thích về các Giới, thì có thể đem lại nhiều sự lợi ích hơn nữa cho những hàng cư sĩ.

Ngài Sayadaw sẽ tổng hợp lại tất cả những thông tin và sẽ gửi tới ban tổ chức. Và như vậy, đây là thời pháp đầu tiên của năm nay, và cũng là lớp

Thanh Tịnh Đạo đầu tiên và cũng là lần đầu tiên chúng ta được học nhiều thứ mới. Ngài Sayadaw tin rằng chúng ta sẽ học được nhiều điều mới mẻ trong lớp này.

Trong giáo pháp của Đức Phật, chúng ta chỉ có 3 sự thực hành và thôi, nhưng chúng ta có giảng giải ra thành nhiều cách khác nhau trong Thanh Tịnh Đạo - Visuddhimagga. Hầu hết là giải thích rất nhiều thứ một cách chi tiết, nhưng điều đó không có nghĩa là Thanh Tịnh Đạo là hoàn chỉnh hết. Dù thế nào đi nữa, thì đó cũng đủ tốt để cho tất cả những hành giả mới thực hành. Ngài mong tất cả chúng ta có thể thực hành ba sự thực hành này. Ba sự thực hành này được dạy bởi Đức Phật và tất cả chúng ta có đủ khả năng để chứng ngộ sự diệt tận và kết thúc khổ đau bằng sự thực hành từng bước theo thứ lớp.

**Sādhu! Sādhu! Sādhu!**

# NGUYÊN TÁC CỦA NGÀI THIỀN SƯ U KOVIDA

## JATĀSUTTA KINH TRIỀN PHƯỢC

Anto jatā bahi jaṭā,  
jatāya jaṭitā pajā.  
Taṃ taṃ gotama pucchāmi,  
ko imaṃ vijatāye jataṃ.<sup>1</sup>

The internal and the external are tangled.  
The populace is entangled.  
I ask Gotama,  
who would disentangle this entangle?

Nội triền và ngoại triền,  
Chúng sanh bị triền phược,  
Con hỏi Gotama,  
Ai thoát khỏi triền này?

Jaṭā – craving, tham ái

---

<sup>1</sup>SN - Sagāthāvagga, page 13

Anto jaṭā – entangled with one’s own properties,  
life or body, bases, **vướng mắc vào tài sản của bản  
thân, mạng sống hay thân, các xứ,**

Bahi jaṭā – entangled with other people’s  
properties, life or body, bases, **vướng mắc vào tài  
sản của người khác, mạng sống hay thân, các xứ,**

Jaṭāya jaṭitā pajā – beings are entangled with the  
tangle (of those two). **Đang bị vướng mắc vào  
triền (của cả hai)**

Sīle paṭitthāya naro sapañño,  
Cittaṃ paññañca bhāvayaṃ,  
Ātāpī nipako bhikkhu,  
So imaṃ vijaṭaye jataṃ.

A wise man established in virtues,  
develops his mind and wisdom.  
And that zealous and clever bhikkhu,  
disentangles, the tangle.

Người trú giới có trí,  
Tu tập tâm và tuệ,  
Nhiệt tâm và thận trọng,  
Tỷ-kheo trí thoát trần.

Sīle – bodily and verbal restraint, the foundation of wholesome deeds, four types of pure morality that is supported faith, **thu thúc thân và khẩu, là nền tảng móng của các thiện Pháp, tứ thanh tịnh giới hỗ trợ cho Tín – Đức Tin**

Patitṭhāya – being dependent (nissaya) and powerful dependent (upanissaya), **là y chỉ (nhân hỗ trợ) và cận y (nhân hỗ trợ mạnh mẽ)**

Sappañño – whose wisdom is produced by kamma, (three-rooted Kammas), **trí tuệ của vị ấy tạo bởi nghiệp, (nghiệp tam nhân)**

Ātāpī – the effort which is protected by mindfulness and clear comprehension and that is powerful enough to destroy defilements, **trì tâm**

được hộ trì bởi chánh niệm và tỉnh giác và đủ mạnh để phá huỷ phiền não.

Nipako – having rationality or reasoning (pārihāriyapaññā), **có lý trí, lý do**

Bhikkhu – who knows and see the rebirths as danger, **người biết và thấy tái sinh là hiểm họa,**

Cittaṃ - superior mind, the eight attainment, **thắng ý, tám sự chứng ngộ,**

Paññañca – the insight knowledge, **tuệ quán**

In brief, there are six factors to disentangle the tangles.

