

GIẢI VỀ Ý NGHĨA CHỈ TỊNH THEO THẮNG PHÁP YẾU HIỆP

Hòa thượng Jotika

Tỳ kheo Pháp Nhiên dịch Việt

MỤC LỤC

I. TỔNG QUÁT

Giải về ý nghĩa Chỉ Tịnh

Chỉ tịnh tiền đạt

Minh sát tiền đạt

40 đề mục phân thành bảy loại án xứ Chỉ Tịnh

Giải về sáu Carittta

Sự nhận biết về Caritta

Cơ tánh Ái

Cơ tánh Tín

Cơ tánh Sân

Cơ tánh Giác

Cơ tánh Si

Cơ tánh Tầm

Nhân sanh Caritta

Giải về ba Tiển Đạt

Giải về ba Ấn Tướng

II. THẬP ÁN XỨ HOÀN TỊNH

1. Ấn xứ Địa đại hoàn tịnh

Những việc cần làm đầu tiên của vị hành giả

Việc thọ trì giới hạnh

Tránh những điều vọng niệm

Thân cận thiện hữu

Việc học hỏi án xứ tu tập

Những trú xứ không thích hợp cho vị hành giả

Những trú xứ thích hợp cho vị hành giả

Những chi phối nhỏ nhất

Chuẩn tác về địa đại án xứ

Những trở ngại trước khi xuất hiện Trì tướng

Sự hiện khởi của Trì tướng

Tự tướng hiện khởi
Sự duy trì Tự tướng

1. Trú xứ
2. Sự đi lại
3. Khẩu hành
4. Nhân tính
5. Vật thực
6. Thời tiết
7. Các oai nghi

Sự khai triển Tự tướng
Thiền tầng thứ nhất sanh khởi
Nhận định về thiền chứng
Giai đoạn thiền tầng thứ nhất đến các thiền tầng
cao
Năm khả năng (*vasii*)
Giai đoạn hành trì sau cùng
Phương thức tu tập dẫn đến thiền tầng Vô sắc
Không Vô Biên Xứ
Phương thức hành trì đầu tiên và sau cùng để đạt
thiền tầng Thức Vô Biên Xứ
Phương thức hành trì để đạt thiền tầng Vô Sở
Hữu Xứ
Phương thức tu chứng thiền tầng Phi Tưởng Phi
Phi Tưởng Xứ

2. Án xứ Thủy đại hoàn tịnh
3. Án xứ Hỏa đại hoàn tịnh
4. Án xứ Phong đại hoàn tịnh
5. Án xứ hoàn tịnh Màu Xanh
6. 7. 8. Ba án xứ màu sắc còn lại
9. Án xứ Ánh sáng hoàn tịnh
10. Án xứ hư không hoàn tịnh

Phương thức tu chứng các án xứ khi đã đắc thiền
Thời gian chứng đạt thiền chứng nhanh chậm đối với các án
xứ
Mãnh lực của mười *Kasi.na*

III. THẬP ÁN XỨ BẤT MỸ

1. Bành trướng tử thi
2. Thanh ú tử thi
3. Nồng lạn tử thi
4. Đoạn hoại tử thi
5. Thực hám tử thi
6. Tán loạn tử thi
7. Chiết đoạn tử thi
8. Huyết đổ tử thi
9. Trùng tu tử thi
10. Hải cốt tử thi 73

Quy trình phát triển án xứ Bất mỹ và ba Án tướng

1. Bành trướng tử thi
2. Thanh ú tử thi
3. Nồng lạn tử thi
4. Đoạn hoại tử thi
5. Thực hám tử thi
6. Tán loạn tử thi
7. Chiết đoạn tử thi
8. Huyết đồ tử thi
9. Trùng tu tử thi
10. Hải cốt tử thi

Phụ trích về những phương cách tu tập án xứ bất mỹ

Bước đầu để suy gẫm án xứ tử thi
Tử thi có phi nhân trú ẩn
Trì tướng trở thành nơi sợ hãi cho những người
có thói quen hốt hoảng
Điểm dị biệt giữa cái thấy Sơ tướng và sự tri
nhận Trì tướng
Thời gian nhanh chậm của Trì tướng
Màu sắc hoàn tịnh thay thế án xứ bất mỹ khi phát
triển các thiền tầng cao
Án xứ bất mỹ theo hai lối suy quán

IV. THÁP ÁN XỨ TÙY NIỆM

1. Án xứ tùy niệm Phật

Phương thức hành trì
Chi tiết về ân đức Phật
Tứ thanh tịnh Giới trong 15 Hạnh và phân Minh
Hạnh theo ba Uẩn
Giải về sáu *Pu~n~naa*

2. Án xứ tùy niệm Pháp

Phương thức tu niệm
Chi tiết về ân đức Pháp

3. Án xứ tùy niệm Tăng

Phương thức tu niệm
Thêm về ân đức Tăng

- Chín ân đức phân theo Nhân và Quả
- Nguyên nhân gọi Chư Thánh với chín ân đức
- Điểm dị đồng giữa Thánh cư sĩ và Bạc xuất gia
- Hạng người khiếm khuyết bốn ân đức đầu, thành tựu năm ân đức sau

4. Án xứ tùy niệm Giới

Phương thức tu tập
Giới hoen ố và giới không hoen ố

5. Ấn xứ tùy niệm Thí

Phương thức tu tập
Phương thức tu tập Khả niệm pháp
Quả báu của sự hành Khả niệm pháp

6. Ấn xứ tùy niệm Thiên

Phương thức tu tập

7. Ấn xứ niệm tịch tịnh

Phương thức tu tập
Níp-bàn qua ý nghĩa Tịch tịnh và Tịnh lạc

8. Ấn xứ tùy niệm Chết

Phương thức tu tập
- Quán sự chết không qua sự kiện
- Quán sự chết bằng sự tăng tiến hay suy thoái.
- Suy quán bằng lối so sánh
- Suy quán bằng những khoảnh khắc ngắn
Quá trình tiến đạt

9. Ấn xứ Thân hành niệm

Phương thức tu tập
Giải về hai thông thạo học tập đầu
Giải về năm thông thạo còn lại
Lợi ích của việc quán thể trực theo 5
Uggahakosalla
Trường hợp ba tướng không hiển lộ
Giải về 10 *Manasikaarakosalla*
Sự khó khăn trong lúc thực hành Thân hành niệm

10. Ấn xứ Niệm tức quan

Phương thức tu tập
4 cương lĩnh
Bốn phương thức Chỉ tịnh
Anubandhanaa trong *Phusanaa*
Điều đặc thù ở giai đoạn *Aanubandhanaa*
Anubandhanaa đạt đến giai đoạn *Thapanaa*
Lối thực hành chuyên biệt để bảo trì Tự tướng
Quả báu thực hành Tức quan niệm
Giải thêm về tiếng *Anu*

V. ẤN XỨ VÔ LƯỢNG TÂM

1. Từ Vô lượng tâm

Những hạng người cần biết đối với việc rải lòng
Từ
Phương thức rải lòng Từ
4 cách rải tâm Từ (*Avera*, *Abyaapajja*, *Aniikha*,

Attaana.m)

Rải tâm Từ theo tuần tự
Trạng thái của tâm Từ vô giới hạn
12 đối tượng: 5 tổng quát và 7 riêng biệt
10 phương biến mãn
Ẩn tướng và tiền đạt trong án xứ Từ tâm
Quả báu do sự tu tập Từ tâm
Điều cần biết trong án xứ Từ niệm

2. Án xứ Bi Vô lượng tâm

Tác niệm hướng đến 5 đối tượng tổng quát
Tác niệm hướng đến 7 đối tượng riêng biệt
Tác niệm cùng với 10 phương

3. Án xứ Hỷ Vô lượng tâm

Tác niệm hướng đến 5 đối tượng tổng quát
Tác niệm hướng đến 7 đối tượng riêng biệt
Tác niệm cùng với 10 phương 168

4. Án xứ Xả Vô lượng tâm

Sự khác biệt giữa Xả vô lượng tâm và Xả Ba-la-mật
Lối thực hành dẫn đến Kiên cố định
Việc làm đầu tiên để thực hành
Tác niệm hướng đến 5 đối tượng tổng quát
Tác niệm hướng đến 7 đối tượng riêng biệt
Tác niệm cùng với 10 phương
Nguyên nhân Vô lượng tâm chỉ có bốn

VI. ÁN XỨ VẬT THỰC UẾ TƯỚNG

10 Phương thức suy quán

1. Suy xét sự đi lại
2. Suy xét sự tìm kiếm
3. Suy xét đến cách thọ dụng
4. Suy xét đến chỗ nương trú của vật thực
5. Suy xét đến chỗ chứa đựng
6. Suy xét đến vật thực chưa tiêu hóa
7. Suy xét đến vật thực đã tiêu hóa
8. Suy xét đến kết quả
9. Suy xét đến cách bài tiết
10. Suy xét về sự nhơ bẩn

Ẩn tướng - Tiền đạt - Thắng trí trong án xứ vật thực uế tướng
Quả báu sự tu tập án xứ vật thực uế tướng

VII. ÁN XỨ TỬ ĐẠI PHÂN QUÁN

Phương thức suy quán
Suy quán theo lối rộng rãi

- Suy quán 42 đại giới theo 13 khía cạnh

Ấn tướng -Tiến đạt - Đạo quả
Quả báu của sự tu tập Tứ Đại phân quán

VIII. ÁN XỬ VÔ SẮC

IX. PHÂN PHỤ GIẢI

Ấn xử chỉ tịnh phân theo cõi
Ấn xử phân theo Chân đế và Chế định
Ấn xử phân theo cơ tánh

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [I](#) | [II-a](#) | [II-b](#) | [III](#) | [IV-a](#) | [IV-b](#) | [V](#) | [VI](#) | [VII](#) | [Mục lục](#)

Chân thành cảm ơn Tỳ kheo Pháp Nhiên đã gửi tặng phiên bản vi tính (Bình Anson, tháng 10-2001).

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

updated: 21-10-2001

GIẢI VỀ Ý NGHĨA CHỈ TỊNH THEO THĂNG PHÁP YẾU HIỆP

*Hòa thượng Jotika
Tỳ kheo Pháp Nhiên dịch Việt*

I. TỔNG QUÁT

Bài kệ dẫn nhập của Ngài *Anuruddha*.

Giải về biến hình vận hành của Danh Sắc qua ý nghĩa Vô ngã, ngài *Anuruddha* dẫn giải bằng hai lối: Duyên sinh (*Paticcasamuppaada*) và duyên hệ (*Pa.t.thaana*). Với hai phương thức tu tập: **Chỉ tịnh** (*Samatha*) và **Minh sát** (*Vipassana*).

Đoạn kệ dẫn nhập, Ngài viết:

*"Samathavipassaana.m Bhaavanaanamito para.m Kamma.t.thaana.m pavakkhaami
Duvidhampi yathakkama.m".*

Nói đến hợp từ *Kamma.t.thaana* "ngaha" tức là cách giải yếu lược tóm thâu các án xử (**Chỉ tịnh** và **Minh sát**).

Kamma.t.thaana.m sa"ngaha = Kamma.t.thaana"ngaho.

Về ý nghĩa đoạn kệ: từ "*Bhaavanaa*" có nghĩa là pháp cần phát triển, cần làm hiển lộ.

Bhaavetabbaati = Bhaavanaa.

Hay pháp nào mà Bậc trí cần làm sanh khởi, hiển lộ ở bước đầu tiên cũng như sau cùng trong một quá trình tiến hóa, thì gọi là *Bhaavanaa*.

Về mục đích cũng như phương thức tu chứng, *Bhaavanaa* được phân loại có hai:

Samathabhaavanaa và ***Vipassanaabhaavanaa***, hay **Chỉ tịnh tiến đạt** và **Minh sát tiến đạt**.

1. CHỈ TỊNH TIẾN ĐẠT (*Samathabhaavanaa*)

"*Samatha* hay *Chỉ tịnh* " có nghĩa là tĩnh lặng, an tịnh, không xao động. Nhưng ở đây, nên hiểu theo ý nghĩa giới hạn hơn. Theo lời giải tự:

"Kilesasametiiti = samatho".

Sự lắng đọng phiền não gọi là *Samatha*. Như sự nhất tâm trong tâm Đại thiện và Sơ thiện sắc giới.

Một lối giải thích khác:

"*Citta.m sametiiti = samatho*": trạng thái làm cho các thiện chi tế nhị hơn, gọi là *Samatha*. Như sự nhất tâm trong Nhị Thiện Thiện và Tổ cho đến Ngũ thiện Thiện và Tổ.

Sở dĩ có ba lối giải thích như vậy là vì muốn nói đến ba trường hợp sau:

- Hành giả, nếu là phàm tam nhân, khi tu tập án xứ Chỉ tịnh, nhờ chuyên cần vị này chứng đạt thiền tầng thứ nhất: Sơ thiền Sắc giới – tâm hành giả bấy giờ được vắng lặng, chính nhờ đã ngăn trừ các triền cái bởi các tâm Đại thiện và Sơ Thiền Sắc Giới đã chứng đạt. *Samatha* ở đây được chỉ cho sự lắng dịu phiền não.

- Đối với vị Alahán thiên khô, các Ngài muốn sử dụng thiền hiệp thế, khi ấy các Ngài dùng tâm Đại tổ để triển khai án xứ chỉ tịnh cho đến khi chứng đạt Thiền tổ thứ nhất. Giai đoạn này khác hẳn với phàm nhân, nghĩa là tâm Đại tổ và Sơ thiền sắc giới không còn phải giữ vai trò ngăn trừ phiền não nữa mà chỉ là sự nhất tâm trong một án xứ chỉ tịnh nào đó. Ở đây, *samatha* được chỉ cho tâm an tịnh.

- Hành giả sau khi chứng đạt Sơ thiền, chuyên cần tu tập các án xứ chỉ tịnh và chứng thiền tầng thứ hai: Nhị Thiền Sắc Giới. Thứ tự như thế cho đến khi chứng đạt thiền tầng thứ năm. Ở giai đoạn này những tâm Đại thiện và những tâm Thiền thiện sắc giới hay Tâm Đại Tổ và Thiền Tổ Sắc Giới, các tâm này không còn phải ngăn ngừa các triền cái nữa mà chỉ giúp cho tâm định khấn khít với án xứ hơn và cũng ở các giai đoạn này, hành giả loại bỏ các thiền chi thô thiển theo trình độ thiền chứng, nghĩa là Nhị thiền bỏ Tâm, Tam thiền bỏ Tứ, Tứ thiền bỏ Hy và Ngũ thiền bỏ Lạc. Trường hợp này, *Samatha* chỉ cho trạng thái làm cho các thiền chi tế nhị hơn.

Samatha được phân loại có hai:

1) *Parittasamatha* (Hy thiểu chỉ tịnh), tức thiền chỉ tịnh của người chưa đạt đến kiên cố định, nghĩa là các thiền chi hay Đồng lực Thiện và Tổ còn quá yếu ớt.

2) *Mahaggatasamatha* (Đáo đại chỉ tịnh) tức thiền chỉ tịnh của người đạt đến kiên cố định. Ở trình độ này, các tâm Đại thiện và đại tổ vô cùng mãnh liệt, khấn khít với cảnh án xứ. Các thiền chi có khả năng áp chế triền cái.

2. MINH SÁT TIỀN ĐẠT (*Vipassanaabhaavanaa*)

Vipassanaa được giải thích rằng:

"Ruupaaci-aaramma.nesi pa~n~nattiiyaa ca nicca sukha attasubha sa~n~naaya ca visesena naamaruupabhaavana vaa aniccaadi- aakaarena vaa passatiiti = Vipassanaa"

"Sự quán xét các cảnh xuyên qua ý nghĩa Danh Sắc, để không còn ý thức giả lập: Danh và Nghĩa chế định. Hay sự quán xét sáng suốt thực tướng các cảnh qua các ý nghĩa Vô thường - Khổ não - Vô ngã và Bất tịnh, để không còn định kiến Thường- Lạc - Ngã - Tịnh. Sự quán xét đó được gọi là **VIPASSANAA** hay MINH SÁT."

Hay một lời giải thích:

"Pa~ncakkhandhesu viividhena aniccaadi - aakaarena passatiiti = Vipassanaa"

"Sự quán xét thấy Ngũ uẩn là Vô thường, Khổ não, Vô ngã và Bất tịnh, gọi là *Vipassanaa*".

Ở lời giải thứ nhất, hiểu theo văn tự, *Vipassanaa* được định nghĩa như sau:

Theo lối chiết tự, *Vii* có nghĩa là "thù diệt, đặc thù". *Passanaa* là: "sự thấy sáng suốt". Như vậy, *Vipassanaa* là sự nhận thấy sáng suốt một cách đặc thù. Như lời định nghĩa sau:

"Visesena passatiiti = Vipassanaa".

Về ý nghĩa thứ nhất của *Vipassanaa* có hai khía cạnh:

- Quán xét các cảnh theo phương diện Danh và Sắc.
- Quán xét các cảnh qua bốn ý nghĩa: Vô thường - Khổ - Vô ngã và Bất tịnh.

Các sự thẩm quán này được gọi là thù thắng, đặc thù, vì rằng các cảnh do mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý nhận thức, bản chất của chúng chỉ là Danh hoặc Sắc, nhưng thường chúng sanh chỉ nhận thức trong khuôn lối giả lập, theo một định thức cố hữu: Mắt nhìn cảnh sắc nhận thức: đây là vật này, ấy là vật kia. Các căn còn lại cũng nhận thức thế, đó là tiếng hay, tiếng xấu; là hương thơm, mùi thối; là vị ngon, vị dở; là êm ái, là bức xúc; là vừa lòng, nghịch ý... Sự ngộ nhận những giả lập như vậy được gọi là sự nhận thức thông thường, gọi là "thông thường" vì phần đông chúng sanh đều ngộ nhận.

Sự nhận chân các cảnh, đó là sự quán xét vạn hữu theo phương diện Danh và Sắc.

Khía cạnh thứ hai tức là quán xét các cảnh theo bốn tính chất: Vô thường, Khổ não, Vô ngã và Bất tịnh.

Các cảnh do các căn môn nhận thức luôn mang tính sanh diệt, tiếp nối đổi thay, mà phần đông chúng sanh đều ngộ nhận: cảnh và thức đều trường tồn, là vĩnh hằng, là bất biến dịch, có chăng là sự chuyển dời theo một quy luật tuần hoàn mang tính ổn định, từ đó mà nảy sinh kiến chấp: vạn hữu là Thường, Lạc, Ngã, Tịnh. Để so sánh điều này, cũng như người ngắm bức tranh, họ nhìn thấy nhà cửa, phố xá, núi non, người vật... mà họa sĩ đã vẽ vào đấy, nhưng họ không thấy được sự chuyển động thay đổi, cử động của những cái mà họ là người, vật, phố xá, nhà cửa,... trong bức tranh đang nhìn. Cũng vậy, các cảnh thức do các căn môn nhận biết của chúng sanh cũng giống như cái nhìn của người xem tranh, không biết rằng nó luôn luôn thay đổi, sanh diệt, chuyển tiếp và không bao giờ ở trạng thái ổn định.

Như thế, tâm ghi nhận, quán xét các cảnh có thể là bất thiện, thiện tương ưng, thiện bất tương ưng. Nhưng chỉ sự quán xét nào bằng tâm thiện tương ưng trí mới là sự quán xét theo Minh sát. Nghĩa là thấy rằng: các vạn hữu đều mang những tính chất Vô thường - Khổ não - Vô ngã và Bất tịnh.

Nói về ý nghĩa thứ hai của Minh Sát - *Vipassana* - "*Pa~ncakkhandhesu viividhena aniccaadi - aakaarena passatiiti = Vipassana*" (Sự quán xét thấy Ngũ uẩn là Vô thường, Khổ não, Vô ngã và Bất tịnh, gọi là *Vipassana*).

"Vi" trong nghĩa *Vipassana* của lời giải tự trên, có nghĩa là "chi tiết, khía cạnh". *Passana* là "sự thấy sáng suốt". Như vậy, *Vipassana* có nghĩa là "Sự thấy sáng suốt ở mỗi khía cạnh: **Vô thường - Khổ não - Vô ngã và Bất tịnh**".

Thông thường chúng sanh đều mang kiến chấp: Thân và Tâm thức là thường hằng, là an lạc, là bản ngã, là thiện mỹ. Những kiến chấp sai lầm này có thể là những tâm bất thiện, thiện bất tương ưng và cả thiện tương ưng. Chỉ khi Tâm Đại thiện tương ưng Trí dùng trong quán xét bốn tính chất của Ngũ uẩn như đã nói, mới gọi là Minh sát.

Vipassana phân loại có 3:

- 1) *Sa"nkhaaraparigga.nhanaka Vipassana*: Hành quán minh sát.
- 2) *Phalasamaapatti Vipassana*: Thiền quả minh sát.
- 3) *Nirodhasamaapatti Vipassana*: Thiền diệt minh sát.

Với ba minh sát này, Hành quán minh sát (*Sa"nkhaaraparigga.nhanakavipassana*) không nhất thiết phải là Lợi Quán (*Tikkha*) hay Tri Quán (*Manda*) [*], cả hai đều có thể đạt đến tâm Đạo, khác nhau chỉ là nhanh hay chậm. Nghĩa là, nếu Minh sát tri quán sẽ chứng được Thánh Đạo chậm hơn và Tầng Thánh Đạo này gọi là *Pandaabhi~n~naamagga* (Trì tri đạo). Đối với Minh sát lợi quán thì sẽ chứng đạt nhanh hơn và tầng Thánh này được gọi là

Khippaabhi~n~naamagga (Lợi trí đạo). Về Thiền quả minh sát, cần phải là Lợi quán (*TikkhaVipassanaa*), vì sự minh sát này là nhân giúp cho Tâm quả sanh khởi mà không cần sự trợ giúp của tâm đạo như trong lộ đặc đạo. Tuy nhiên, đối với vị thuần thực, tự tại thì quán minh sát (*MandaVipassanaa*) cũng có thể nhập thiền quả được.

[*] *Tikkha* và *Manda* ở đây không nói cho thời điểm tái tục (mà thường dùng là lợi căn và độn căn). *Tikkha* và *Manda* này là chỉ cho thời điểm Minh sát trước khi nhập thiền – N.D.

Riêng về Thiền Diệt Minh Sát thì cần ở mức quân bình, nghĩa là không Trì quán mà cũng không Lợi quán. Vì đây là Minh sát mà khi hành giả tu tập, đồng thời cũng triển khai Thiền chỉ tịnh. Do đó, Minh sát này còn gọi là Song hành Minh sát (*Yuganandha Vipassanaa*).

Trong Tập Sớ Giải *Visuddhimagga- atthakathaa* và *Pa.tisambhidaamagga- atthakathaa*, các Vị A-xà-lê giải thích ba Minh sát này như sau:

"Vipassanaa panesaa tividhaa hoti sa.nkhaarapariga.nhanakaVipassanaa, phalasamaapattiVipassanaa, nirodhasamaapattiVipassanaati. Tattha sa.nkhaarapariga.nhanakaVipassanaa mandaa vaa hotu tikkhaa vaa maggasapada.t.thaana.m hotiyeva. PhalasamaapattiVipassanaa tikkhaava va.t.tati maggabhaavanaasadisaa. NirodhasamaapattiVipassanaa pana naatimanda, aatitikkhaa va.t.tati. Tasmaa eso naatimandāya naatitikkhāya Vipassanāya te sa"nkhaare vipassati."

Ba Minh Sát này: *Hành Quán Minh Sát* - sự suy xét các pháp hành Danh và Sắc để chứng các tầng Thánh Đạo, *Thiền Quả Minh Sát* - sự quán xét Danh và Sắc để nhập Thiền quả, *Thiền Diệt Minh Sát* - sự thâm sát các thiền tầng Đạo Đại để nhập Thiền diệt.

Đối với Hành Quán Minh Sát, như đã nói Lợi Quán hay Trì Quán đều là nhân cận giúp cho tâm Đạo. Riêng Thiền Quả Minh Sát, thì cần là Lợi Quán. Minh sát này thì cũng giống như sự phát triển các chỉ đạo trong tâm Đạo (vì Minh sát này tuy lấy cảnh là các Pháp hành, song chỉ lấy đó (pháp hành) để nhàm chán, hướng viễn ly chứ không chấp giữ, và lại, Thiền Quả Minh Sát là nhân hỗ trợ cho tâm quả hiện khởi lấy cảnh là Níp -bàn, cũng như tâm Đạo giúp cho tâm Quả sanh khởi trong Lộ Đặc đạo). Về Thiền Diệt Minh Sát thì phải trung hòa Lợi quán và Trì Quán (vì rằng nếu Trì minh sát chậm chạp, yếu ớt thì Hành giả sẽ nghiêng nặng về Định, mà tâm định quá mạnh thì tâm và sở hữu không thể diệt, chỉ ở trong trạng thái yên tĩnh, và ngược lại, nếu Trí minh sát quá mạnh mẽ, nhạy bén thì hành giả chỉ suy xét về thực tính pháp hành. Điều này chỉ cần đến Thiền quả chứ không là Thiền diệt).

Sau đây là một số lời giải tự tiếng *Kamma.t.thaana* trong câu kệ dẫn nhập, trích từ *Visuddhimaggamahaatikaa*.

Theo bộ sách này, *Kamma.t.thaana* có nghĩa là nền tảng để triển khai "Chỉ tịnh và Minh sát".

Kamma.t.thaana chiết tự có hai tiếng: ***kamma*** + ***.thaana***. ***Kamma*** có nghĩa là việc làm (*Kamma* = *Kiriya*). ***.Thaana*** là chỗ đứng hay nền tảng (*.ti.t.thati etthaati* = *.thaana.m*). Cái mà nhờ đó hành giả triển khai chỉ tịnh (*Kasi.na, Anussati...*) và Minh sát (Danh, sắc,...), cái đó được gọi là *.Thaana* - Xứ.

Kamma.t.thaana có hai: *Aaramma.nakamma.t.thaana* và *Aaramma.nika-bhaavanaakamma.t.thaana*.

- *Aaramma.nakamma.t.thaana* tức lấy đề mục chỉ quán làm cảnh án xứ để triển khai Chỉ tịnh (*Kasi.na Anussati.*) và Minh sát (*Bhūmakasa"nkhaara dhamma*: Danh, sắc)

- *Aaramma.nikabhaavanaakamma.t.thaana* là cảnh án xử lấy sự chuyên cần mà trước đó đã tu tập Chỉ tịnh hay Minh sát làm động lực giúp cho sự chuyên cần hiện tại.

Aaramma.nakamma.t.thaana hay *Aaramma.nikabhaavanaakamma.t.thaana* tuy là hai nhưng không phải hoàn toàn khác nhau. *Aaramma.nakamma.t.thaana* cũng như cuộc phim và *Aaramma.nikabhaavanaakamma.t.thaana* là người xem phim. Như lời giải tự sau đây:

"Kammasa .thaana.m = Kamma.t.thaana.m"

Cảnh làm nền tảng để triển khai Chỉ tịnh hay Minh sát, cảnh ấy gọi là *Kamma.t.thaana*. Hay sự tinh cần nào hiện khởi nhờ động lực của sự tinh cần tu tập chỉ quán trước đó. Sự tinh cần ấy gọi là *Kamma.t.thaana*.

Những lời giải thích tiếng *Kamma.t.thaana* theo *Nayamuula.tiika*:

"Kamena visesaadhigamassa .thaananti = Kamma.t.thaana.m" (và) *"Kamme bhaavanaa ra bho.thaananti = Kamma.t.thaana.m"*.

"Sự tu tiến nào là nhân chứng đắc thiền hay Đạo quả và Níp - bàn, đó được gọi là *Kamma.t.thaana*, hay sự tinh cần trong việc làm nào dẫn đến các thiền tăng, Đạo, Quả và Níp-bàn, ấy gọi là *Kamma.t.thaana*".

Theo lời giải thích trên thì *Kamma.t.thaana* chính là sự phát triển Chỉ tịnh và Minh sát.

40 ĐỀ MỤC PHÂN THÀNH BẢY LOẠI ÁN XỬ CHỈ TỊNH

1. Hoàn tịnh (*Kasi.na*).
2. Bất mỹ (*Asubha*)
3. Tùy niệm (*Anussati*)
4. Vô lượng tâm (*Appama-n-naa*)
5. Vật thực uế tướng (*Aharepa.tikuulasa-n-naa*)
6. Tứ đại phân quán (*Catdhaatuvavatthaana*)
7. Vô sắc (*Aruupa*)

GIẢI VỀ SÁU CARITA:

Tiểuung *Carita* theo các Ngài Chú Giải trong Bộ *Visuddhimaggatthakathaa*, giải rằng:

"Cara.na.m pavattana.m = Cariyaa" luôn hiện khởi, gọi là *Cariyaa*.

"Raagassacariyaa = Raagacariyaa" sự thường hiện hữu của Ái, gọi là *Raagacariyaa* - Cơ tánh ái hay bản tính ái.

[Từ Carita, nguyên ngữ là "thường tánh" thì có lẽ chính xác hơn. Nhưng ở đây, người dịch xin thoát đi là "Cơ tánh", vì để thích hợp với lối dùng phổ thông, và cũng để tránh "ý niệm thường".]

"Raagacariyaa etassa atthiiti = Raagacarito". Người hằng bị ái chi phối, gọi là *Raagacarita* (người có cơ tánh Ái)

Tương tự, với các *Carita Dosa, Moha, Saddhaa, Buddhi* và *Vitakka*.

Nói hẹp là vậy, nhưng nói rộng thì *Carita* tính đến 63. Trong đó có 14 *Suddhacarita* và 49 *Nissakacarita*.

* 14 Suddhacarita (thuần tính), đó là:

Raagacarita.
Dosacarita.
Mohacarita.
Raagadosacarita.
Raagamohacarita.
Raagadosamohacarita.
Dosamohacarita.
Saddhaacarita.
Buddhicarita.
Vitakkacarita.
Saddhaabuddhicarita.
Saddhaavitakkacarita.
Buddhivitakkacarita.
Saddhaabuddhivitakkacarita.

Trong 49 Missakacarita (hỗn hợp tính) có 21 Ekamuula, 21 Dvimuula và 7 Timuula.

* 21 Ekamuula, đó là:

- 7 Raagamuula (cơ tánh ái):

Raagasaddhaacarita.
Raagabuddhicarita.
Raagavitakkacarita.
Raagabuddhaabuddhicarita.
Raagasaddhaavitakkacarita.
Raagabuddhivitakkacarita.
Raagasaddhaabuddhivitakkacarita.

- 7 Dosamuula (cơ tánh sân):

Dosasaddhaacarita.
Dosabuddhicarita.
Dosavitakkacarita.
Dosabuddhaabuddhicarita.
Dosasaddhaavitakkacarita.
Dosabuddhivitakkacarita.
Dosasaddhaabuddhivitakkacarita.

- 7 Mohamuula (cơ tánh si):

Mhasaddhaacarita.
Mhabuddhicarita.
Mhavitakkacarita.
Mhabuddhaabuddhicarita.
Mhasaddhaavitakkacarita.
Mhabuddhivitakkacarita.
Mhasaddhaabuddhivitakkacarita.

* 21 Dvimuula, đó là:

- 7 Raagadosamuula (cơ tánh ái lẫn sân):

Raagadosasaddhaacarita.
Raagadosabuddhicarita.
Raagadosavitakkacarita.
Raagadosabuddhaabuddhicarita.
Raagadosasaddhaavitakkacarita.
Raagadosabuddhivittakkacarita.
Raagadosasaddhaabuddhivittakkacarita.

- 7 *Raagamohamuula* (cơ tánh ái lẫn si):

Raagamohasaddhaacarita.
Raagamohabuddhicarita.
Raagamohavitakkacarita.
Raagamohabuddhaabuddhicarita.
Raagamohasaddhaavitakkacarita.
Raagamohabuddhivittakkacarita.
Raagamohasaddhaabuddhivittakkacarita.

- 7 *Dosamohamuula* (cơ tánh sân lẫn si):

Dosamohasaddhaacarita.
Dosamohabuddhicarita.
Dosamohavitakkacarita.
Dosamohabuddhaabuddhicarita.
Dosamohasaddhaavitakkacarita.
Dosamohabuddhivittakkacarita.
Dosamohasaddhaabuddhivittakkacarita.

* 7 *Timuula*, đó là:

Raagadosamohasaddhaacarita.
Raagadosamohabuddhicarita.
Raagadosamohavitakkacarita.
Raagadosamohabuddhaabuddhicarita.
Raagadosamohasaddhaavitakkacarita.
Raagadosamohabuddhivittakkacarita.
Raagadosamohasaddhaabuddhivittakkacarita.

Bảy cơ tánh bất thiện nhân với bảy cơ tánh thiện thành 49 cơ tánh hỗn hợp.

Nói rộng như vậy tức cho thấy rằng có những chúng sanh có thể có nhiều căn tánh hỗn hợp. Song đối với hành giả không thể chọn nhiều ấn xứ để thích ứng với cơ tánh của mình - khi xét thấy là hỗn hợp - mà chỉ tu tập một ấn xứ nào thích nghi với một cơ tánh nổi bật nhất của mình.

SỰ NHẬN BIẾT VỀ CARITA:

Ngoại trừ những Vị đắc Tha tâm thông (*Paricittavijjaanamaa*), thì không ai có thể biết chính xác về tâm tính của người khác, có chăng cũng chỉ biết mơ hồ qua tướng trạng, ngoại hình, đặc điểm, ... mà các khoa tướng số, bói toán đã giải thích. Riêng về Phật Giáo có thể nhận xét những đặc điểm sau đây mà xác định thuộc về cơ tánh nào.

Iriyaapathato kicca
Bhojanaa dassanaadito

Dhammappavattito cava
Cariyaayo vibhaavayoti. (trích từ Visuddhimaggatthakathaa).

Đối với Bậc Trí, để nhận định cơ tánh về mình hay người khác, các Ngài nhận xét qua 5 điểm:

Oai nghi (cách đi, đứng, nằm, ngồi,...)
Việc làm
Vật thực.
Cách nhận thức (cách nhìn, nghe, ngửi,...)
Pháp tánh.

1. CƠ TÁNH ÁI.

Để xác định một người có cơ tánh ái (*Raagacarita*) cần xét qua các đặc điểm sau đây:

1.1 Các cử chỉ oai nghi: (*Iriyaapatha*)

Trong cách bước đi có vẻ nhẹ nhàng, mềm yếu, những bước chân đều đặn, khi đỡ chân hoặc khi đạp xuống không có vẻ gì là vội vã. Sức nặng của cơ thể sẽ để lại dấu chân in đậm ở phần trước bàn chân. Những cử chỉ đi đứng hoặc ngồi đều dễ nhìn, duyên dáng. Khi nằm nghỉ không bao giờ vội vàng, khi nghỉ được sửa soạn chu đáo, kỹ lưỡng. Lúc ngủ trong tư thế nằm nghiêng, các cử chỉ nhỏ nhặt, tế nhị trong lúc nằm được dung hợp bởi những động tác hài hòa. Có những dáng vẻ, điệu bộ không mấy hài lòng khi ai đánh thức, gọi dậy.

1.2 Sự thọ dụng: (*Bhojana*)

Ôu người có cơ tánh này, họ thường ưa thích những vật thực mềm mại và mang những vị béo ngọt. Tuy vậy, dùng vật thực họ chỉ dùng chừng mực, vừa phải (đây chỉ là một thái độ bản năng) và không bao giờ có vẻ vội vàng.

Một thói quen ở người cơ tánh này là vẫn thích nếm những vị lạ, và với họ một ít vị ngon là đã vừa lòng.

1.3 Việc làm: (*Kicca*):

Tất cả các việc làm đều được thực hiện một cách chu đáo, kỹ lưỡng và chậm rãi.

1.4 Tính cảm quan: (*Dassana*)

Với người cơ tánh này, một đối tượng ngũ quan khả ái dễ dàng gây sự chú ý, thích thú cho họ, dù đối tượng ngũ quan đó chỉ là cái bình thường, nhỏ nhặt. Song với họ là một sự thú vị của người lần đầu mới gặp.

Đặc tính khác, luôn rộng lượng và biết tha thứ, họ dễ dàng bỏ qua một lỗi lầm hay sự xúc phạm của kẻ khác.

Cảm tính của người cơ tánh này là vẫn thường lưu luyến, dính mắc những đồ vật, hay chỗ ở mà với họ nó có những dáng nét quen thuộc, những ấn tượng khó quên.

1.5 Pháp tánh: (*Dhammapavatti*)

Người cơ tánh ái, thường có những khuyết tánh sau: gian xảo (*maayaa*), tự cao (*saatheyye*), so đo (*maana*), thiên hướng ác hạnh (*papicchataa*), thích được tán tụng (*mahicchataa*), không biết đủ (*asantu.t.thitaa*), mưu mô (*siviga*), thích đom đàng (*caalapalya*).

2. CƠ TÁNH TÍN

Người cơ tánh tín chỉ khác cơ tánh ái những pháp tánh sau:

Dứt bỏ, không chấp trước với tài sản (*mattacaagataa*), thích diện kiến Bạc Thiện Trí (*ariyaana.m dasanakaamattaa*), vui mừng khi gặp Bạc Thiện trí và nghe pháp (*pamojjabahulataa*), khiêm nhường (*asathataa*), không gian xảo (*amaayaavita*), thường có lòng tịnh tín (*pasaada*).

3. CƠ TÁNH SÂN

Riêng người cơ tánh sân thì hoàn toàn trái ngược những đặc điểm trên:

3.1 Các cử chỉ oai nghi: (*Iriyaapatha*)

Những cử chỉ trong lúc bước đi cứng rắn, mạnh dạn, nhanh nhẹn, những bước chân nặng nề sẽ để lại dấu chân hằn sâu nét gót.

Trong lúc đứng hoặc ngồi cũng trong dáng vẻ mạnh dạn và thô cứng.

Khi nằm vẫn là những động tác nhanh nhẹn có hữu. Ôu người cơ tánh này, chỗ nghỉ không là điều mà họ phải quan tâm, do đó thường hay bừa bãi và ít khi được sửa soạn kỹ lưỡng chu đáo. Cũng như người có tính ái họ không mấy vừa lòng khi đánh thức, gọi dậy, thậm chí điều này có thể làm cho họ nổi giận nữa là khác.

3.2 Việc làm (*Kicca*):

Tất cả những việc làm, họ đều cho kết quả hoàn tất nhưng cầu thả và bừa bãi.

3.3 Sự thọ dụng (*Bhojana*)

Những vật thực mang các vị mặn, đắng, chua, chát vẫn là những thứ mà họ thích hơn cả. Trong khi dùng thức ăn, thức uống, họ dùng thô tháo vội vàng, và tương ứng với cô tật này là không có thói quen nếm vị, (có lẽ vì thế) họ dễ bất bình với thức ăn nào đó mà không vừa lòng.

3.4 Tính cảm quan (*Dassana*):

Cực đoạn trong cảm quan nhận thức, hoàn toàn không vừa lòng trước ngũ quan bất toại, dù chỉ là một khía cạnh tâm thường, nhỏ nhặt mà họ đã xem là không hay.

Đối với người cơ tánh sân, họ không mấy gì lưu tâm đến những đồ vật, chốn ở quen thuộc mà điều kiện nào đó họ phải bỏ đi. Nếu là người cơ tánh ái, ấy là ấn tượng khó phai phai.

3.5 Pháp tánh (*Dhammapavatti*)

Người cơ tánh sân thường mắc phải những khuyết như sau: nóng giận (*kodha*), thù hiềm (*upanaaha*), chỉ trích việc công đức của người khác (*makkha*), muốn hơn người (*palaasa*), ganh tị (*issa*), bôn sèn (*macchatiya*).

4. CƠ TÁNH GIÁC

Đối với người cơ tánh giác chỉ khác với người cơ tánh sân ở những thiện tánh sau đây:

Biết nghe những lời dạy bảo hữu ích (*sovaccassataa*), là người bạn tốt cho kẻ khác (*kalyaa"namittataa*), tiết độ trong vật thực (*bhojane matta~n~nuta*), ghi nhận và cảnh tỉnh

(chánh niệm tinh giác - *satisampajja~n~na.m*), luôn hướng đến tinh cần (*jaagariyaanuyoga*), có lòng nhân (*sa.mvega*), chuyên cần với những việc làm công đức (*yonisopadhaana.m*).

5. CƠ TÁNH SI

Người cơ tánh si có những đặc điểm sau:

5.1 Cử chỉ oai nghi (*Iriyaapattha*):

Cách bước đi, dõ chân và đạp xuống bằng những động tác cứng nhắc, những cử chỉ thô kệch. Người cơ tánh này cũng như người cơ tánh sân tức là sức nặng của cơ thể chịu nhiều về phần sau bàn chân, như vậy đầu chân sẽ in đậm nét gót.

Những cử chỉ khi đứng hoặc ngồi thường trong dáng vẻ thụ động, mất linh hoạt. Trong lúc nằm nghỉ, không mấy gì là đẹp đẽ, tay chân hoàn toàn tự do buông thả vô ý thức. Nằm trong tư thế úp mặt, chỗ nghỉ lại không được sửa soạn, vung vãi bữa bãi, khi ai đánh thức họ lại chậm chạp, trễ nãi và sau những động tác trì hoãn, kéo dài, họ mới hoàn toàn thức dậy.

5.2 Việc làm (*Kicca*)

Những công việc được thực hiện là vụng về, thô kệch. Người cơ tánh này ít đem lại một kết quả thành công.