They are:

**Tóm tắt, có sáu thoát triền đó là:**

(1) Sīla – morality, **giới**

(2) Samādhi – concentration, **định**

(3) Paṭisandhipaññā – the wisdom that associates with rebirth-linking consciousness, **trí tuệ hợp với tâm tục sanh.**

(4) Parihāriyapaññā<sup>2</sup> – the knowledge that associates with mindfulness, can know beneficial and unbeneficial, and the leading factor of every affairs (especially in meditation), **tuệ hợp cùng với chánh niệm, có thể biết được lợi ích và không lợi ích và là yếu tố dẫn đầu trong mọi việc (đặc biệt trong việc hành thiền)**

Sabbakicca:<sup>3</sup>

(i) Uggaha – learning meditation, **học thiền,**

(ii) Paripucchā – questioning, **hỏi,**

---

<sup>2</sup> Sabbakiccaparīṇāyikā pārihāriyapaññā (sn.ṭha.1.48)

<sup>3</sup>Visudhi.ṭī.1.16

- (iii) Bhāvanārambho – meditating, **hành thiền**
- (iv) Manasikāravidhi – the way to pay attention to meditation. **Cách hướng tâm tới thiền.**

In the practice:

**Trong thực hành**

- (i) Sakkaccakāritā – respectfully doing, **cung kính thực hành**
- (ii) Sātaccakāritā – continuously doing (persistence), **thực hành liên tục (kiên trì)**
- (iii) Sappāyakāritā – doing beneficial or wholesome or suitable, **làm lợi ích hay thiện hay thích hợp**
- (iv) Nimittakusalatā – being skillful in Nimitta, **thiện xảo về Nimitta**

- (v) Pahitattatā – exerting energy (by setting goal to realize Nibbāna) **năng lượng tinh tấn (bằng cách đặt mục tiêu chứng ngộ Nibbāna)**
- (vi) Antarā asaṅkoco – no hesitation during the practice, **không ngần ngại trong khi thực hành,**
- (vii) Indriyasamattapaṭipādanā – practicing to balance the controlling faculties, and **thực hành quân bình các căn, và**
- (viii) Vīriyasamatāpādanam – balancing effort and concentration, or **quân bình tinh tấn và định,**
- (ix) Vīriyasamatāyojanam – applying effort and concentration by balancing them. **Áp dụng tinh tấn và định để quân bình chúng.**

The wisdom should be leading factors in these cases.

Trí tuệ phải là yếu tố dẫn đầu trong các trường hợp này.

(5) Vipassanāpaññā – the insight knowledge, and tuệ quán, và

(6) Vīriya – effort. Tinh Tấn.

The simile – Ví dụ

Just as a man, standing on the ground and taking up a well-sharpened knife, might disentangle the great tangle of bamboos.

Ví như người đàn ông, đứng trên nền đất và dùng con lều dao sắc bén, có thể phát quang sự bụi tre chằng chịt.

Morality is the ground where the meditators stand. Concentration is the stone on which the axe is sharpened. The insight knowledge is the sharpened axe. Effort is the power, energy or

strength. Pārihāriyapaññā is the hand that holds the sharpened axe. The craving is the great tangle of bamboos. It is disentangling at the moment of path. It has already disentangled at the moment of fruition.

Giới là nền đất nơi hành giả đứng. Định là là đá để mài sắc lưỡi dùi (dao). Tinh cần là năng lực, năng lượng, sức mạnh. Pārihāriyapaññā là tay cầm cây dùi sắc bén. Tham dục là bụi tre chằng chịt. Gỡ rối (cắt đứt, thoát triền) chính là giai đoạn thuộc về Đạo lộ. Tọa sát-na chứng quả vị ấy đã tháo gỡ xong sự trói buộc.

Yesam rāgo ca doso ca,  
avijjā ca virājitā,  
Khīṇāsavā arahanto,  
tesam vijaṭitā jatā.

In whomever greed,  
hatred and delusion are dispelled,  
That worthy one, whose desires are destroyed,

has disentangled it.

Bất kỳ vị nào mà tham,  
sân và si đã được xua tan,  
tham dục đã được phá huỷ,  
đã được tháo gỡ.

Yattha nāmañca rupañca,  
asesaṃ uparujjhati,  
Paṭighaṃ rūpasaññāca,  
etthesā chijjate jaṭā.

When mentality and materiality cease without  
anything remaining,

Khi danh và sắc diệt không còn dư sót,

And also, gross perception and material  
perception, then too it is disentangled.

Và cũng vậy, tướng thô và sắc tướng, sau đó cũng vậy triền phược đã được tháo gỡ.

Nāmaṃ - four mental aggregates, **bốn danh uẩn,**

Rūpaṃ - material aggregate, **sắc uẩn,**

Paṭighasaññā – gross perception that refers to sensual existences, **tướng thô là nói về các cõi dục giới.**

Rūpasaññā – perception of materiality that refers to fine material existences, **sắc tướng là nói về các cõi sắc giới.**

Chijjate – is cut with the realization of Nibbāna or cessation. **Là sự cắt với sự chứng ngộ Nibbāna hay sự diệt.**

Visuddhi refers to the following five types of purity.

Visuddhi nói đến năm loại thanh tịnh.

- (1) Vipassana – by insight, bằng thiền quán
- (2) Jhānapaññā – by wisdom that associates with jhāna, bằng trí tuệ đi cùng với jhāna.
- (3) Kammādi – by kamma and so on, bởi nghiệp hay v.v..
- (4) Sīlādi – by morality and so on, and bằng giới và v.v..
- (5) Satipaṭṭhānādi – by the foundation of mindfulness and so on. Bằng niệm xứ và v.v..

**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!**