5.3 Cách thọ dụng (*Bhojana*)

Không ưa thích cá biệt vật thực nào như những người cơ tánh khác, việc ăn uống của họ không lựa chọn. Ăn uống vụng về, thô tháo, y phục vấy bẩn hay vật thực còn dính lại phần ngoài miệng. Khi đó, nếu họ làm một việc thì việc đó là ăn uống.

5.4 Tính cảm quan (*Dassana*)

Ôu người cơ tánh này, họ không thể nhận xét đối tượng, thiếu tự tin (hoặc vì khả năng hiểu biết hạn chế, hoặc vì thiếu thói quen phán đoán). Sự nhận định của họ hoàn toàn phụ thuộc vào kẻ khác, người mà họ xem là hơn mình. Sự nhận định của người đó sẽ là sự nhận xét của họ, cả việc nhận định về một người, cũng vậy.

5.5 Pháp tánh (*Dhammapavatti*)

Người cơ tánh si thường có những khuyết tánh như: buồn ngủ, đã dục (*thiina middha*), phóng túng, buông lung (*kukkucca*), ngờ vực, phân vân (*vikikicchaa*), không tin lý nhân quả (*aadaanagaahitaa*), khó dạy bảo (*duppa.tinissaggitaa*).

6. CƠ TÁNH TÂM.

Đối với những người cơ tánh tâm, cũng giống như người cơ tánh si, khác nhau chỉ là về pháp tánh sau: thường nói nhiều (*bhassabahulataa*), vui thích những nơi đông đảo hội chúng (*ga.naaraamataa*), không vui thích trong việc làm công đức như bố thí, trì giới,...., thiên hướng bất định, những việc làm không đi đến kết quả (*anava.t.thitakiccataa*), ban đêm thường có những suy nghĩ hư ảo (*rattidhumaayanaa*), ban ngày họ ra sức làm việc mà ban đêm suy tính nghĩ ngợi, điều mà họ không biết rằng nó sẽ chẳng đi đến kết quả (*divapajjalanaa*). Ôu những người cơ tánh này thường có ý nghĩ rối rắm (*huraahura.mdhaavanaa*).

Lỗi nhận định về carita trên đây, Bạc Đạo Sư không đề cập đến, cả những vị Alahán Tuệ phân tích, Lục thông cũng vậy. Đây chỉ là những lời nhận định của những vị Axaalê tiền bối, đề thiên sinh dễ dàng chọn lấy ấn xú (*ka.m.ma.t.taana*) thích hợp.

Như vậy, cũng cần nên hiểu, sự nhận định trên chỉ là tương đối thôi. Vì rằng, đối với người cơ tánh hỗn hợp, để nhận định về họ không phải là điều dễ dàng, và rất có thể dẫn đến sự nhầm lẫn. Và lại, nếu không phải là những vị tha tâm thông, thì đối với những người đa văn khéo học hỏi. Dầu cho họ là những người cơ tánh bất thiện chẳng nữa - nhờ chánh niệm tinh giác (*satisampajja~n~naa*) mà họ có thể bỏ đi những cá tính không hay, điều này là thành quả của những kiến văn hiểu biết. Như thế càng khó nhận định thuộc cơ tính nào.

NHÂN SANH CARITA

Một điều kỳ lạ là trong chúng ta ai ai cũng là người như nhau, sonh tâm tính mỗi người mỗi khác, đôi khi trái hẳn nhau, kể cả là bà con, anh em ruột thịt, có người thiên hướng ác hạnh, có người thiên hướng thiện hạnh hoặc có người cả hai. Vì sao có sự dị biệt này? Ấy chỉ vì những việc làm thiện nghiệp trong quá khứ của mỗi người không giống nhau.

Nếu trong lúc bố thí, trì giới, tu thiền hay làm việc công đức nào đó mà kèm theo những sự vọng cầu mong muốn quả báo tài sản của Chư Thiên hay nhân loại - dĩ nhiên những sự ước vọng này không cùng tâm lộ với tâm đang tạo thiện nghiệp - đó là ái. Trong lúc ấy nghĩ rằng: mình là người như thế này như thế kia, là kiêu mạn, chấp ta, là tri kiến sai lầm. Những thiện nghiệp nào được tạo mà theo đó là những tham phần này, sẽ là nhân cho hậu quả các sanh hữu sau đó là người có tánh ái.

Nếu trong lúc tạo các công đức mà nảy sinh sự bức tức, bất bình hay ganh ghét hoặc bòn sẻn, hoặc tiếc nuối. Những thiện nghiệp làm theo các sân phần này sẽ cho kết quả những sanh hữu về sau là người có cơ tánh sân.

Nếu khi làm các thiện nghiệp mà làm một cách mù quáng, thiếu sáng suốt, không biết rõ đâu là nhân, đâu là quả của việc làm, hoặc ngờ vực, lưỡng ước, trong lúc làm hay phóng đảng mong lung quên rằng mình đang làm công đức. Chính những thiện nghiệp mà bên cạnh là những sự mù quáng, nghi hoặc, phóng đảng này sẽ dẫn đến các sanh hữu về sau là người cơ tánh si.

Nếu trong lúc làm các công đức mà mãi mê vui thú, nghĩ ngợi đến những tượng dục phước (*kaamagu.n - aaramma.na*), tức dục tâm (*kaamavitakka*). Hay nghĩ đến sự oán giận, thù hiềm với kẻ khác là hận tâm (*byaapaadavitakka*), hoặc là suy nghĩ tính kế làm hại chúng sanh khác, tức là hại tâm (*vihi.msaavitakka*). Chính những thiện nghiệp bị chi phối bởi ba loại tâm này sẽ cho kết quả là người có tính trong các sanh hữu về sau.

Nếu cùng trong lúc tạo các công đức mà khởi lên sự tịnh tín, trong sạch, tin nơi quả báu của việc mình đang làm hay hướng tâm ngưỡng mộ về Tam Bảo, tức là đức tín. Các nghiệp thiện cùng với đức tín này sẽ cho quả báu các sanh hữu, đó là người cơ tánh Tín.

Nếu trong lúc thực hiện việc làm công đức một cách sáng suốt, hiểu rõ thế nào là nhân, thế nào là quả của việc đang làm, khi thực hiện thiện nghiệp khéo tư duy: tất cả chúng sanh được tạo tác bởi nghiệp, nghiệp là tài sản, nghiệp là cha mẹ, nghiệp là quyền thuộc và rồi tất cả đều là vô ngã, ấy là biệt nghiệp trí (*kammassakata~n~naa.na*). Ta và người khác chỉ là những ngũ uẩn, những danh sắc trong một tập hợp, cái mà gọi là bàng sanh, nhân loại, người nam, người nữ, chỉ là những giả định để gọi cho những đơn vị danh sắc mà bản chất cố hữu vẫn là sanh và diệt, đây chính là Minh sát trí (*Vipassanaa~naa.na*). Hay nghĩ rằng: các bậc hiền trí luôn trau dồi, tích tập các công đức, nay Ta làm việc làm của những vị ấy, đó sẽ là điều an lạc cho đời này và đời sau, tức Thâm quán trí (*paccavekkha.na~naa.na*). Hoặc mong ước rằng: nhờ năng lực của những công đức này, xin cho ta hãy là người có trí tuệ. Chính việc làm công đức được trí tuệ khéo tư duy như vậy sẽ cho kết quả là người cơ tánh giác trong các sanh hữu về sau.

Do luật chi phối (hiện tại với hiện tại, hiện tại với vị lai, quá khứ với hiện tại) mà mạnh dạn đi đến kết luận: những thiện nghiệp và điều kiện chi phối trong quá khứ cho kết quả đời hiện tại,

và nhờ đó, cơ tánh được xác định. Như vậy những ai ước mong cho mình có một thói quen [*] thiện tánh thì cần ngăn ngừa ác pháp không thể chi phối trong khi làm việc công đức.

[*] Dịch thoát nghĩa chữ *Carita*

Và hơn nữa, trong điều kiện thuận lợi: được sanh làm người, gặp Phật giáo và có tuổi thọ, nếu tinh thức và biết mình, thời cơ hội hoá cái, sửa đổi (nếu là cơ tánh bất thiện), cơ hội vun bồi, tích lũy (nếu là cơ tánh thiện) sẽ không là điều khó khăn bởi những thiện nghiệp sau: luôn học hỏi những pháp nhân sanh trí hoặc giúp cơ hội cho kẻ khác học hỏi, dứt bỏ tài sản, bố thí thuốc trị bệnh, cúng dường sàng tọa, và điều dĩ nhiên là những thiện nghiệp này không bị chi phối bởi những chướng ngại pháp.

-ooOoo-

GIẢI VỀ BA TIỀN ĐẠT- *BHAAVANAA*

1. SƠ KHỞI TIỀN ĐẠT - *PARIKAMMABHAAVANAA*:

(hay Chuẩn bị tiến đạt), là những tâm đại thiện, đại tổ nào từ lúc bắt đầu sanh khởi làm nhiệm vụ nhất tâm an trụ vào các án xứ chỉ tịnh cho đến khi Trì tướng (*Uggahanimitta*) xuất hiện. Những đại thiện, những đại tổ trong quá trình này được gọi là giai đoạn chuẩn bị tiến đạt - *Parikammabhaavanaa*.

Sau đây là những lời giải tự tiếng "*Parikamma + Appana.m parikapoti parisa*"ngarotiiti = *Parikamma.m*" và "*Pari-aadi bhuuta.m kamma.m parikamma.m*".

"Tâm lộ nào làm nền tảng, làm nhiệm vụ chuẩn bị cho Kiên cố định (*Appanaa*) hiện khởi, tâm lộ ấy là *Parikamma*". Hay:

"Tâm lộ nào là nhân tố để triển khai án xứ, tâm lộ ấy gọi là *Parikamma*".

Tiếng *Pari* hay *Parikamma* ở lời giải tự thứ nhất được giải thích là *Dvaatuvatthaanuvatthaka - upasaarapada* tức là cội nguồn hay khởi đầu, chứ không dùng trong nghĩa thường dùng: vện toàn hay bao trùm. Ở lời giải tự thứ hai *Pari* được giải thích là *Dvaatuvatthavisesaka - upasaarapada*, tức là sự khởi đầu một cách đặc thù chuyên biệt, nói rõ hơn là sự khởi đầu của một quá trình tiến đạt án xứ.

Tâm lộ nào là nền tảng, là cơ sở cho kiên cố định hay là khởi điểm của một quá trình tiến đạt án xứ, hành giả làm phát triển, làm lớn mạnh những tâm lộ ấy. Sự phát triển ấy gọi là Chuẩn bị tiến đạt (*Parikammabhaavanaa*).

Hay sự tiếp nối liên tục của những tâm lộ làm nhiệm vụ chuẩn bị cho Kiên cố định, sự chuyển tiếp này gọi là Chuẩn bị tiến đạt - *Parikammabhaavanaa* - như lời giải tự: "*Parikamma-nceta.m bhaavanaa caati = Parikammabhaavanaa*" (những tâm lộ phát triển làm nhiệm vụ chuẩn bị, những tâm lộ đó gọi là Chuẩn bị tiến đạt - *Parikammabhaavanaa*).

2. CẬN HÀNH TIỀN ĐẠT - *UPACAARABHAAVANAA*.

Những tâm đại thiện, Đại Tổ nào sanh kế cận Kiên cố định hay thiền chứng, gọi là Cận hành.

Đây là lời giải tự tiếng *Upacaara* - Cận hành: "*Appanaaya sanuupe caritapavattatiiti = Upacaara.m*". Tâm lộ nào đến gần lãnh vực thiền chứng, thì gọi là cận hành.

Sự phát triển những tâm lộ cận hành này, gọi là cận hành tiến đạt (*Upacaarabhaavanaa*). Như lời giải tự:

"Upacaara~nca ta.m bhaavanaa caati = Upacaarabhaavanaa".

" Sự phát triển cùng với tâm lộ cận hành, gọi là cận hành tiến đạt (*Upacaarabhaavana*)".

3. KIÊN CỐ TIỀN ĐẠT - *APPANAABHAAVANAA*

Kiên cố hay *appanaa* ở đây chỉ cho sự trực chỉ của sở hữu tâm. Những tâm đại thiện và tâm siêu thế cùng các sở hữu hợp cũng được gọi là *Appanaa*. Điều này có nghĩa là *Appanaa* hay kiên cố là sự hướng đến của sở hữu tâm cùng các pháp tương ứng. Song ở đây nên hiểu theo ý nghĩa chuyên biệt hơn trong lời giải tự sau:

"*Appeti sampayuttadhamme aaramma.na.m abhiniropetiiti = Appanaa*".

" Pháp nào hướng các pháp tương ứng đến cảnh một cách khẩn khít hơn, pháp đó gọi là kiên cố", tức thiền chi trong đạo đại và siêu thế."

Lời giải tiếng "*Appanaabhaavanaa*":

"*Appanaa ca saa bhaavanaa ceti = Appanaabhaavanaa*"

" Những tâm lộ kiên cố cùng sự phát triển của chúng gọi là Kiên cố tiến đạt".

Trong ba tiến đạt này, những tâm đại thiện hay đại tố nào sanh khởi trước thiền chứng, gọi là sơ khởi tiến đạt hay giai đoạn chuẩn bị. Ôu giai đoạn này được phân làm hai: những tâm đại thiện, đại tố sanh vào thời điểm đầu giai đoạn chuẩn bị thì gọi là sơ khởi tiến đạt (*parikammabhaavanaa*). Cũng những đại thiện, đại tố này mà sanh vào thời điểm cuối của giai đoạn chuẩn bị, nghĩa là sắp bước vào giai đoạn thiền chứng, thì gọi là cận hành tiến đạt (*upacaarabhaavanaa*). Hai tiến đạt này tuy hai nhưng chỉ là một, tên gọi khác nhau chỉ vì ở vào thời điểm khác nhau. Trường hợp này tương tự như hữu phần rúng động (*Bhava*"*ngacatana*"), gọi là hữu phần dứt dòng (*Bhava*"*ngupaccheda*"), chỉ là vì hữu phần rúng động nào sanh sau.

GIẢI VỀ BA ÁN TƯỚNG

1. SƠ TƯỚNG (*PARIKAMMANIMITTA*)

Những cảnh án xứ (như *Kasi.na...*) đều được gọi là Án tướng (*Nimitta*).

Theo lời giải tự:

"*Aaramma.nikadhamme nimitte jhaaniyato = Nimitta.m*"

"Pháp nào được Tâm và sở hữu tri nhận trong vai trò năng tri, pháp ấy được gọi là án tướng hay cảnh sở tri."

Sơ tướng hay *Parikammanimitta*, tức là án tướng của các tâm lộ trong giai đoạn sơ khởi, hay còn gọi giai đoạn chuẩn bị. *Parikammabhaavanaa*, trong trường hợp này nên hiểu theo hợp từ *Raajaputto* (*Raajassa + Putta*), có nghĩa là con của Đức Vua, chứ không phải là Vua. Cũng vậy, *Parikammanimitta* là cảnh sở tri của *Parikammabhaavanaa* chứ không phải là *Parikammabhaavanaa*.

Như lời giải tự sau: "*Parikammasse nimitta.m = Parikammanimitta.m*", cảnh sở tri của chuẩn bị tiến đạt thì gọi là sơ tướng, như án xứ Đất, Nước, Lửa, Gió,... là án tướng của vị hành giả.

2. TRÌ TƯỚNG (*UGGA.NHANIMITTA*)

Những ấn xứ nào mà được ý môn ghi nhận không cần qua nhãn môn, những ấn xứ ấy gọi là tri tướng (*Ugga.nhanimitta*).

Đây là lời giải tự tiếng "*Ugga.nhanimitta*".

"Uggahelabbhati - Uggaha.m uggaha~nca ta.m nimitta~ncaati = Uggahanimitta".

"Cảnh nào được tri giữ bởi các môn Đồng lực đại thiện, đại tổ, cảnh ấy được gọi là cảnh *Uggaha* (cảnh được thủ tri). Những cảnh *Uggaha* trong thời điểm là cảnh sở tri (ấn tướng) của các đồng lực đại thiện và đại tổ, thì được gọi là *Uggahanimitta* (tri tướng).

Một lời giải thích khác:

"Ugga.naatiiti = Uggaho, uggahasan nimitta.m, Ugga.nhanimitta.m".

"Tâm lộ nào tri giữ cảnh ấn xứ, tâm lộ ấy được gọi là *Uggaho* (Thủ tri tâm lộ), cảnh sở tri của tâm lộ này được gọi là *Uggahanimitta* (tri tướng).

Để phân định rõ hơn về hai ấn tướng vừa kể, chúng ta xét qua những điểm khác biệt của hai ấn tướng trên. Sơ tướng là những ấn xứ cảnh hiện tại và được tri nhận bằng nhãn môn (nếu là ấn xứ cụ thể). Trong khi đó, tri tướng là ấn xứ được tri nhận bằng Ý môn chứ không qua trung gian nhãn môn. Điều này có nghĩa là tri tướng cảnh quá khứ, và cảnh quá khứ này phải được ý môn biết rõ như nhãn môn đã từng biết.

3. TỰ TƯỚNG (PA.TIBHAAGANIMITTA.M)

Vì là những ấn xứ giống nhau nên gọi là *Pa.tibhaaga* (tương tự).

Pa.tibhaaganimitta là những ấn xứ khi trở thành ấn tướng nó mang đặc tính giống nhau như tri tướng (*Uggahanimitta.m*).

Một lời giải tự như sau:

"Pa.tibhaaga.m nimitta.m = Pa.tibhaaganimitta.m".

"Những ấn tướng nào có đặc tính giống tri tướng thì gọi là tự tướng".

4. NHỮNG ĐIỂM DỊ ĐỒNG CỦA HAI ẤN TƯỚNG: TRI TƯỚNG VÀ TỰ TƯỚNG

Cả hai ấn tướng này: Tri tướng và tự tướng đều là cảnh sở tri mà được tri nhận qua ngũ ý môn chứ không qua trung gian nhãn môn như ấn tướng ban đầu.

Sự khác nhau của hai ấn tướng này là đối với tri tướng sẽ được ý môn biết rõ như ngũ môn nhãn môn đã biết, từ hình thể kích thước đến màu sắc của cảnh sở tri này. Riêng về tự tướng cũng được ý môn nhận biết như thế, song giai đoạn này cảnh sở tri sẽ tinh tế, khiết hóa hơn, hơn cả 100 lần. Được ví dụ rằng cũng giống như trăng ngày rằm trong suốt không một gợn mây. Sở dĩ như vậy là vì tự tướng là khả năng thiền định thuần thực của hành giả thoát thai từ sự an trụ vào tri tướng bằng cách trùng lập nhiều lần. Tuy nhiên, tự tướng vẫn là cảnh giả định không phải cảnh Chơn đế như một số người đã sai lầm. Trong bộ kinh *Visuddhimagga* aahaatitkaa do Ngài *Dhammapaala* là trước giả, nói rằng:

"Ta~nca kho pa.tibhaaganimitta.m neva va.n.navanta.m na sa.n.thaanavanta.m aparamatthasabhaavattaa"

"Nếu là Chân đế thì Tự tướng không có màu sắc hay một hình thể nào cả, do đó Tự tướng chỉ là cảnh giả định".

Ngài *Anuruddha* trước khi giải thích điều gì, lời nói đầu tiên là "*Katha.m?* - Tại sao?". Từ này thuật ngữ gọi là *Kathetukammayataapucchaa* - Lời tự vấn.

-ooOoo-

[Dầu trang](#) | [I](#) | [II-a](#) | [II-b](#) | [III](#) | [IV-a](#) | [IV-b](#) | [V](#) | [VI](#) | [VII](#) | [Mục lục](#)

Chân thành cảm ơn Tỳ kheo Pháp Nhiên đã gửi tặng phiên bản vi tính (Bình Anson, 10-2001).

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

updated: 21-10-2001

GIẢI VỀ Ý NGHĨA CHỈ TỊNH THEO THĂNG PHÁP YẾU HIỆP

*Hòa thượng Jotika
Tỳ kheo Pháp Nhiên dịch Việt*

II. MƯỜI ÁN XỨ HOÀN TỊNH - *KASI.NA*

1. ÁN XỨ ĐỊA ĐẠI HOÀN TỊNH (*PA.THAVĪKASI.NA*)

Pa.thavii (đất) ở đây không dùng theo nghĩa thực tính: là trạng thái cứng, mềm, chướng hoặc ngại, mà chỉ dùng trong nghĩa thông thường, tức là Đất có hình thể hần hoi. Nhưng trong ý nghĩa giới hạn của án xứ, *Pa.thavii* chỉ cho mẫu đất có một kích thước một hình thể nào đó thích hợp mà hành giả chọn làm án xứ, nếu chọn lấy kích thước nhỏ thì chỉ nên bằng chiếc đĩa hay bằng một hình tròn có đường kính khoảng 1 gang 4 ngón tay. Nếu chọn kích thước lớn thì chỉ nên bằng sân phơi lúa, như thế là thích hợp.

Về tiếng *Kasi.na*, có nghĩa là trọn vẹn, toàn phần hay hoàn tịnh, tức là án xứ khi hành giả an trú phải tác niệm toàn diện chứ không hướng về một khía cạnh nào như một số án xứ khác. Ngài Trưởng lão *Letii* viết trong bộ *Paramatthadiipaniimaha.tika* rằng:

"*Asesabhaaritabba.t.thena kasi.na.m*: gọi là hoàn tịnh vì đó là tiêu điểm cần phải tác niệm toàn diện", như vậy *pa.thavii-kasi.na* là mảnh đất (nhân tạo hoặc tự nhiên), kích thước tùy theo sự thích hợp mà hành giả chọn lấy làm án xứ, và án xứ này phải được hành giả ghi nhận toàn diện.

Một lời giải tự khác:

"*Pa.thavii yevakasi.nanti = Pa.thaviikasi.na.m*: án xứ nào mà hành giả lấy đất làm tiêu điểm và an trú toàn diện vào đó để tác niệm: *Pa.thavii, Pa.thavii,...*(đất, đất,...) án xứ đó được gọi là Địa đại hoàn tịnh (*Pa.thaviikasi.na*).

Nếu chọn lấy án xứ hoàn tịnh là mảnh đất tự nhiên, không một hình thể, một kích thước nhất định, thì đòi hỏi hành giả phải là người đầy đủ thiện căn, đã từng chứng đạt thiền sắc trong các sanh hữu kể cận đời này bằng án xứ địa đại hoàn tịnh, mà nhờ đó chính trong hiện tại, chỉ nhìn mảnh đất và tác niệm "*Pa.thavii, pa.thavii,...*" bằng sơ khởi tiến đ?t, chừng ấy trì tướng cũng có thể sanh hiện. Rồi tiếp tục an trú vào trì tướng hiện khởi, sau đó sẽ là Thiền chứng.

NHỮNG VIỆC CẦN LÀM ĐẦU TIÊN CỦA VỊ HÀNH GIẢ .

Đối với môn đồ Phật giáo, người cư sĩ hay bậc xuất gia, có lòng tịnh tín nơi Tam Bảo, hiểu biết về kết quả của hành động (không xem lý nhân quả là một lý thuyết tôn giáo) thì chỉ mỗi một việc cần làm là chọn lấy một trong hai con đường dẫn đến bất tử:

- Con đường trực chỉ hay sự tu tập Minh sát theo Bốn Niệm Xứ.

- Con đường luân khởi hay sự tu tập Chỉ tịnh và nhờ nền tảng này phát triển Minh sát .

Dù là con đường nào, điều cần thiết đầu tiên cũng là những điều kiện thiết yếu và môi trường thiết yếu sau đây:

- Cẩn thúc liễm trong giới hạnh.
- Tránh những điều vọng niệm (*palibodha*)
- Thân cận thiện hữu.
- Học hỏi về những điều thích nghi với án xứ đang tu tập (một điều mà vị thiền sư không thể thiếu sót với đệ tử)
- Tránh những trú xứ không thích hợp với việc hành trì.
- Tránh những bận tâm, lo nghĩ những điều nhỏ nhặt.

VIỆC THỌ TRÌ GIỚI HẠNH

- Đối với tại gia cư sĩ thì thọ trì Ngũ giới, Bát quan trai giới hay giới nuôi mạng chân chánh.
- Đối với Sadi thọ Thập giới.
- Đối với Tỷ kheu thì thọ thúc trong Giới bổn.

MƯỜI ĐIỀU VỌNG NIỆM.

Aavaaso ca kula.m laabho ga.no kamma~nca pa~ncama.m addhaana.m ~naati abaadho gandho iddhiiti te dasaati

[*Cha. Visuddhimagga. Phần 1, Dasapalibidhava.n.nanaa trang 86*]

Hành giả cần phải tránh 10 điều vọng niệm sau:

- Vọng niệm về trú xứ (*aavaasapalibodha*)
- Vọng niệm về tín thí (*kulapalibodha*)
- Vọng niệm về lợi lộc (*laabhapalibodha*)
- Vọng niệm về tập thể, hội chúng (*ga.napalibodha*)
- Vọng niệm về xây cất (*kammapalibodha*)
- Vọng niệm về năm sự bận rộn của việc đi đường (*addhaanapalibodha*)
- Vọng niệm về quyền thuộc (*~naatipalibodha*)
- Vọng niệm về bệnh tật (*aabaadhapalibodha*)
- Vọng niệm về điều học (*ganthapalibodha*)
- Vọng niệm về sự chứng đắc thần thông (*iddhipalibodha*).

THÂN CẬN THIỆN HỮU

Piyo garu bhaavaniyo vatta ca vacanakkhamo gambhiira~nca katha.m kattaa no ca.t.thaa.no niyojaye. [Cha. Visuddhimagga. Phần 1. Kamma.t.thaana-dayakava.n.nanaa. Trang 94 – Niyojaketi]

Người mà hành giả xem là một thiện hữu cần thân cận, phải đầy đủ những đức tánh sau:

1. *Piyo*: là người đáng được kính mến về giới hạnh.
2. *Garu*: đáng được kính trọng vì là người có giới, định và thọ trì pháp đầu đà.
3. *Bhaavaniyo*: đáng được tán thán vì đức tính công bằng, không thiên vị đối với đồng phạm hạnh hay người đệ tử.
4. *Vatta*: có khả năng hướng dẫn tốt đệ tử.
5. *Vacanakkhamo*: sẵn sàng tiếp nhận những lời khuyên bảo của những vị đồng phạm hạnh hay thậm chí là đệ tử.
6. *Gambhiira~nca katha.m kattaa*: có khả năng giảng giải những pháp lý thâm sâu, như về Danh Sắc, Ngũ Uẩn, Tứ Thánh Đế, Lý duyên sinh, Tam Tướng,... một cách rõ ràng.

7. *A.t.thaa.ne no ca riyojaye*: không làm những việc vô ích, lãng phí dù là một lần, chỉ làm những điều đem lại lợi ích cho mình và cho Phật giáo.

Bảy tiêu chuẩn này cần có với bất kỳ môn đồ Phật Giáo và càng không thể khiếm khuyết đối với người trong vai trò chỉ dạy thiên định cho kẻ khác. Riêng đối với một người Hành Giả càng nên thân cận với một người thiện hữu như thế.

VIỆC HỌC HỎI VỀ ÁN XỨ TU TẬP

(Phần này sẽ được giải sau ở phần *Sappaayabhoda* tiếp theo).

NHỮNG TRÚ XỨ KHÔNG THÍCH HỢP CHO VỊ HÀNH GIẢ:

Vị hành giả phải tránh những trú xứ sau đây:

- *Mahaavaasa.m*: Trú xứ quá rộng lớn.
- *Navaavaasa.m*: Trú xứ mới xây cất.
- *Jaraavaasa.m*: Trú xứ đã mục nát, hư đổ.
- *Panthanissita.m*: Trú xứ gần đường qua lại.
- *Sa.n.dii*: Trú xứ gần bến nước.
- *Pa.n.na.m*: Trú xứ gần vườn cây.
- *Pappha.m*: Trú xứ gần vườn hoa.
- *Phala.m*: Trú xứ gần vườn quả trái.
- *Patthaniyataa*: Trú xứ gần hội trường.
- *Nagarasannissitaa*: Trú xứ cận kề đô thị.
- *Daarusannissita*: Trú xứ gần những khu rừng nơi đồn cù.
- *Khetasannissitaa*: Trú xứ kề cận đồng ruộng.
- *Visabhaagana.m puggalaana.m*: Cùng trú xứ với người đối nghịch.
- *Pattanassannissitaa*: Trú xứ gần bến cảng hay gần những chỗ điểm hội đông người
- *Accantasannissitaa*: những nơi mà ở đây dân chúng không tin Phật giáo.
- *Rajjasiimasannissitaa*: Trú xứ cận biên giới, nơi có sự quan tâm của Đức Vua.
- *Asappaayataa*: Trú xứ không thuận lợi vì mãi thấp thỏm, lo sợ bọn cướp, dạ xoa.
- *Ka.lyaa.namittaana.m alaabhoo*: những nơi không có thiện hữu.

Với vị hành giả cần tránh những trú xứ như trên, cũng như bánh xe cần tránh những khúc đường nhiều khe, đồ nát. Do đó, các Ngài A-xà-lê viết những điều trên bằng đoạn văn tóm tắt trong *Visuddhimaggatthakathaa* [*Cha. Phần I, trang 118*]:

*Mahaavaasa.m navaavaasa.m
Jaraavaasa.m ca panthanii
So.n.di.m pa.n.na~nca puppha~nca
Phala.m pa.t.thitameva ca
Nagara.m .dru.naakhetta.m
Visabhaagena patta.m
Paccantasiimasappaaya.m
Yattha mitto na labbhati
Atthaayasetaani .thaanami
Iti vi~n~naaya pa.n.dito
Aavakaa parivajjeyya
Maggam pa.tibhaya.m [*] yathaati.*

[*] *Cha. Sappa.tibhaya.m*

NHỮNG TRÚ XỨ THÍCH HỢP CHO HÀNH GIẢ:

Điều này, Đức Thế Tôn thuyết rằng:

"Katha~nca bhikkhave senaana.m pa~nca"ngasamannaagata.m hoti idha bhikkhave senaasana.m"

"Ngày Chư Tỳ Khuru, một trú xứ cần phải hội đủ năm chi phần này. Thế nào là năm? Đó là:

1. *Naatidaara.m hoti naccaasanna.m gamanaagamanasampanna.m*: nơi thuận tiện cho việc đi lại, tức là không quá xa hay quá gần xóm làng.
2. *Divaa appoki.n.na.m ratti.m appasadda.m appanigghosa.m*: nơi thanh tịnh vắng vẻ, ban ngày không ồn ào, ban đêm được thanh vắng, yên tịnh.
3. *Appada.msamakasavaatatapasariisapasamphassa.m hoti*: Trú xứ không có côn trùng, muỗi mòng, gió nắng.
4. *Tasmi.m kho pana senaasane viharantassa apakasireneva uppajjanti ciivarapi.n.dapaatasenaasanagiilanapaccayabhesajjaparikkhaaraa*: ở những nơi đầy đủ vật dụng: y phục, vật thực, trú xứ và thuốc trị bệnh dễ dàng, không phải bận rộn tìm kiếm.
5. *Tasmi.m kho pana senaasane therabhikkhu viharanti bahussuta aagataagamaa dhammadharaa vinayadhanaa maatikaa dharaa te kaalena kaala.m upasa"nkamitvaa paripucchati paripa.nhati "Ida.m bhante katha.m imassa ko attho" ti tassa te aayasmanto avivata.m ceva vivaranti anuttaaniikata~nca uttaaniikaronti anekavihitesu ca ka"nkha.t.thaaniyesu dhammesu ka"nkha.m pa.tivinodenti*: Tại nơi trú xứ có những Vị Tỳ Khuru trưởng lão đa văn, giữ pháp, tri luật, suốt thông mọi yếu lý (*maatikaa*) giáo điển, là chỗ nương dựa. Vị hành giả nếu có ngờ vực, phân vân, hãy đi đến những vị này trong những thời phải lúc và bạch rằng: "Thưa Tôn giả, điều này là sao? Nghĩa pháp như thế nào?" Những Vị Tỳ Khuru ấy sẽ phơi bày những điều chưa được hiển lộ bởi nghi hoặc, sẽ tiêu trừ những ngờ vực đối với giáo pháp.

"Eva.m kho bhikkhave senaasana.m pa~nca"ngasamanna gata.m hoti."

"Ngày chư Tỳ khuru, đây là 5 chi phần của trú xứ thích hợp."

NHỮNG CHI PHỐI NHỎ NHẤT (HAY NHƯỢC TIỂU QUÁN NIỆM) (*Kuddakapalibodha*).

Hành giả cần phải làm những việc nhỏ nhất sau đây để khỏi bận tâm lo nghĩ khi đang hành án xứ:

1. *Diighaani kesanakhalomaani chinditabhaani*: cắt móng tay, chân, râu tóc (nếu thấy cần).
2. *Tinacivaresu da.lluukamma.m vaa tunnakamma.m vaa kaatabba.m*: cần khâu vá y phục nếu thấy cũ rách.
3. *Kili.t.thaanii ciivaraani rajitabbaani*: y phục phai màu cần phải nhuộm sắc.
4. *Sace patte mala.m hoti patto pacitabbo*: Sơn phết nếu bát hoen rỉ.
5. *Ma~ncapiithaadihi so dhetabbaani*: giường ghế nên lau chùi sạch sẽ.

Đây là những điều nhỏ nhặt nhưng cần tránh đối với vị hành giả trước khi hành án xứ, vì đó sẽ có thể làm chi phối, phóng đảng trong khi đang hành trì.

CHUẨN TÁC VỀ ĐỊA ĐẠI ÁN XỨ - *PA.THAVIHKASI.NA*

Để thực hành thiền chỉ tịnh bằng án xứ Địa đại hoàn tịnh, hành giả việc đầu tiên chọn lấy một mẩu đất nhỏ để làm tiêu điểm (*a"ngakasi.na*) an trú, mẩu đất này nên có màu sắc hồng (*aru.na*) và dẻo khắn để tạo điều kiện cho tâm được sáng suốt và tinh mãn hơn. Điều cần tránh là không nên để vật làm án xứ có màu sắc lẫn lộn với màu sắc dùng riêng làm án xứ hoàn tịnh (màu xanh - *niila*, màu vàng - *piita*, màu đỏ - *lohita* và màu trắng - *odaata*). Hay tránh những bụi hồng hoặc những vật dơ bẩn trong đất làm án xứ, để cảm thức rằng: "Đó là vật khiết tịnh, trong sạch, không bợn nhơ". Sau đó dùng nước nhồi trộn cho đến khi đất đã nhuần nhuyễn mềm, khiết tịnh, không còn thô nhám vì bụi rác, rồi khuôn đúc thành một hình tròn, đường kính khoảng một gang bốn ngón tay. Xung quanh mẩu đất hình tròn nên làm một đường viền có màu khác biệt, có thể là xanh hoặc trắng, phần đường viền này khoảng một lóng tay, nếu không như vậy thì chọn một tấm gỗ hay một vật gì đó hình tròn, có đường kính lớn hơn đường kính mẩu đất làm án xứ hai lóng tay và áp dán mẩu đất vào tấm gỗ này để có đường viền là một lóng tay. Phần đường viền này cũng được làm bằng một màu khác biệt như trên. Riêng mẩu đất án xứ trên mặt ngang phải được làm nhẵn láng và bằng phẳng cũng như mặt trắng.

Về kích thước án xứ cũng có thể làm lớn hơn hoặc nhỏ hơn kích thước đã nói, có thể nhỏ hơn hai hoặc ba ngón tay nếu làm nhỏ. Và lớn hơn bốn hoặc tám ngón tay nếu làm lớn. Kích thước nhỏ sẽ thích hợp cho những hành giả tâm định yếu kém. Riêng những hành giả tâm định vững mạnh nên chọn án xứ với kích thước lớn.

Đối với vật làm án xứ, hành giả cần phải tôn trọng cũng giống như đã tôn trọng kính lễ viên ngọc Xá Lợi, cần được bảo vệ gìn giữ sạch sẽ, tránh bụi hồng dơ bẩn cũng như bảo vệ hình ảnh Đức Phật vậy.

Khi hành giả chuẩn bị tốt án xứ, hãy tìm nơi thanh vắng, xa những hội chúng đông người, đến vườn cây, núi rừng,... hay một am thất, một trú xứ xa vắng nào đó là nơi tĩnh lặng tịch mịch, có đủ điều kiện thích hợp cho đời sống. Vị hành giả khởi sự hành trì đầu tiên đặt mẩu đất án xứ trước mặt với tâm cao ngang mắt, không nên để quá cao đến nỗi phải ngước nhìn, hay quá thấp mà phải cúi xuống, như thế sẽ phải khó khắn trong sự an trú. Và trong lúc ngồi an trú án xứ cũng không nên quá gần hay quá xa, khoảng cách hai hắc (*sauk*) một gang tay (*kurp*) là vừa. Vì nếu quá xa tâm nhìn, án xứ sẽ dễ bị nhập nhòa và hình thể án xứ không được an trú rõ ràng. Nếu quá gần, những dấu vết, những đường viền hay những chi tiết nào đó không cần thiết sẽ rõ nét, và như vậy, tâm định sẽ bị phân tán trước khi Tri tướng hiện khởi. Kế đến, hành giả suy xét đến trạng thái Thiền định, khi tâm không còn bị chi phối bởi các dục được (*kaamagu.na*), hướng đến thoát ly, hành giả suy tưởng các ân đức Tam Bảo cho đến khi đã hoàn toàn tịnh tín hân hoan. Sau đó với tâm từ bi biến mãn các hướng đến tất cả chúng sanh không phân biệt chủng loại. Rồi tiếp đến suy quán lại chính mình: "Sự từ vong là điều phải đến với ta và lẽ tất nhiên là không ai có thể làm khác hơn được, vậy ta hãy chuyên cần tìm chỗ nương tựa cho chính mình trước khi cái chết tìm đến". Bấy giờ hành giả nên hiểu rằng: Chư Phật và các Vị Thánh Nhân thoát ly khổ luân hồi (*va.t.tadukkha*) cũng chính bằng con đường Thiền định - trong đó Chỉ tịnh là một nhân gián tiếp - Suy quán xong rồi lễ bái án xứ [*], sau đó hướng tâm chú niệm và tập trang toàn diện vào Địa đại hoàn tịnh, chứ không nên chỉ nhìn suông hay nhìn về một khía cạnh của án xứ.

[*] Điều này có khác ý kiến một số người, nhưng vì tôn trọng nguyên bản và hơn nữa đây cũng chưa phải là vấn đề ảnh hưởng của tập sách Thiền, nên người dịch xin giữ lại nguyên văn

Trong khi hành giả nhất tâm an trú vào án xứ Địa đại hoàn tịnh này, không nên để tâm đến màu sắc hay thực tính của án xứ, là trạng thái cứng mềm, chướng ngại,... vì đây không phải là án xứ màu sắc (*va.n.nakasi.na*), mà chỉ nên hướng tâm đến đất làm án xứ, và an trú vào án xứ qua cảnh chế định thời.

Khi hành giả đã làm cho tâm thật sự hân hoan, thỏa thích trong việc hành trì án xứ cũng giống như con hồ sau khi tắm bắt được rùa (hành giả chọn đúng án xứ) và thỏa thích chuẩn bị lấy thịt rùa khỏi vỏ mai (hành giả chuẩn bị hành trì). Khởi đầu hành giả an trú vào án xứ và chuẩn bị tiến đạt, vị hành giả tác niệm "*Pa.thavii, pa.thavii...*" hay "đất, đất,...". Trong lúc an trú không nên mở mắt nhìn quá lớn hay khép mắt quá kín. Tuy nhiên, sau khi đã tương đối thuần thực ở giai đoạn này, thỉnh thoảng đôi lúc hành giả nên khép mắt lại để tác niệm án xứ, nhưng chỉ đôi lúc thôi, cho đến khi trì tướng xuất hiện. (Những chuẩn tắc đầu tiên này dùng cho cả những án xứ hoàn tịnh còn lại, các án xứ sau chỉ nói đến những thay đổi cần thiết).

NHỮNG TRỞ NGẠI TRƯỚC KHI XUẤT HIỆN TRÌ TƯỚNG.

Khi đang an trú án xứ bằng chuẩn bị tiến đạt, thường có những hành giả luôn vọng móng, mong muốn sớm đạt đến Trì tướng trong thời gian tối thiểu nhất có thể đạt được. Song, Trì tướng không hiện khởi như ước muốn của hành giả, và thế là, tâm hành giả hướng về thực động. Từ đó, cảm thấy cơ thể bải oải, mệt mỏi, lẽ tất nhiên là hôn thụ cái (*thiinamidhaniivara.na*) dễ dàng sanh khởi. Để tránh điều này, hành giả suy nghĩ hoặc làm những việc không đâu và rơi vào những vọng niệm (*palibodha*) cần tránh đối với hành giả. Và một lần nữa, hành giả đã từ trở ngại này đến trở ngại khác.

Bấy giờ, một điều cần làm là hành giả nên suy quán rằng: "Như vậy, một ngày nào đó ta sẽ mệnh chung trước khi Trì tướng hiện khởi. Những công việc nhỏ nhặt thông thường mà đã làm quá nhiều trong quá khứ trước kia và hiện tại này đây, những công việc ấy hoàn toàn không cần thiết cho việc thiền định của Ta". Và rồi, hành giả hãy tiếp tục chuyển cần tác niệm án xứ trở lại. Nhưng đừng quá vội vàng, hãy để thời gian khoảng 2-3 phút tác niệm một lần cho đến khi tâm hành giả lấy lại được quân bình. Từ đó, tiếp tục phát triển đến khi đạt đến Trì tướng.

SỰ HIỆN KHỞI CỦA TRÌ TƯỚNG.

Sau khi an trú vào án xứ bằng chuẩn bị tiến đạt đã thuần thực, lúc ấy Trì tướng sẽ hiện khởi. Nhanh hay chậm là tùy sự chuyên cần áp chế Triền cái (*Niivara.na*) của hành giả. Giai đoạn này, không cần phải an trú án xứ bằng mắt nữa, cảnh án xứ đã trở thành Trì tướng và sẽ được hành giả tri nhận bằng ý môn. Bấy giờ tâm của hành giả và cảnh án xứ sở tri rất khẩn khít, được ví dụ rằng cũng giống như nam châm và vật bị hút. Tuy nhiên đối với vật thông thường, không phải là án xứ đang tu tập, hành giả không thể tri nhận bằng ý môn như thế được. Vì rằng khi khép mắt, hành giả chỉ còn "thấy" mỗi một cảnh là Địa đại hoàn tịnh và tùy theo tư thế oai nghi mà hành giả có một ý niệm về phương hướng án xứ: phải, trái, trên, dưới... khác nhau. Điều này sẽ dễ hiểu tại sao ở trình độ này, dù nhìn vào bóng tối hành giả vẫn có thể tri nhận án xứ không cần ánh sáng, một điều kiện không thể thiếu đối với nhãn môn. Nên hiểu trường hợp này bằng ví dụ sau: "Như một người nhút nhát, tánh hay lo sợ về ma quỷ, tình cờ gặp phải từ thi hoặc nhiệm vụ phải tắm rửa cho một xác chết. Thi giấc ngủ sau đó, họ cảm thấy hình ảnh từ thi cứ chập chờn ở mắt họ. Cũng vậy, ở giai đoạn này, hành giả nếu không phải trong giấc ngủ thì dù ở thời điểm vừa thức giấc, vẫn còn nhắm mắt cũng có thể tri nhận án xứ và đẩy lùi triền cái."

Sự thực hành chi tịnh này, đối với vị hành giả nào đạt đến thiền chứng hay Tự tướng thì chắc chắn rằng vị hành giả này đã tái tục bằng Tâm Tam Nhân, đối với người tái tục không phải bằng tâm tam nhân thì chỉ đạt đến mức tối đa là Trì tướng và dĩ nhiên là không bao giờ đến khả năng thiền chứng. Riêng thời gian thực hành để đạt đến Tự tướng nhanh hay chậm là còn tùy thuộc vào khả năng của mỗi hành giả, có người khoảng chừng một tháng hay một năm, có

người đến cả 10 năm, 20 năm, điều đó không nhất định. Khi Tự tướng xuất hiện, sau đó không lâu, hành giả sẽ đạt đến thiên chứng. Nhưng nếu trong thời gian dài mà hành giả vẫn chưa đạt đến Tự tướng thì cũng không thể giải quyết rằng, không phải là người Tam nhân. Hoặc là vì người hướng dẫn, hoặc là vì chính hành giả mà dẫn đến những chướng ngại cho sự phát triển Tự tướng. Do đó, hành giả thực hành trong suốt đời vẫn nên, vì không ai biết rằng với thời gian nhất định nào đó sẽ chứng đạt thiên chứng và xác định là người Tam nhân hay không phải là người Tam nhân. Nhưng cho dù trong đời hiện tại chưa chứng đắc cũng là nhân tích lũy, vun bồi thiện căn và ngũ quyền trong đời vị lai.

TỰ TƯỚNG HIỆN KHỞI:

Khi đạt đến khả năng Tri tướng, hành giả nên tìm đến một trú xứ khác, và thấy rằng đó là nơi thuận lợi thích hợp, hãy ở lại đó để tiếp tục hành trì. Nhưng nếu trú xứ này Tri tướng không còn hiển lộ nữa, bởi các vọng niệm, thì cần phải trở về nơi cũ phát triển án xứ trở lại. Và sau đó, khi án xứ đã hiển lộ như trước hãy đi đến trú xứ mà trước đó đã bỏ đi để phát triển thêm nữa. Sở dĩ phải như vậy, là vì nếu ở tại một trú xứ quá lâu, hành giả khó tiến thêm trình độ cao hơn tức là Tự tướng. Sau khi đã chuyển chủ không gián đoạn, cảnh án xứ sẽ được tế nhị, tinh tế và khiết hóa hơn. Tri tướng không còn thô thiển như lúc ban đầu. Tâm hành giả hoàn toàn hân hoan, không còn cảm thấy mệt mỏi thụ động. Hành giả đã đạt đến Tự tướng.

Những tâm định dục giới sơ khởi ban đầu cho đến Tri tướng vẫn là giai đoạn chuẩn bị tiến đạt. Kể từ lúc Tự tướng hiện khởi cho đến thiên chứng, giai đoạn này được gọi là cận hành tiến đạt hay cận định. Tâm định lúc này có khả năng áp chế những pháp Triền cái (*Niivara.na*) sau đây:

1. Dục dục cái (*Kaamachandaniivara.na*): sự tham muốn trong cảnh dục.
2. Sân độc cái (*Byaapaadaniivara.na*): sự nóng nảy, cuồng nộ.
3. Hôn thụ cái (*Thiinamidhaniivara.na*): đã dục, buồn ngủ.
4. Trạo hối cái (*Uddhaccakukkuccaniivara.na*): phóng đãng, hối hận.
5. Hoài nghi cái (*Vicikicchaniivara.na*): sự ngờ vực đối với người hướng dẫn hoặc phương thức hành trì.

Giai đoạn này, Vô minh cái (*Avijjaaniivara.na*) cùng các phiền não khác cũng được giảm nhẹ. Hành giả đạt đến Tự tướng thời sau đó không lâu, nếu là người lợi căn, sẽ chứng đạt kiên cố định hay kiên cố tiến đạt, đó là thiên tăng thứ nhất: Sơ thiên sắc giới. Riêng về người độn căn, thời gian đạt đến thiên chứng có phần chậm hơn. Nhưng dù với hành giả nào, lợi căn hay độn căn, khi gần đến lãnh vực thiên chứng, nghĩa là ở giai đoạn tâm định cận hành, hành giả gia cần phải khéo duy trì, gìn giữ Tự tướng, cũng giống như sự bảo vệ thai bào của Hoàng hậu, khi các nhà tiên tri cho biết rằng đứa bé sau này sẽ là Chuyển luân Vương. Nếu không được duy trì gìn giữ thời Tự tướng sẽ hoại đi và cả tâm định cận hành tiến đạt cũng không còn nữa, chỉ là những tâm định trong khả năng chuẩn bị, tức là giai đoạn ban đầu.

Trong *Visuddhimagga* (Thanh tịnh đạo), Ngài *Buddhaghosa* viết đoạn này:

"*Nimitta.m rakkhato laddha
Parihaani na vijjati
Aarakkhamhi asantamhi
Laddha.m laddha.m vinassati*"

"*Tâm định được tồn tại khi ấn tượng còn được duy trì. Nếu ấn tượng mất đi, tâm định cũng không còn nữa.*"

SỰ DUY TRÌ TỰ TƯỚNG

Để duy trì Tự tướng lâu dài, hành giả cần tránh những điều không thích hợp sau đây:

Aavaasa: Trú xứ.
Gocara: Sự đi lại.
Bhassa: Khẩu hành.
Puggala: Bạn hữu.
Bhojana: Vật thực.
Utu: Thời tiết.
Iriyapaatha: Oai nghi.

1. TRÚ XỨ:

Những nơi nào các ẩn tượng chưa sanh không thể sanh khởi, nếu đã sanh rồi mà bị tiêu hoại, gián đoạn. Hay Chánh niệm chưa sanh không sanh khởi, bằng như đã sanh rồi mà bị hoại đi, tán tâm. Ấy không phải là trú xứ thích hợp cho hành giả.

Với trú xứ nào, các ẩn tượng, chánh niệm chưa sanh thời sanh khởi, đã sanh được tăng trưởng, lớn mạnh. Trú xứ ấy thích hợp cho vị hành giả.

Suy xét những điều trên, hành giả tìm trú xứ thích hợp.

2. SỰ ĐI LẠI:

Những nơi bất tiện cho sự đi lại:

- Trú xứ đối hướng với xóm làng nằm ở hướng đông hoặc hướng tây, nắng mặt trời sẽ rọi khi đi khất thực hay lúc trở về.
- Trú xứ cách xóm làng quá ba dặm (5 km) và đường đi trắc trở khó khăn.
- Những nơi khất thực khó khăn, vì thiếu vật thực

Những nơi thuận tiện cho việc đi lại:

- Xóm làng ở hướng nam hoặc hướng bắc đối hướng với trú xứ.
- Trú xứ không xa hơn ba dặm.
- Khất thực dễ dàng.

3. KHẨU HÀNH:

Hành giả cần tránh những câu chuyện vô ích sau:

- *Rajakathaa*: Nói về vua chúa, quyền thuộc... của Hoàng tộc.
- *Corakathaa*: Chuyện về trộm cướp.
- *Mahaamatta*: Chuyện các Đại thần, quan lại.
- *Senaakathaa*: Chuyện về quân lính
- *Bhayakathaa*: Chuyện về những sự kinh sợ.
- *Yuddhakathaa*: Chuyện chiến sự.
- *Annakathaa*: Chuyện thức ăn.
- *Paanakathaa*: Chuyện thức uống.
- *Vatthakathaa*: Chuyện vải mặc.
- *Sayanakathaa*: Chuyện sàng tọa.
- *Paalaakathaa*: Chuyện vòng hoa.
- *Ganthakathaa*: Chuyện hương thơm.

- *~Naatikathaa*: Chuyện quyền thuộc.
- *Yaanakathaa*: Chuyện xe giá.
- *Gaamakathaa*: Chuyện làng mạc.
- *Nigamakathaa*: Chuyện thị trấn.
- *Nagarakathaa*: Chuyện đô thị.
- *Janapadakathaa*: Chuyện quốc độ.
- *Itthikathaa*: Chuyện về nữ nhân.
- *Purisakathaa*: Chuyện về nam nhân.
- *Surabhakathaa*: Chuyện về anh hùng.
- *Visikhaakathaa*: Chuyện bên đường.
- *Kumbha.thaanakathaa*: Chuyện bên nước.
- *Pubbapetakathaa*: Chuyện về vong nhân.
- *Naanattakathaa*: Chuyện không mục đích.
- *Lokakkhaayikakathaa*: Chuyện về vũ trụ.
- *Samuddakkhaayikakathaa*: Chuyện về biển cả.
- *Itibhavaabhavakathaa*: Chuyện hưng thịnh và suy vong.
- *Ara~n~nakathaa*: Chuyện rừng.
- *Pabbatakathaa*: Chuyện núi.
- *Nadiikathaa*: Chuyện sông ngòi.
- *Diipakathaa*: Chuyện hải đảo.

Những điều trên đây, đôi khi cũng là điều lợi ích, nhưng chỉ lợi ích về thế gian. Riêng việc tu chứng hoàn toàn không giúp được gì. Chỉ là sự trở ngại cần phải tránh. Bậc Đạo Sư thuyết rằng: "Những lời phù phiếm vô ích là một trở ngại cho sự tu tập, nó chỉ đem lại những kết quả khổ đau".

Tuy nhiên, nếu nói về một vị vua hùng mạnh, một đạo sĩ đại thần lực hay một người đầy sức mạnh uy quyền nào đó, để ý thức rằng rồi tất cả theo một qui luật tử sinh. Như thế thì vẫn nên. Hay dùng những mẫu chuyện này so sánh, ví dụ cho một lý pháp thì vẫn là điều lợi ích. Ngoài ra, trong ý nghĩa bông đùa, lãng phí, mua vui là điều cần phải tránh.

Và lại nữa, hành giả không nên dự tranh bằng những lời tranh tụng (*viggaa~nitakathaa*) sau:

- *Na tva.m ima.m dhammavinaya.m aaja~nissasi*: Ngài không hiểu biết gì về pháp luật này.
- *Aha.m ima.m dhammavinaya.m aajaanaami*: chính tôi mới là người hiểu biết pháp luật này.
- *Ki.m tva.m ima.m dhammavinaya.m aajaanissasi*: Ngài hiểu biết pháp luật này như thế nào?
- *Micchaapa.tipanno tavasasi*: Ngài chính là người thực hành sai lầm.
- *Ahamasmi.m sammaapa.tipanno*: Tôi đây mới là người thực hành chính chắn.
- *Sahita.m me*: Tôi không mâu thuẫn giữa lời nói trước và sau, lời nói tôi mới đem lại lợi ích.
- *Aasahita.m te*: lời nói trước đã mâu thuẫn với lời nói sau của Ngài. Lời nói của Ngài chỉ vô ích.
- *Purecacaniya.m pacchaa avaca*: Lời nói đáng nói trước Ngài lại nói sau.
- *Pacchaavacaniya.m pure avaca*: Lời đáng nói sau Ngài lại nói trước.
- *Achicci.n.nante viparaavatta.m*: Lời nói của Ngài đã bị đánh đổ.
- *Aropito te vaado*: Lời nói của Ngài đã bị thách thức.
- *Niggahi to tavamasi*: Ngài đã bị đánh bại.
- *Cara vaadapamokkhaaya*: Ngài hãy giải tòa tri kiến.
- *Nibbethehi vaa sace pahosi*: Nếu được bây giờ Ngài hãy tự thoát khỏi sai lầm.

Dù ở trường hợp nào, trong thời gian nào tránh những điều tranh tụng trên đây vẫn là điều hữu ích đối với pháp học và pháp hành và cả lẽ sống thế gian. Một là nó đánh mất sự tốt đẹp, sự tiến hóa cho chính mình. Thứ hai là sự mất hòa hợp tập thể hội chúng. Và sau cùng là cho kết quả sanh thú đời sau khổ đau. Những ai muốn học đòi trở thành vị hiền trí hay bậc Đại nhân thì cần nên từ bỏ những khẩu hành nào không chấn lổi, không ngăn chặn đạo, quả và Níp-bàn, những khẩu hành ấy được gọi là những khẩu hành tốt đẹp thích hợp (*bhassasappaaya*) hay là 10 *Kathaavatthu* sau đây:

- *Apicchataakatha.m*: nói về thiếu dục.
- *Santu.t.thikattha.m*: nói về tri túc.
- *Pavivekakatha.m*: nói về tịch tịnh (sự yên lặng của thân, khẩu, ý).
- *Asa.mmaggakatha.m*: nói về không hệ lụy dục phược (*Kaamagu.na*)
- *Viriyaaramkhakatha.m*: nói về sự chuyên cần.
- *Siilakatha.m*: nói về Giới.
- *Samaadhikadha.m*: nói về Định.
- *Pa~n~naakatha.m*: nói về Tuệ.
- *Viruttikatha.m*: nói về giải thoát (giải thoát ở đây chỉ cho tâm tứ quả).
- *Vimutti~naa.nasassanakatha.m*: nói về tri kiến giải thoát (trí phân khán Tâm tứ quả và Níp-bàn).

Mặc dù như đã nói, mười *kathaavatthu* trên là những điều thích hợp, không ngăn lổi Đạo, Quả, Níp-bàn. Tuy nhiên, đối với vị hành giả ở giai đoạn này cũng không nên luận bàn quá nhiều, chỉ nên ở mức giới hạn vừa đủ. Vì hành giả cần phải duy trì tâm định và Tự tướng để khỏi hư hoại, gián đoạn, các Ngài A-xà-lê bảo rằng: "*Tampi mattaaya bhaasitabba.m*: dầu là điều đáng nói, nhưng chỉ nên ở mức giới hạn."

4. BẠN LŨ:

Vị hành giả khi đang tu tập, có hai hạng người này không nên giao du vì mục đích hội ý, luận bàn:

- *Kaayada.lhiibahulo*: Người tính ưa thích đom đống, hay bạn tâm chăm sóc về ngoại hình.
- *Tiracchaasakathiko*: Ưa thích phiếm luận vô ích.

Và có hai hạng người hành giả nên thận cận để trao đổi luận bàn (nếu thấy cần):

- *Atiracchaanakathiiko*: Không nói lời vô ích, phù phiếm.
- *Siikaadigu.nasampanno*: Đây đủ giới đức, tinh đức và tuệ đức.

5. VẬT THỰC:

Tùy hành giả mà sự thích nghi vật thực khác nhau. Có hành giả không thích nghi với những vật thực mang vị béo ngọt và điều này có thể dẫn đến sự không vừa lòng, hành giả dễ bị tán tâm lúc hành trì. Riêng những vật thực mang vị chua, hành giả lại vừa lòng hơn, tâm không bị chi phối vì phản ứng của vật thực. Đối với hành giả này, những vật mang vị chua là vật thực thích hợp. Ngược lại, có những hành giả ưa thích vật thực ngọt, không thích hợp với vật thực chua, thì đối với hành giả này vật thực ngọt là thích hợp. Riêng những vị đắng, mặn, chát, cay, không nói ở đây, vì những vị này dùng để pha lẫn hai vị trên và không tùy thuộc sở thích cá biệt.

6. THỜI TIẾT: (*utu- asappaya vaa utusappaaya*)

Trong thời tiết nóng bức, nếu hành giả cảm thấy bức rức khó chịu, tâm không được định tĩnh an trụ hay tâm đã định tĩnh bị phóng đàng, chi phối. Thời tiết như vậy là không thích hợp với

hành giả. Nhưng nếu ở thời tiết lạnh mát mà hành giả cảm thấy dễ chịu, thoải mái, tâm vững trú, yên tĩnh hay phóng đăng môn lung được an trú, lắng đọng, thời tiết như vậy là thích hợp với hành giả.

Nhưng ngược lại, có những hành giả trong thời tiết nóng cảm thấy dễ chịu, tâm được định tĩnh, an trú, thì với thời tiết này thích hợp cho vị hành giả. Nếu ở thời tiết lạnh, bị phóng đăng, tán tâm, khó an trú, thì như vậy thời tiết này không thích hợp cho vị hành giả ấy.

7. CÁC OAI NGHI

Trong các oai nghi, tùy hành giả mà có một oai nghi thích hợp. Có hành giả khi thực hành trong oai nghi nằm sẽ bị hôn trầm đã dưới, tất nhiên không đạt kết quả gì, nhưng nếu ở oai nghi khác vị ấy cảm thấy thân, tâm thích hợp và tỉnh thức hơn, không bị các triền cái chi phối. Ngược lại, có hành giả thích hợp trong oai nghi nằm hơn là các oai nghi khác. Có hành giả thích hợp với oai nghi đi hoặc nằm nhưng không thích hợp với oai nghi ngồi hoặc đứng. Có hành giả ngược lại điều này.v.v...Nhưng tựu chung những oai nghi nào hành giả cảm thấy đã dưới, hôn trầm, tâm phóng túng, dao động, không đem lại kết quả hành trì. Oai nghi ấy là không thích hợp tới hành giả. Oai nghi nào làm cho tâm được an tĩnh, sáng suốt, lắng đọng các triền cái, oai nghi ấy là thích hợp với vị hành giả.

Hành giả nên tìm oai nghi thích hợp trong các oai nghi này.

Khi đạt đến khả năng Tự tướng, hành giả tránh được bảy điều bất hợp (*Asappaaya*) và khuôn theo những điều thích hợp như đã nói. Từ đó không bao lâu, sẽ đạt đến thiền chứng tứ thiền tầng Sắc giới thứ nhất. Nếu vẫn chưa đạt đến thiền tầng này, hành giả cần bỏ túc 10 *appanaakosalla* như sau:

- *Vatthuvisadakariyataa*: nên làm những việc vệ sinh cá nhân (thân thể, y phục).
- *Indriyasamattapa.tipaadanataa*: quân bình Ngũ quyền, Tín quân bình với Tuệ, Cần quân bình với Định. Riêng về Niệm quyền phải được lớn mạnh hơn cả, vì chính Chánh niệm nâng đỡ thiện pháp, không để tâm rơi vào Triền cái.
- *Nimittakusalataa*: thiện xảo trong việc bảo tồn ấn tượng và duy trì tâm định vững trú.
- *Cittapaggaho*: khi tâm buồn chán, lui sụt do tịnh giác chi, định giác chi và xả giác chi. Khi ấy cần phải được phát triển lớn mạnh đối với những giác chi Trạch pháp, cần và hỷ giác chi.
- *Cittaniggaho*: khi phóng đăng, tán tâm do ba giác chi Cần, Hỷ và Trạch pháp giác chi. Bây giờ cần phát triển khinh an, định và xả giác chi.
- *Cittasampasa.mho*: khi tâm thối thất chán nản trong việc hành trì, hành giả nên phát triển lòng tin đối với việc tu tập bằng cách suy quán về tám kinh động (sa.mvegavattu) [*] và niệm tưởng đến ân đức Tam Bảo.

[*] *Sanh, già, đau, chết, địa ngục, atula, bàng sinh, ngạ quỷ*

- *Citta-ajjupakkho*: cần giữ tâm quân bình, tỉnh lặng, khi không còn chán nản, thụ động hay phóng đăng, thiếu định tĩnh.
- *Asamaahitapuggalaparivajjana.m*: Tránh những người phóng đăng, tâm thiếu định tĩnh, tán động.
- *Samaahitapuggalasevana.m*: thân cận những người tu tập thiền định.
- *Tadadhimutti*: Chuyên cần duy trì Tự tướng, tức nhân cần thiết dẫn đến thiền chứng, không gián đoạn.

SỰ KHAI TRIỂN TỰ TƯỚNG

Khi hành giả đã duy trì tốt Tự tướng, tiếp đó cần làm lớn rộng ấn tướng này. Từ kích thước ban đầu cho đến chu vi một quả núi rồi lớn đến một vũ trụ (*cakkavaala*) để trau dồi tâm định thêm sức mạnh vững trú. Song điều này không nên thực hiện đối với Trì tướng, làm như vậy chỉ đem lại bất lợi. Khi ấn xứ quá rộng lớn, tâm định ở khả năng này không sao an trú toàn diện ấn tướng và sẽ dẫn đến tán động, hột hăng.

Riêng việc triển khai Tự tướng sẽ được làm lớn dần thêm một ngón, hai ngón, bốn ngón, tám ngón rồi một hắc, hai hắc cho đến chu vi một quả núi, một vũ trụ. Việc làm này được thực hiện khi hành giả đạt đến cận định (*Upaacaarasamaadhi*) hoặc có thể sau khi đắc thiền chứng.

THIỀN TÀNG THỨ NHẤT SANH KHỞI:

Hành giả sau khi trải qua giai đoạn Tự tướng, thiền tàng thứ nhất sanh khởi với năm thiền chi như sau:

Chận Ýù môn (*manodvaaraavajja.na*) lấy Tự tướng làm cảnh. Đầu tiên là Hữu phần (*Bhava"nga*), tiếp đến là một trong bốn tâm Đại Thiện Tương Ứng Trí sanh khởi bốn sát na (nếu là người độn căn) hay ba sát na (nếu là người lợi căn). Tâm này cũng lấy tự tướng làm cảnh, rồi lần lượt trong bốn vai trò *chuẩn bị* (*parikamma*), *cận hành* (*upaacaara*), *thuận thứ* (*anuloma*) và *chuyển tộc* (*gotrabhuu*) hay chỉ ba sát na: *cận hành*, *thuận thứ* và *chuyển tộc*. Giai đoạn này chính là đồng lực cận hành định (*upacaarasamaadhijavana*) trong lộ đắc thiền. Tiếp theo đó, tâm Sơ thiền sắc giới, tức là Kiên cố định (*appanaasamaadhi*) cũng lấy cảnh là Tự tướng, hiện khởi một sát na, rồi kế tiếp đến là Hữu phần. Sau hữu phần này là lộ phân quán, tức một chận ý môn với bảy đồng lực đại thiện sanh khởi tiếp nối làm nhiệm vụ thâm sát năm thiền chi: *Tâm, Tứ, Hy, Lạc, Định*. Điều này cũng giống như người nằm mộng, khi tỉnh thức chợt trạng lại giấc mộng của mình.

NHẬN ĐỊNH VỀ THIỀN CHỨNG

Trong lộ đắc thiền, các đồng lực Dục giới: Chuẩn bị, Cận hành, Thuận thứ, Chuyển tộc cùng đồng lực Kiên cố đều lấy cảnh là Tự tướng như nhau. Song, các đồng lực Dục giới chưa có khả năng áp chế Dục cái (*kaamata.nhaa*), tâm định chưa đến mức dừng mãnh hỷ còn yếu kém, trong khi ấy, mặc dầu đồng lực kiên cố tức Sơ thiền sắc giới sanh khởi chỉ một lần, nhưng khả năng tâm định đầy đủ năm thiền chi này vẫn đủ sức áp chế, tịnh chỉ Dục ái. Sức vững chắc của định đóng vào thân gỗ như thế nào, sự vững trú của tâm Sơ thiền vào cảnh án cũng như thế ấy. Bất động và chắc chắn. Dựa vào đó mà hành giả tự biết ta đã đạt thiền chứng. Riêng việc có hiểu được hay không còn tùy vào khả năng học hỏi Thắng pháp (*Abhidhamma*) của mỗi hành giả.

GIAI ĐOẠN THIỀN TÀNG THỨ NHẤT ĐẾN CÁC THIỀN TÀNG CAO.

Tư (*cetanaa*) trong Sơ thiền thiện này không có dục ái (*kaamata.nha*) hay những vui thích trong ngũ dục (*kaamagu.na*), do đó không cho kết quả tái sanh trong dục giới, nhưng vẫn còn đối với sắc giới và đây cũng là lý do tâm này được gọi là *Ruupaavacaracitta*. Đối với sự hành trì để đạt đến các thiền tầng cao hơn, điều cơ bản đầu tiên hành giả nên nhập định trong suốt thời gian từ một đến bảy ngày, các đ?ng lực sơ thiền thiện sanh tiếp nối liên tục để trau dồi sức mạnh cho tâm định tĩnh và làm nền tảng cho năm khả năng (*vasiibhaava*) thiền định. Khả năng này chính là nhân tố quan yếu cho các sự phát triển các thiền tầng thứ hai, thứ ba, thứ tư và cả thiền tầng sắc giới sau cùng, nếu không hành giả cũng không thể đạt đến các trạng thái thiền tầng cao hơn và khả năng này chỉ thành tựu khi tâm định đã dừng mãnh, các đồng lực sơ thiền có thể an trú trong suốt thời gian một đến bảy ngày.

Để duy trì thời gian các đồng lực sơ thiền sanh khởi liên tục như thế, hành giả đầu tiên an trú vào Tự tướng, vì khi Tự tướng được an trú thì lẽ tất nhiên tâm thiện cũng hiện khởi trong tâm

lộ ấy... tôi thiếu phải là một hay hai hoặc ba sát na rồi đến hữu phần. Khi hành giả biết rằng tâm thiền không còn tiếp nối nữa, ngay lúc ấy hành giả cần phải tiếp tục an trú Tự tướng để tâm thiền sanh khởi trở lại. Đừng bao giờ hướng tâm nghĩ về chuyện khác, hãy luôn tỉnh cần an trú thiền định tức thiền tầng thứ nhất đã chứng, chớ nên làm gián đoạn hay hư hoại đi, để trau dồi tâm định thêm vững trứ. Trong thời gian mà sức mạnh tinh cần chưa thể an trú một hay hai ngày... bấy giờ hành giả cũng chớ nên suy quán đến các thiền chi (tâm, tứ...) quá nhiều chi nên an trú vào tự tướng để an trú thiền tầng thứ nhất. Vì các thiền chi trong lúc ấy sanh khởi một cách thô thiển và yếu ớt, nếu quán xét như thế có làm cho thiền chi lui sụt, suy kém và đương nhiên thiền tầng thứ hai không thể sanh khởi. Khi thiền tầng thứ nhất được an trú trong suốt thời gian bảy ngày, tiếp theo đó hành giả nên làm phát khởi năm khả năng (*vasiibhaava*) sau đây, cho đến khi tinh thực.

Tiếng *Vasiibhaava* được giải thích rằng:

"*Vasana.m samatthana.m = Vaso, vaso yassa atthiiti = Vasi:* khả năng được gọi là *Vasa*. Người có *Vasa* được gọi là *Vasi*."

"*Vasino bhaavo = vasiibhaavo*: sự trở thành người có khả năng được gọi là *Vasiibhaava*".

Vasi có năm là:

- *Aavajjanavasii*: khả năng quán xét thiền chi trong khai ý môn (**Quán tự tại**)
- *Samaapajjanavasii*: khả năng nhập định. (**Nhập tự tại**)
- *Adhi.t.thaanavasii*: khả năng ấn định thời gian nhập định (**Trú tự tại**) .
- *Vu.t.thaanavasii*: khả năng ấn định thời gian xuất (**Xuất tự tại**) .
- *Paccavekkha.navasii*: khả năng quán xét thiền chi trong giai đoạn đồng lực.

Làm thành tựu năm khả năng này gọi là *vasiibhaava* (Phản quán tự tại) .

1. *Aavajjanavasiibhaava*: (**Quán tự tại**)

"*Aavajjane vasiibhaavo = Aavajjanavasiibhaavo*": sự quán xét các thiền chi được làm thành khả năng cho vị hành giả. Sự trở thành này được gọi là *aavajjanavasiibhaava* (Quán tự tại).

Vị hành giả nhập sơ thiền, sau khi xuất định, quán xét đến năm thiền chi: Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc, Định theo mỗi phần riêng biệt bằng bốn hoặc năm đồng lực đại thiện, tùy lợi căn hay độn căn. Dứt tâm lộ này, kể đến là hai *Hữu Phần Rừng Động* (*bhava"ngacalama*), và *Dứt Dòng* (*bhava"ngapaccheda*), rồi tiếp theo là *Khai Yù Môn*, sau đó là bốn hoặc năm *Đồng Lực* như giai đoạn trên, như thế gọi là *aavajjanavasiibhaava*.

Nhưng khả năng xem hai Hữu Phần giữa hai tâm lộ trên chỉ có đối với Đức Phật và hai Vị Chí Thượng Thịnh Văn. Riêng những người khác thì cần đến bốn hoặc năm Hữu Phần. Nhưng, như thế cũng đã là *aavajjanavasiibhaava*.

2. *Samaapajjanano vasiibhaava*: (**Nhập tự tại**)

"*Samaapajjano vasiibhaavo = samaapajjanavasiibhaava*: làm trở thành khả năng nhập định thì gọi là *samaapajjanavasiibhaava*. (Nhập tự tại)

Nghĩa là khi hành giả muốn nhập thiền, thời sau khoảnh khắc cần thiết, an trú Tự tướng, *Hữu Phần Tâm* sẽ khởi lên hai sát na *Rừng Động* và *Dứt Dòng*, rồi tiếp đến là *Khai Ý Môn* (*manodavaaraavajjana*), *Chuẩn bị* (*parikamma*), *Cận hành* (*upacacara*), *Thuận Thứ* (*anuloma*), *Chuyển tộc* (*gotrabhuu*) (hay sẽ là *Cận Hành*, *Thuận Thứ*, *Chuyển Tộc*) và sau đó sẽ **Tâm Thiền** bậc định số, như vậy gọi là *samaapajjanavasiibhaava*. Nhưng trường hợp này chỉ đối với Đức Phật và Hai Vị Thượng Thịnh Văn, riêng những người khác thì phải đến bốn hoặc

năm *Hữu Phần* tâm, rồi mới *Khai Ý Môn*... Song như vậy cũng là *samaapajjavanasiibhaava*. (Nhập tự tại)

3. *Adhi.t.thaanavasiibhaava* (Trú tự tại)

"*Bhava*"nga.m abhivhuyya jhaana.m .thapana.m = *adhi.t.thaana.m*". Sự tiếp nối liên tục các tâm thiền không xen hữu phần, thì gọi là *Adhi.t.thaa*. (Trú tự tại)

"*Adhi.t.thaane vasiibhaavo* = *Adhi.t.thaanavasiibhaava*": làm thành khả năng *adhi.t.thaana*, gọi là *Adhi.t.thaanavasiibhaava*.

Sự nối tiếp liên tục các tâm thiền không gián đoạn, ấy gọi là nhập thiền. Các tâm thiền gián đoạn bởi các hữu phần tiếp nối, thì gọi xuất thiền. Khi vị hành giả muốn nhập thiền trong một thời gian nhất định nào đó, các tâm thiền sẽ sanh khởi lên liên tục trong suốt thời gian mà hành giả ấn định.

Trở thành khả năng như thế gọi là *Adhi.t.thaanavasiibhaava*. (Trú tự tại)

4. *Vu.t.thaanavasiibhaava* (Xuất tự tại)

"*Vu.t.thaane vasiibhaavo* = *Vu.t.thaanavasiibhaavo*".

Xuất định tự tại theo thời gian ấn định, trở thành một khả năng của vị hành giả, được gọi là *Vu.t.thaanavasiibhaava*.

Vị hành giả hướng tâm đến thời gian nào đó xuất định, vị này sẽ xuất định với thời gian không kém, làm thành khả năng này được gọi là *Vu.t.thaanavasiibhaava*.

Cần phân biệt hai điều trên. *Adhi.t.thaanavasiibhaava* là khả năng an trú tâm thiền trong thời gian đã ấn định không hơn không kém. *Vu.t.thaanavasiibhaava* là khả năng giới hạn tâm thiền đúng thời gian ấn định không hơn.

5. *Paccavekkha.navasiibhaava* (Phản quán tự tại)

"*Paccavekkha.ne vasiibhaavo* = *paccavekkha.navasiibhaavo*". Sự quán xét các thiền chi được vị hành giả làm thành khả năng, như thế gọi là *paccavekkha.navasiibhaava*.

Sau khi xuất thiền, vị hành giả quán xét đến năm thiền chi bằng bốn hoặc năm đồng lực phản khán (*paccavekkha.navasiibhaava*), và giữa hai tâm lộ này (nhập thiền và phản khán) sẽ được nối tiếp bằng hai *Hữu Phần Rúng Động* và *Dứt Dòng*.

Hành giả làm thành khả năng này được gọi là *Paccavekkha.navasiibhaava*. Nhưng khả năng này cũng như hai điều đầu tiên tức là chỉ đối với Đức Phật và Hai Vị Thượng Thủ Thánh Văn. Riêng những người khác thì phải đòi hỏi bốn hoặc năm *Hữu phần tâm* làm trung gian giữa hai lộ. Và đây cũng là *paccavekkha.navasiibhaava* nếu được hành giả là thành khả năng.

Như vậy khi đạt đến khả năng *Aavajjanavasiibhaava* thì cũng có nghĩa là đã thành tựu khả năng *paccavekkha.navasiibhaava*. Sở dĩ như thế tùy vào mỗi giai đoạn mà có một cách gọi tên, khả năng quán xét trong giai đoạn khai ý môn, gọi là *aavajjanavasi*, khả năng quán xét trong giai đoạn đồng lực thì gọi là *Paccavekkha.navasiibhaava*. Chỉ là như vậy.

GIẢI ĐOẠN HÀNH TRÌ SAU CÙNG.

Khi đã thuần thục năm khả năng (*vasii*) trên, tiếp đến hành giả an trú vào thiền tầng thứ nhất, khi xuất định, hành giả nên suy quán rằng: "Thiền tầng này vẫn còn gần với triền cái (*niivara.na*) thiền chi Tầm vẫn còn thô thiển, làm hạn chế sức mạnh của thiền chi khác và làm

tâm định yếu kém đi. Các triền cái vốn đã bị áp chế sẽ dễ dàng tái hiện và làm suy yếu thiền tầng này. Ngược lại, thiền tầng thứ hai vượt xa các triền cái, những thiền chi cũng tế nhị hơn".

Suy xét như thế cho đến khi đã nhàm chán đối với sơ thiền, không còn ái chấp nữa. Từ đó hành giả an trú vào Tự tướng bằng các tâm tiến đạt (*bhaavanaacitta*), nhưng chỉ là Ly tâm tiến đạt (*Vitakkaviraagabhavaanaa*), tức khi an trú, hành giả tác niệm "Đất, đất..." để chứng đạt thiền tầng thứ hai ấy. Tâm tiến đạt này gọi là Chuẩn bị tiến đạt (*parikammabhavaanaa*) và lấy cảnh là Tự tướng.

Khác với chuẩn bị tiến đạt ở giai đoạn tiến đến Sơ thiền, lấy Sơ tướng và Trì tướng làm cảnh.

Hành giả an trú và tác niệm như thế. Nếu cần biết rằng đã gần đến lãnh vực Kiên cố tiến đạt, tức thiền tầng thứ hai hay chưa, vị hành giả nhập sơ thiền, xuất thiền tầng này, quán xét về mỗi thiền chi. Bây giờ, nếu hành giả nhận thức thiền chi tâm này còn thô thiền, thô sơ, và cũng thấy rằng các thiền chi kia tế nhị và tinh tế, tức hành giả đã đạt đến cận hành tiến đạt. Ngược lại nhận thức này, tức hành giả vẫn còn là giai đoạn chuẩn bị. Nên chuyên cần để đạt đến khả năng cao hơn.

Đạt đến khả năng cận hành tiến đạt, sẽ không bao lâu, nếu không vì thiếu tinh cần, hành giả sẽ chứng thiền tầng thứ hai với tiến trình như sau: đầu tiên là những hữu phần tâm: *rùng động*, *dứt dòng*, theo đó là khai ý môn, chuẩn bị, cận hành, thuận thứ, chuyển tộc rồi thiền chứng: Tâm nhị thiền sắc giới. Sau một sát na tâm này là kế tục hữu phần. Tiếp đó là lộ phần khản trong nhiệm vụ xem xét bốn thiền chi đã chứng, và hành giả đã đạt đến thiền tầng thứ hai.

Phương thức hành trì bước đầu và sau cùng để đạt đến thiền tầng thứ ba, thứ tư, thứ năm cũng giống như giai đoạn thiền tầng thứ nhất đến thiền tầng thứ hai, khác nhau chỉ là sự suy xét về chứng ngại của các thiền chi thô thiền. Tiến trình này sẽ được khiết hóa theo từng cấp bậc thiền chứng, nghĩa là để đạt đến thiền tầng thứ ba, vị hành giả loại bỏ Tứ (*Vicaara*), an trú vào Hỷ (*Piiti*), Lạc (*Sukha*) và Định (*Ekaggataa*). Tiếp theo loại bỏ Hỷ, an trú vào Lạc và Định để chứng thiền tầng thứ tư. Sau cùng, loại bỏ Lạc, an trú vào Xả (*Upekkhaa*) và Định (*Ekaggataa*) để chứng thiền tầng thứ năm.

Quá trình tu chứng trên đây là nói về người độn căn (*mandapuggala*), vì trí tuệ của người này không thể trong cùng một lúc loại bỏ cả hai thiền chi Tâm, Tứ. Riêng về người Lợi căn (*tikkhapuggala*), ở giai đoạn tiến đạt thiền tầng thứ hai, nhờ trí tuệ nhạy bén có khả năng suy xét chứng ngại của hai thiền chi Tâm và Tứ cùng một lúc để khi an trú Tự tướng với tâm tiến đạt (*bhaavanaacitta*) ly Tâm, ly Tứ. Rồi hành giả này chứng thiền tầng thứ hai có ba thiền chi là Hỷ, Lạc, Định. Tiếp đến, loại bỏ Hỷ và chứng đạt thiền tầng thứ ba với các thiền chi Lạc, Định. Rồi tiếp theo đó loại bỏ Lạc để chứng thiền tầng thứ tư cũng với hai thiền chi nhưng là Xả và Định.

Đây chính là lý do mà thiền tầng sắc giới được tính theo bốn, tức tính theo quá trình tu chứng của người Lợi căn.

Où trình độ thiền tầng thứ năm (tức là thiền tầng thứ tư đối với người Lợi căn), những hành giả nào đã từng vun trồng pháp độ (*paaramii*), đã từng chứng đắc thần thông (*abhi-n-naa*) trong các sanh hữu kế cận đời hiện tại hay từng làm việc công đức bố thí, trì giới... trong quá khứ có ước nguyện chứng đắc thần thông trong các sanh hữu về sau. Thì với những người này, sau khi chứng đạt thiền tầng thứ năm, trí tuệ vốn có cùng với tâm thiền này sẽ trở thành một khả năng đặc thù hay còn gọi là thần thông (*abhi-n-naa*) và có thể hiện thông với bất kỳ thời gian nào tùy thích.

Còn riêng những người thông thường, cần phải tiến triển thêm cho đến bốn thiền tầng Vô sắc cùng sự tinh thực năm khả năng (*vasii*). Nghĩa là cần phải trải qua chín hoặc tám giai đoạn thiền chứng sắc giới và vô sắc giới, khả năng thần thông mới hiển lộ.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [I](#) | [II-a](#) | [II-b](#) | [III](#) | [IV-a](#) | [IV-b](#) | [V](#) | [VI](#) | [VII](#) | [Mục lục](#)

Chân thành cảm ơn Thầy kho Pháp Nhiên đã gửi tặng phiên bản vi tính (Bình Anson, 10-2001).

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

updated: 21-10-2001

GIẢI VỀ Ý NGHĨA CHỈ TỊNH THEO THĂNG PHÁP YẾU HIỆP

*Hòa thượng Jotika
Tỳ kheo Pháp Nhiên dịch Việt*

II (b)

PHƯƠNG THỨC TU TẬP DẪN ĐẾN THIỀN TĂNG VÔ SẮC - KHÔNG VÔ BIÊN XÚ

Bước đầu thực hành để đạt thiền tăng Vô sắc Không Vô Biên Xú, vị hành giả đã đắc ngũ thiền cần làm cho đồng lực tâm thiền này được vững mạnh, bằng cách lăm sanh khởi tiếp nối liên tục cùng sự tinh thực năm khả năng thiền chứng (*vasiibhaava*) đối với ngũ thiền, cũng giống như giai đoạn thực hành tiến đến thiền tăng thứ hai, khác nhau chỉ là trước khi trau dồi năm khả năng thiền chứng, vị hành giả suy xét tùy theo hai điểm thời gian:

- Trong thời kỳ không Phật Giáo.
- Trong thời kỳ có Phật Giáo.

Ở thời kỳ không có Phật giáo, vị hành giả suy quán: "Thân này chính là cội nguồn của những cuộc tương tàn, là nơi nương gá của những bệnh tật, của những đói khát, là môi sinh của những duyên ái, là một tổng thể ô trược được dung hợp bởi những tinh huyết nam nữ. Trái hẳn những điều này, các tầng trời Vô sắc nương gán sắc thân, không lệ thuộc điều kiện của nó. Mọi bức xúc thân thể tại đây không còn nữa, chỉ còn mỗi một tâm thức và chính là hạnh phúc."

Suy xét như thế hành giả cảm thấy nhàm chán với thân này, muốn được tái sanh về Vô sắc. Đồng thời cũng nhàm chán với cảnh ngũ thiền tức Tự tướng, vì cảnh này chính là hình ảnh thoát thai từ một hình tượng cụ thể. Cũng như một người có tính tình nhút nhát, thường hay lo sợ về ma quỷ. Tình cờ trong đêm tối, họ gặp bóng mờ của bụi cây, bản năng yếu đuối đã làm cho họ phải sợ nó. Điều này tương tự trường hợp trên.

Một đoạn kệ ghi rằng:

*"Yathaa pisaaca bhiiruko
Ratti.m khaa.numpi bhaayati
Eva.m karajabhiiruko
Yogii kasi.naruupala.m"*

"Trong đêm tối trụ cây lăm cho những người nhút nhát nảy sinh sợ hãi. Cũng vậy, vị hành giả nhàm chán với thân này, đối với ấn tượng cũng là vật để nhàm chán."

Riêng ở thời kỳ Phật giáo, hành giả không suy quán như thế mà xét rằng: "Định từ thiền Vô sắc ấy vô cùng mãnh liệt và vững mạnh hơn so với thiền tăng sắc giới này. Chính tại đây, có thể thực hiện khả năng thần thông."

Nếu là những vị A - na -hàm hoặc A - la - hán quả, khi cần nhập Thiền diệt (*nirodhasamaapatti*) để được hiện tại lạc trú, một trạng thái an lạc gần như Vô Dư Nip bàn (*anupaadisesenibbaana*). Khi ấy các Ngài cũng sẽ hành trì các thiền tăng vô sắc này. Việc thực hành đầu tiên để đạt các thiền tăng Vô sắc vẫn phải là tinh thực năm khả năng thiền

chứng. Rồi sau đó vào thời điểm cuối của giai đoạn này, khi vừa xuất thiền tầng thứ năm, nếu thấy rằng hình thể (*parama.n.dala*) Tự tướng còn quá nhỏ hẹp, thấy cần, hành giả cũng nên làm lớn rộng thêm nữa bằng sức mạnh tâm định đã có của mình. Còn như đã rộng lớn cần thu hẹp nhỏ hơn, nhưng tối thiểu chỉ nên bằng kích thước 1 gang 4 ngón tay, chớ không nên quá nhỏ. Nếu cảm thấy đã vừa chừng, thì không phải thu hẹp hay mở rộng kích thước ấn xứ thêm. Kể đến vẫn an trú vào ấn xứ, tự tướng sẽ hiện khởi, nhưng khác những giai đoạn ban đầu, đối với Tự tướng hành giả thay vì gìn giữ, lại hướng đến xuất ly và chuyển cần làm hiển lộ hư không giả định (*aakaasapa~n~natti*) bằng sự suy quán: không thực sự có một địa đại Tự tướng nào, hư cảnh ấy chỉ là khoảng không. Rồi hành giả tác niệm: "*Aakaaso ananto*" (Hư không vô cùng tận).

Qua thời gian chuyển cần như thế, khi tâm không còn ái chấp đối với thiền tầng thứ năm nữa, tức lúc ấy hành giả đã đạt đến Cận hành tiến đạt của giai đoạn này. Sau đó không lâu, Địa đại Tự tướng sẽ hoại đi và chỉ còn lại một khoảng không với kích thước bằng Tự tướng đã mất, cũng như tấm màn sau khi gió cuốn đi người ta chỉ còn nhìn thấy khoảng trống không mà trước đó là vị trí của tấm màn, và kích thước khoảng không này cũng bằng như kích thước tấm màn chiếm chỗ. Sự mất đi của Tự tướng cũng thế, khác với tấm trải sau khi cuốn lại còn lại mặt nền bị che, hay vật thực khi bị đổ ra còn lại là chiếc đĩa. Có nghĩa là vị hành giả chỉ không hướng tâm đến ấn xứ hoàn tịnh nữa (điều này khác với sự thay thế hình ảnh này bằng hình ảnh kia).

Một đoạn trích sau đây từ *Visuddhimaggattha*:

*"Kasi.na.m ugghaa.tanto so
Na kila~nja.m puupa.m pivaa
Kavala.m tamanaavajja.m
Aakaaso iti ikkhati".*

"Vị hành giả từ bỏ ấn xứ hoàn tịnh, không giống như người ta cuốn tấm trải hay vứt bỏ bánh ngọt mà chỉ là không lưu tâm đến ấn tướng hoàn tịnh, để hướng tâm tác niệm hư không..."

Sở dĩ nói rằng: "*Aakaaso ananto*" (Hư không vô cùng) vì đây là cảnh hư không giả định chứ không phải là chơn đề cảnh. Đã là giả định thì không bao giờ có bắt đầu tức sự sanh khởi, cũng như không có điểm cuối cùng tức sự tiêu hoại, diệt tắt, lý do này mà được *Ananto* - Không cùng tận. Tuy nhiên, hành giả chỉ tác niệm *Aakaaso* hay *Aakaasa.m ananta.m* thì vẫn là hợp lý.

Khi hành giả đã liả bỏ Địa đại Tự tướng bấy giờ cảnh hư không chế định sẽ hiện khởi, đồng thời Tâm thiền Không Vô Biên Xứ cùng với hai thiền chi cũng sanh khởi để tri nhận cảnh với tiến trình như sau: đầu tiên là hai Hữu phần *Rừng Động* (*bhava*"*ngacalana*) và *Dứt Dòng* (*bhava*"*nguppaccheda*), tiếp theo Là Khai Yù Môn, Chuẩn Bị, Cận Hành, Thuận Thứ, Chuyển Tộc và Tâm Thiền Vô Sắc Giới Thứ Nhất Không Vô Biên Xứ. Sau một sát na tâm này là một số Hữu phần tâm sanh khởi làm trung gian cho *Lộ Phần Khán Thiền chi Xả Và Định* sanh tiếp theo.

Giai đoạn này, hành giả đã chứng thiền tầng Vô sắc Thứ Nhất Không Vô Biên Xứ.

Có ba cách gọi tên cho thiền tầng này, một là thiền tầng Vô Sắc (*Aruupajhaana*), hai là Thiền Không Vô Biên Xứ (*Aakaasaana~ncaayatana*), và ba là Sơ thiền Vô Sắc giới (*Pa.thamaaruupajhaana*).

Gọi là Thiền Vô Sắc (*Aruupajhaana*) vì hành giả không lấy sắc làm cảnh, tức vị này loại bỏ Tự tướng và sau khi tâm thiền sanh khởi, tâm thiền này cũng không lấy sắc làm cảnh. Do đó, tâm thiền này được gọi là *Tâm Thiền Vô Sắc Giới*.

Gọi là Thiền Không Vô Biên Xứ (*Aakaasaana~ncaayatana*) vì đây là tâm thiền vững mạnh, bất động, sanh khởi từ hư không chế định, và cảnh này không có điểm đầu tiên và điểm cuối cùng là sự hoại diệt. Do đó mà gọi là Không Vô Biên Xứ.

Gọi là "Sơ Thiền Vô Sắc Giới" (*Pa.thamaaruupajjhaana*) vì sau khi loại bỏ cảnh án xứ giả lập mang hình ảnh cụ thể (Tự tướng) khởi đầu thứ thiền nhất trong bốn thiền tầng Vô sắc.

PHƯƠNG THỨC HÀNH TRÌ ĐẦU TIÊN VÀ SAU CÙNG ĐỂ ĐẠT THIỀN TẦNG THỨC VÔ BIÊN XỨ (*Vĩ~n~naa.na~ncaayatana*)

Vị hành giả muốn phát triển đến thiền tầng cao hơn nữa, tức Thức Vô Biên Xứ. Nền tảng đầu tiên, vị hành giả trau dồi năm khả năng thiền chứng đối với Không vô biên xứ đã chứng, cho đến khi đã hoàn toàn tinh thực. Sau đó xuất Không Vô Biên Xứ, hành giả suy quán những trở ngại của thiền tầng này: "Thiền Không Vô Biên Xứ vẫn còn cận kề với Ngũ thiền Sắc giới, nếu không thường xuyên nhập định, thời tâm định sẽ yếu kém và hoại đi tức trở lui sang trạng thái thiền Sắc Giới trước kia. Riêng về tâm định Thức Vô Biên Xứ ấy dừng mãi và vững mạnh hơn so với tâm định Không Vô Biên Xứ này". Khi xét như thế, hành giả hướng đến Thức Vô Biên Xứ, tức lấy tâm thiền Không Vô Biên Xứ mà trước đó đã diệt làm cảnh, vì giai đoạn này hành giả đã từ bỏ cảnh hư không chế định.

Rồi tác niệm: "*Vĩ~n~naa.na.m ananta.m*" hay "*Vĩ~n~naa.na.m* - Thức không vô biên xứ vô biên." (tâm thiền Không Vô Biên Xứ là vô cùng tận). Và như thế hành giả tu tập.

Đến khi nào tâm không còn ái chấp trong thiền tầng Không Vô Biên Xứ, hành giả khi ấy đã đến giai đoạn Cận hành. Thời gian không lâu sau đó, ấn tướng hư không giả định cũng không còn, và ngay lúc ấy ấn tướng được thay thế bằng tâm thiền Không Vô Biên Xứ. Đồng thời tâm thiền Thức Vô Biên Xứ cùng hai thiền chi: *Xả* và *Định* sanh khởi để tri nhận ấn tướng này với tiến trình hiện khởi như sau: đầu tiên là các Hữu phần *Rúng động* và *Dứt dòng*, kế đến là *Khai ý môn*, *Chuẩn bị*, *Cận hành*, *Thuận thứ*, *Chuyển tột* Rồi *Tâm Thiền Thức Vô Biên Xứ*. Sau một sát na tâm này, một vài tâm hữu phần kế tục sanh khởi làm trung gian cho lộ Phán khán thiền chi Xả, Định sanh tiếp theo sau đó. hành giả đã đắc thiền tầng Vô Sắc thứ hai: Thức Vô Biên Xứ.

Điều trên chúng ta có thể thắc mắc rằng tại sao vị hành giả đã xét thấy những trở ngại của thiền Không Vô Biên Xứ, thế mà để phát triển thiền tầng cao hơn, vị hành giả lại phải hướng về thiền tầng trước đó? Vì rằng tâm thiền Thức Vô Biên Xứ cần phải nhờ vào tâm thiền Không Vô Biên Xứ trong vai trò là cảnh sở tri, cũng như trường hợp cảnh thành không thể thiếu đối với nhĩ thức. Hay như một vị quan Đại thần đầu biết Đức Vua là Hôn quân bạo ác mà vẫn phải kính lễ phủ phục đúng như một bề tôi trung tín, chỉ là vì để dễ dàng tiến thân chức vị của mình.

Lời ví dụ trên của các vĩ A-xa-ô-lê, viết bằng nguyên văn sau đây:

*"Aala.mbana.m karoteva
A~n~naabhaavena ta.m ida.m
Di.t.thadosampi raajaana.m
Vutti hetu jano yathaa."*

PHƯƠNG THỨC HÀNH TRÌ ĐỂ ĐẠT THIỀN TẦNG SỐ HỮU XỨ

Cũng giống như những giai đoạn trước, nghĩa là để phát triển thiền Vô Sở Hữu Xứ, ban đầu hành giả tu tập năm khả năng thiền chứng (*vasiibhaava*) đối với Thức Vô Biên Xứ và phải đến khi thuần thục năm khả năng này, kế đến nhập Thức Vô Biên Xứ, sau lúc xuất thiền nên xét rằng: Thiền Thức Vô Biên Xứ vẫn còn cận kề Không Vô Biên Xứ, và hơn thế nữa là một sự đối nghịch nhau: khi không được thường xuyên nhập định, thiền tầng này có thể hoại đi và

trở lại thiền tầng Không Vô Biên Xứ trước đây. Và lại, định từ thiền Thức Vô Biên Xứ vẫn là yếu kém đối với tâm định dũng mãnh Vô Sở Hữu Xứ kia". Suy xét như thế, hành giả hướng tâm đến thiền Không Vô Biên Xứ mà đã được diệt hoàn toàn đầu chi là một sát na tâm hữu phần. Rồi hành giả chuyển căn xuất ly Không Vô Biên Xứ để thay thế vào đó là cảnh Vô hữu giả định (*Natthibhaavapa~n~natti*) bằng cách tu tập: *Natthi ki~nci, natthi ki~nci* (không gì cả..., tức nói đến sự hoàn toàn vắng mặt của Thiền Không Vô Biên Xứ, một sát na hữu phần cũng không còn lại, kể cả thời gian sinh, trụ, diệt của sát na tâm này).

Và, vẫn như thế, hành giả hãy chuyển căn tu tập, khi tâm không còn ái chấp đối với thiền Thức Vô Biên Xứ, tức khi ấy hành giả đã đến giai đoạn Cận hành. Từ đây, không bao lâu hành giả sẽ đạt đến giai đoạn tiền đạt còn lại, cùng lúc này cảnh thiền Không Vô Biên Xứ mà trước đó làm ẩn tượng cho vị hành giả cũng không còn nữa. Cũng như một người đang trên đường đi, trước mặt họ gặp một nhóm Tăng đang tụ họp và họ đi qua, khi trở về cũng con đường ấy nhưng không gặp nhóm Tăng kia nữa. Vì sau khi tụ họp, Chư Tăng đã ra đi và họ thấy rằng hiện tại Chư Tăng đã bỏ đi, một vị còn lại cũng không, tương tự khi hành giả loại bỏ cảnh thiền Không Vô Biên Xứ, ngay khi ấy cảnh Vô Hữu giả định sẽ được thay thế cùng tâm thiền Vô Sở Hữu Xứ với hai thiền chi hiện khởi. Tiến trình này được diễn tiến như sau:

Đầu tiên là những Hữu phần *Rúṅḍaṅḍa* và *Ditḍaṅḍa*. Kế đến là *Khai Ý Môn*, *Chẩn bị*, *Cận hành*, *Thuận thứ*, *Chuyển tộc* và một sát na tâm thiền *Vô Sở Hữu Xứ*. Rồi tiếp theo là một số Hữu phần tâm sanh khởi làm trung gian cho lộ Phán khản thiền chi Xả và Định sau đó. Giai đoạn này hành giả đã đắc thiền tầng Vô sắc thứ ba: Vô Sở Hữu Xứ.

PHƯƠNG THỨC TU CHỨNG THIỀN TẦNG THỨ TƯ - PHI TƯỚNG PHI PHI TƯỚNG XỨ.

Để tu chứng thiền tầng vô sắc thứ tư: Phi Tướng Phi Phi Tướng, cơ bản đầu tiên hành giả cần trau dồi năm khả năng thiền chứng đối với Vô Sở Hữu Xứ và đến khi đã thuần thục năm vasi này, sau đó, những khi xuất định, hành giả nên suy quán: "Thiền tầng này vẫn còn kể cận Thức Vô Biên Xứ và hơn thế nữa là một sự đối lập nhau: khi tâm thiền này không được thường xuyên an trú sẽ bị suy yếu đi và trở lại khả năng tâm định trước đây: Thức Vô Biên Xứ. Và lại, định từ Phi Tướng Phi Phi Tướng kia, đối với tâm định này mãnh liệt hơn, dũng mãnh hơn. Các khía cạnh khác, mà Tướng (hay Ký Tính - *sa~n~naa*) là một, trong thiền Vô Sở Hữu Xứ hãy còn thô thiển, thô sơ. Và đối với Định, điều đó là một trở ngại. Ngược lại, những khía cạnh này, Tướng là quan yếu, trong thiền Phi Tướng Phi Phi Tướng cũng được tinh tế và kiết hoá hơn. Chính điều này Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ trở thành thiền tầng cao tột.

Dù thế, cũng cần có vui thú đối với Vô Sở Hữu Xứ, hành giả nên suy xét: "Tuy so với thiền tầng thứ tư không hơn về sự tế nhị và an tịnh. Song Vô Sở Hữu Xứ không phải là nhỏ nhai yếu kém, một khả năng tiếp cận cảnh giả định từ Không Vô Biên Xứ là trở thành cảnh Vô Sở Hữu giả định."

Kế đến vị hành giả hướng tâm đến Vô Sở Hữu Xứ đã diệt, rồi tác niệm: "*Sa~ntameta.m pa.nitameta.m* - chính đây là an tịnh, chính đây là tối thượng" và vẫn tu tập như thế, khi không còn ái chấp đối với Vô Sở Hữu Xứ, tức hành giả đã đạt đến giai đoạn cận hành. Tiền đạt còn lại cũng phát triển không lâu, nghĩa là một thời gian sau đó, cảnh Vô hữu giả định sẽ hoại đi, thay vào đó là cảnh Vô Sở Hữu Xứ là ẩn tượng. Cùng lúc này, tâm thiền Phi Tướng Phi Phi Tướng và hai thiền chi cũng hiện khởi và tiến trình này được diễn tiến như sau:

Khởi đầu là hai Hữu phần *Rúṅḍaṅḍa* và *Ditḍaṅḍa*. Kế đến là *Khai Ý Môn*, *Chẩn Bị*, *Cận Hành*, *Thuận Thứ*, *Bổ Bực* rồi *Tâm Thiền Phi Tướng Phi Phi Tướng*. Sau một sát na tâm này, một số hữu phần tâm sanh khởi làm trung gian cho Lộ phán khản sanh kế sau, thâm sát hai thiền chi Xả và Định.

Trên đây là quá trình tu chứng Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ.

Phương thức tu chứng Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ ấy, ban đầu trước khi khởi sự tu tập, vị hành giả suy xét các trở ngại của thiền tầng Vô sở hữu xứ, sau đó lại suy xét đức tính của thiền tầng này, rồi vị hành giả tác niệm: "Đây là an tịnh, đây là cao thượng." Như thế có phải là mâu thuẫn ? Nên hiểu theo trường hợp tương tự, cũng như một người kém nhan sắc, thân thể không có một nét đáng gì là đẹp đẽ, nhưng ông ta là một người có đức tính tốt, cao thượng. Giả như có một người nào đó thân cận ông ta, khi đứng trước mặt vị này phải trầm nhận xét: "Nếu người như thế này quả không có gì đẹp. Nhưng lúc đi xa, để nhớ về ông ta, người này sẽ nghĩ: Ông ấy là một người tốt"

Vị hành giả đối với Vô sở hữu xứ cũng thế. Và lại, vị hành giả chỉ ca ngợi và tác niệm như thế chứ không vì mục đích để nhập trở lại thiền tầng này, chỉ lấy đó làm điểm tựa bước đến thiền tầng trên. Cũng giống như Vị Vua trên lưng tượng, khi đến những nơi làm thù công, đưa mắt nhìn quanh thấy một ngà voi được chạm trổ tinh vi, khéo léo trên tay của anh thợ nọ. Đức Vua sẽ khen ngợi: anh ấy là người thợ tài giỏi. Nhưng nếu để nghĩ rằng: Ta sẽ từ bỏ Vương Vị để trở thành anh thợ tài giỏi kia thì hoàn toàn không. Ví dụ này, Ngài *Buddhaghosa* viết bằng nguyên văn:

*"Dantakaaro va.n.nantopi
Na raajaa tattha kaamiko
Asmaa patti kaamova
Yogi.m.tatitayikkamo".*

Cũng vậy, mặc dù hành giả ca ngợi thiền tầng Vô sắc thứ ba và tác niệm: đây là an tịnh, đây là cao thượng, nhưng điều đó không phải là mục đích để nhập lại thiền tầng này.

Bốn thiền tầng Vô sắc sẽ cao trội hơn theo thứ tự thiền chứng, nghĩa là:

*"Dupa.niitataraa hontu
Pacchimaa pacchimaa idha
Upanaa tattha vi~n~neyyaa
Panaadatalasaa.tikaa".*

[*Cha. Visuddhimagga. Phần I, Trang 332*]

"Bốn thiền tầng Vô sắc ấy, thiền tầng sau sẽ cao trội hơn thiền tầng trước theo một trình tự thứ bậc. Tương tự như ngôi lầu bốn tầng, hay như một tấm lụa có từng vế đẹp hơn nhau".

Nói thế mà chỉ suy xét bốn thiền tầng này theo khía cạnh thiền chi mà không xét đến quá trình tiến đạt thì có thể dễ dàng hiểu lầm vì tất cả đều là hai thiền chi Xả và Định như nhau. Nhưng nếu xét kỹ quá trình phát triển tiến đạt, sẽ thấy các thiền tầng trên cao trội hơn theo một thứ bậc tuần tự. Cũng như một tòa lầu bốn tầng, tất cả được trang bị đầy đủ các tiện nghi và nhu yếu. Nhưng nếu quan sát kỹ, sẽ thấy các tầng lầu càng cao thì càng được gia công hơn, bốn tầng sẽ có sức chênh lệch khác nhau. hay giống như bốn tấm vải được dệt từ một thứ hàng và có cùng một kích thước. Nhưng ở mỗi tấm vải sẽ có sự chênh lệch nhau về nghệ thuật: hoặc đang dệt, hoặc đang cắt may, hoặc cả hai điều này. Các quá trình tu chứng, bước đầu và sau cùng như đã nói, từ giai đoạn Sắc giới đến Vô sắc giới được giải rộng theo lối án xứ Địa đại hoàn tịnh, chín án xứ hoàn tịnh còn lại đối với việc phát triển các thiền tầng cũng tương tự như thế. Các phần sau chỉ giải thích điều khác nhau mà phần này không đề cập.

2. ÁN XỨ THỦY ĐẠI HOÀN TỊNH - *AAPOKASI.NA*

Aapo hay Nước, ở đây không dùng theo nghĩa thực tính thấm rịn, đượm nhuần hay quên tự. Nơi đây chỉ nên hiểu "nước" theo nghĩa thông thường, ở ao hồ hoặc sông biển...

Vị hành giả tu tập án xứ này, nếu là trong quá khứ từng vun bồi pháp độ hay có ước nguyện sẽ chứng đắc thiên chứng trong các sanh hữu về sau, thì ngay trong hiện tại, đối với những hành giả ấy chỉ đơn giản nhìn một cái hồ hay một vùng đọng...để tác niệm: "Đây là nước! Đây là nước!" (*Aapo! Aapo...*). Bao nhiêu đó hành giả cũng có thể đạt đến Tri tướng. Từ đây, vẫn an trú vào án xứ (một ao hồ nào đó) mà đã là Tri tướng. Rồi hành giả sống ở cội cây, am thất hay một nơi thích hợp nào đó để phát triển đến Tự tướng. Riêng những hành giả thông thường nghĩa là những người không tích lũy thiện căn ở đời quá khứ, vẫn đề lấy nước làm án xứ cần phải được lựa chọn. Chỉ nên là nước trong, không bị pha lẫn màu sắc xanh, vàng, đỏ, trắng (đừng lẫn lộn với không màu của nước), có thể dùng nước mưa chưa bị vấy bùn, rồi được lọc lại bằng tấm vải sạch trắng, đổ vào bát hay bình đựng nhỏ ngang chừng miệng. Đường kính miệng bình đựng khoảng một gang bốn ngón tay hay nửa hắc đến một hắc tay. Và trong khi an trú án xứ hành giả chớ nên lưu tâm đến thực tính của nước: đượm nhuần, thấm rịn,... chỉ cần an trú án xứ nước theo nghĩa thông thường và tác niệm: "Đây là nước! Đây là nước!" (*Aapo! Aapo!*). Như thế cho đến khi Tri tướng hiện khởi. Rồi an trú vào Tri tướng để phát triển Tự tướng cùng các thiên Sắc giới sau đó.

Cũng cần hiểu thêm dáng nét Tri tướng và Tự tướng của án xứ Thủy đại hoàn tịnh này. Tri tướng cũng như giai đoạn ban đầu tác niệm (còn nhìn bằng mắt), nghĩa là án xứ ban đầu có đặc điểm gì: gợn sóng, bọt nước,... khi trở thành Tri tướng (tức án xứ mà hành giả nhận bằng ý môn trước giai đoạn Tương tự tướng) cũng có hình dáng như thế. Riêng Tự tướng thì khác. Án xứ giai đoạn này giống như một viên ngọc Pha lê được an trí trên cao.

Những giai đoạn còn lại từ Tự tướng đến thiên tăng vô sắc sau cùng. Phương thức tu chứng tương tự như án xứ Địa đại hoàn tịnh.

3. ÁN XỨ HỎA ĐẠI HOÀN TỊNH - TEJOKASI.NA

"*Tejo*" hay Lửa, không hiểu theo nghĩa thực tính (*Sabhaata*) là nóng bức... ở đây cần nên hiểu theo nghĩa thông thường (*Sasambhaara*) tức lửa ở những nhiên liệu đốt cháy.

Vị hành giả tu tập án xứ này, cũng như các án xứ chi tịnh khác, tức nếu là người ở các đời quá khứ đã tích lũy nhiều thiện căn, đã vun trồng nhiều pháp độ, cùng ước nguyện chứng đạt thiên chứng trong sanh hữu về sau, đối với những người này, trong đời hiện tại chỉ cần nhìn một ngọn lửa đèn, một đám cháy,...mà tác niệm: "Lửa! Lửa!" (*Tejo! Tejo!*), chỉ như thế Tri tướng cũng có thể hiện khởi đối với hành giả. Và tiếp tục an trú lửa qua hình ảnh Tri tướng để đạt Tự tướng và các thiên chứng sắc giới.

Nhưng là những người ở đời quá khứ thiếu tích lũy duyên lành thì án xứ lửa phải được lựa chọn kỹ lưỡng hơn. Hành giả nên tìm những lõi cây chẻ nhỏ rồi đem phơi khô, có thể dùng cỏ hoặc củi hong nóng. Việc làm kế tiếp, hành giả hãy đến cội cây hay một am thất, một chỗ ở thích hợp, rồi lấy những lõi cây nhen lửa. Trước ngọn lửa này, dùng một tấm chăn có khoảng trống tròn đường kính một gang bốn ngón tay hoặc nửa đến một hắc tay. Và khi hành giả an trú án xứ dùng bao giờ nhìn về khía cạnh màu sắc, sức nóng, vật đốt, tàn tro,...Điều an trú duy nhất chỉ là lửa (trong nghĩa thông thường) cùng với sự tác niệm: "*Tejo! Tejo!*" (Lửa! Lửa!) đến khi Tri tướng hoàn toàn hiển lộ. Ở giai đoạn tiếp theo, an trú vào Tri tướng để phát triển Tự tướng và các thiên tăng sắc giới.

Cần hiểu thêm về Tri tướng và Tự tướng hiện khởi từ Hỏa đại hoàn tịnh là: Tri tướng cũng như ấn tướng ban đầu (giai đoạn còn an trú bằng nhãn quan), tức ngọn lửa ban đầu được làm án xứ, sáng tỏ chập chờn hay yên lặng. Khi cảnh này trở thành Tri tướng cũng với hình ảnh

như thế, nếu làm khác cách thức đã nói trên thì Tri tướng bên cạnh cũng có những hư cảnh củi, sức nóng, khói, tàn...như hình ảnh hành giả tri nhận bằng mắt.

Riêng về Tự tướng vẫn là một ấn tướng bất động, không lay chuyển: sự có mặt cũng như một tấm vải đỏ Kambala, hay như cây quạt thốt nốt bằng vàng hay trụ cột vàng trên tháp cao.

Các giai đoạn còn lại tương tự như Địa đại hoàn tịnh.

4. ÁN XỨ PHONG ĐẠI HOÀN TỊNH - *VAAYOKASI.NA*.

"*Vaayo*" hay Gió không hiểu theo thực tính: động, chuyển,...mà chỉ dùng trong nghĩa gió thông thường. Và án xứ này không có cách thức chuẩn bị riêng cho hành giả đã tích lũy nhiều thiện căn cũng như các những hành giả kém về pháp độ. Không có cách thức chung như nhưnbg án xứ ban đầu. Vị hành giả tu tập án xứ này, ấn tướng (ấn xứ để tác niệm) sẽ dựa theo những điều nghe thấy hoặc cảm nhận mà tác niệm, nghĩa là bằng cách nhìn đột cây hay lá lay động, hoặc khi gió thổi mà thân hành giả cảm nhận được. Bây giờ, nhờ sự lay động, rung chuyển hoặc cảm giác do tiếp xúc với gió. Hay dễ hiểu hơn, một hình thức nào đó xác định đang có gió. Rồi hành giả tác niệm: "*Vaayo! Vaayo!*" (đây là gió, đây là gió). Cứ như thế cho đến khi Tri tướng được hiển lộ. Và lúc Tri tướng đã được hiển lộ thời hành giả không cần phải dựa vào sự lay động của vật thể nào nữa, mà chỉ cần an trụ Tri tướng đã có, để phát triển Tự tướng và các thiện tăng sắc giới.

Cần phân biệt điểm dị đồng giữa ba ấn chứng của án xứ này. Sự rung động, lay chuyển hay cảm giác do tiếp xúc với gió, đó là ấn chứng đầu tiên hay sơ tướng. Hai ấn tướng tiếp theo là Tri tướng và Tự tướng cùng mang một hư ảnh giống thể hơi của nước hay khói của sức nóng mà chúng ta thường thấy, khác nhau là một ấn chứng bất động, hình ảnh đình trụ, thể khối cũng giống như gió trong bức vẽ mà hình ảnh thực tế hoàn toàn không thể thấy bằng mắt, ấy là Tự tướng. Ban đầu, hành giả an trú qua sự lay động của cây lá,...mà tác niệm. Nhưng đến giai đoạn Tri tướng, hành giả sẽ tri nhận ấn tướng (gió) bằng ngỗ ý môn, bởi vì từ gió thông thường đã được chuyển hóa thành một loại gió đặc thù qua quá trình tâm thức của vị hành giả. Nghĩa là từ gió thông thường (không hình thể) đã được thay thế bằng hình thể tương tự như thể hơi nước bốc lên, hay khói của sức nóng. Chính điều này, vị hành giả cần tinh thực hai loại gió để sớm đạt Tri tướng trong thời gian nhanh hơn. Ôu đây, sẽ có người hỏi: như thế vị hành giả cũng có thể an trú bằng chính hơi của nước hoặc khói của sức nóng? Vì hai hình ảnh này vẫn giống như loại gió đặc thù kia? Không thể như vậy, vì màu sắc hỗn hợp sẽ chi phối hành giả và điều này sẽ khiến hành giả an trú màu sắc hoàn tịnh thay vì cần phát triển Phong đại hoàn tịnh như sở thích cũng như sự thích hợp của mình.

Những giai đoạn còn lại tương tự phần Địa Đại hoàn tịnh.

5. ÁN XỨ HOÀN TỊNH MÀU XANH - *NIILAKASI.NA*

Án xứ này cũng như tất cả đề mục thiện chứng khác. Đối với người đầy đủ duyên lành, hoặc đã từng vun trồng pháp độ trong quá khứ, hoặc đã từng chứng đạt thiện trong các sanh hữu gần kề bằng án xứ này, thì trong điều kiện đơn sơ nhất, có thể nhìn lá cây xanh, tấm vải xanh, một viên ngọc bích hay bất luận hình ảnh màu xanh nào khác. Rồi vị hành giả tác niệm: "*Niila.m! Niila.m!*" (đây là màu xanh). Bao nhiêu đó, Tri tướng cũng có thể hiển lộ, và đạt đến giai đoạn này, vị hành giả không cần phải nhìn đồ vật nữa mà hãy an trú Tri tướng đã có, để đạt đến các giai đoạn tiếp theo, sau cùng là thiện tăng sắc giới thứ năm.

Nhưng nếu không phải là người đầy đủ thiện căn thì cần phải chuẩn bị tốt giai đoạn ban đầu.

Có thể vị hành giả chọn một cành cây, một đóa hoa xanh, ví dụ hoa sen xanh, hay tấm vải hoặc bất kỳ vật gì khác mà tiêu chuẩn phải là màu xanh, sao cho hành giả thấy là thích hợp

với mình. Tuy nhiên, nếu là cành cây hoặc nhánh hoa thì hành giả phải gìn giữ đừng để biến sắc, bằng cách ngâm vào chậu nước, bình đựng để màu sắc xanh vẫn còn nguyên vẹn. Song, thế nào đi nữa, khoảng rộng của các án xứ cũng cần ở mức thích hợp, đường kính khoảng một gang bốn ngón tay. Hay hành giả dùng một mẫu giấy hoặc tấm voan có vẽ màu xanh cùng với đường kính trên, xung quanh hình tròn xanh này được vẽ thêm một đường biên dày khoảng một lòng tay màu đỏ hay trắng, để làm nổi bật màu sắc cần tác niệm.

6. 7. 8. BA ÁN XỨ MÀU SẮC CÒN LẠI

Ba án xứ màu sắc (*va.n.nakasi.na*) còn lại, **màu vàng, màu đỏ, màu trắng** chuẩn bị cũng tương tự như vậy. Và sự khác nhau giữa ba ấn tướng trong án xứ màu sắc hoàn tịnh này không khác nhau mấy. Những hình ảnh ban đầu màu xanh, màu vàng, màu đỏ, màu trắng là ấn tướng đầu tiên tức sơ khởi tướng. Trong giai đoạn thứ hai, Trì tướng, hình ảnh cũng giống như vậy, khác nhau là được hành giả tri nhận bằng ý môn thay vì nhãn môn như lúc ban đầu. Riêng đối với Tự tướng có phần khác hơn, nghĩa là ấn tướng giai đoạn này được tinh tế, khiết hóa rất nhiều so với Trì tướng, màu sắc ấn tướng này cũng là màu sắc ban đầu, tức màu xanh (nếu với án xứ xanh), màu vàng (nếu với án xứ vàng)...

Các giai đoạn thiền chứng còn lại tương tự phần Địa đại hoàn tịnh.

Những màu sắc phụ thuộc khác cũng có thể làm án xứ hoàn tịnh và được tính theo bốn màu sắc căn bản trên. Sự xếp loại này được tính theo màu nổi bậc nhất trong màu hỗn hợp (như màu xanh lục = màu xanh + vàng - được xem là màu xanh).

8. ÁN XỨ ÁNH SÁNG HOÀN TỊNH - *AALOKAKASI.NA*

Vị hành giả tu tập án xứ này, đối với người đầy đủ duyên lành, bao giờ cũng mau chóng và dễ dàng. Trong điều kiện đơn giản nhất, nhìn mặt trời, mặt trăng, ngọn lửa,... mà tác niệm ánh sáng của những quang thể này: "*Aaloka! Aaloka!*" Chỉ chừng ấy, Trì tướng cũng có thể hiển lộ và chính nền tảng này hành giả sẽ tiến hành các giai đoạn cao hơn Tự tướng và các thiền sắc giới còn lại.

Nhưng nếu là người chưa từng vun trồng pháp độ trong quá khứ hay một thiện nghiệp nào đó để ước mong chứng đạt thiền chứng trong các sanh hữu sau này, thì cần nên có việc làm chuẩn bị. Nếu những lúc không thể nhìn trực tiếp mặt trời, mặt trăng hay ngọn lửa, hành giả có thể khoét trống tấm vách hoặc mái nhà để ánh sáng có thể xuyên vào. Nếu như trong lúc không có mặt trời, mặt trăng, hành giả dùng một tấm che cũng để lộ trống với đường kính thích hợp và an trú vào đó cho đến khi Trì tướng hiển lộ.

Sự khác biệt giữa ba ấn tướng này, ánh sáng của mặt trời, mặt trăng, ngọn lửa... là sơ tướng, qua giai đoạn Trì tướng thì cũng như thế. Riêng về Tự tướng, ấn tướng sẽ được tinh tế hơn, cũng như ánh sáng trắng của một số quang thể nào đó và sáng chói hơn nhiều so với Trì tướng.

Giai đoạn tu tập còn lại tương tự phần Địa đại hoàn tịnh.

10. ÁN XỨ HƯ KHÔNG HOÀN TỊNH - *AKAASAKASI.NA*

Paricchinnakaasakasi.na hay *Aakaasakaasi.na* (Hư không hoàn tịnh). Đối với án xứ này, vị hành giả nếu là người đầy đủ duyên lành thì chỉ đơn giản nhìn một khe hở của tấm vách, khoảng trống của khung cửa... hành giả vẫn có thể nhờ đó mà tác niệm: "*Aakaaso! Aakaaso!*" để làm hiển lộ Trì tướng. Và từ đây, với nền tảng này (Trì tướng) hành giả phát triển từ Trì tướng đến Tự tướng cùng các thiền tầng sắc giới.

Nếu ở trường hợp ngược lại, tức là với người thiếu căn lành, thì cần làm giai đoạn chuẩn bị.

Nếu không tiện nhìn trực diện những hình ảnh hư không đơn giản, hành giả dùng tấm màn hay nóc nhà để làm một khoảng trống với đường kính một gang với bốn ngón tay và nhờ đó mà hành giả tác niệm cho đến khi Tự tướng hoàn toàn hiển lộ.

Sự khác biệt ba ấn tượng của án xứ này là sơ tướng tức những hình ảnh khoảng không ban đầu (khung cửa sổ...). Giai đoạn kế sau, Tri tướng cũng như thế, nghĩa là khoảng không ban đầu kích thước bao nhiêu, trở thành Tri tướng thì cũng kích thước ấy. Riêng đối với Tự tướng, thì kích thước này không còn giới hạn nữa, bấy giờ sẽ tùy thuận ý muốn của vị hành giả. Điều này chính là tâm định quá khấn khít của giai đoạn Tự tướng mà khả năng ở Tri tướng chưa thể làm được.

Phần còn lại tương tự phần Địa đại hoàn tịnh.

Phương thức tu chứng các án xứ khác khi đã đắc thiền.

Vị hành giả chứng ngũ thiền bằng một án xứ nào đó trong mười hoàn tịnh, nếu muốn hai ấn tượng Tri tướng và Tự tướng đối với các án xứ hoàn tịnh còn lại, hành giả không cần phải làm việc chuẩn bị mà trực tiếp tác niệm qua những hình ảnh đơn giản và thông thường nhất, cũng như một hành giả đã từng vun trồng thiện căn trong đời quá khứ.

Thời gian chứng đạt thiền chứng nhanh hay chậm đối với các án xứ.

Đối với 30 án xứ chỉ tịnh có thể đạt thiền chứng, trong đó 10 Án Xứ Hoàn Tịnh là đạt thiền chứng mau hơn cả vì sự an trú các hoàn tịnh này, Tri tướng và Cận định sẽ dễ dàng sanh khởi. Điều đó là nhân mà thiền hiển lộ nhanh chóng. Tính riêng án xứ hoàn tịnh thì án xứ màu sắc lại nhanh hơn, và nhanh nhất thì Bạch Đạo Sư dạy rằng: ấy là sắc trắng, vì tâm hành giả đang khi an trú án xứ này cũng được khiết hóa và tiêu trừ hôn thụy cái một cách đặc thù hơn. Những lúc Tri tướng chưa sanh hay đã sanh cũng thế, hành giả tu tập án xứ này vẫn có một khả năng hiểu biết gần giống như vị đã chứng thắng trí vậy.

KHẢ NĂNG THẦN THÔNG SANH TỪ *PA.THAVIKASI.NA* (ÁN XỨ ĐẤT)

- Khả năng biến hóa một thân ra nhiều trăm nhiều ngàn thân.
- Khả năng biến hóa tự thân thành chủng loại khác (Rồng, *Yaararuddaa*)
- Khả năng hóa hiện hư không, mặt nước, mặt biển trở thành đất để đi, đứng, nằm, ngồi.
- Khả năng hóa hiện các loại cây, cung điện, Tịnh xá, trú xứ, hay một đồ vật nào đó tùy thích.
- Khả năng biến hoá những vật thể nhẹ trở thành nặng.
- Làm các vật thể trở nên vững chắc, không lay động.
- Thành đạt thắng xứ, tức khả năng áp chế những pháp đối nghịch (thiền chứng), đồng thời các nghịch cảnh và thuận cảnh cũng không thể xáo trộn tâm vị hành giả.

KHẢ NĂNG THẦN THÔNG SANH TỪ ÁN XỨ NƯỚC

- Thắng thiên, độn thổ.
- Làm mưa rơi.
- Làm mặt đất trở thành ao, hồ, biển cả.
- Từ nước làm thành dầu, sữa, mật.
- Làm những dòng nước chảy từ cơ thể.
- Làm chuyển động núi, lâu đài, cung điện.

KHẢ NĂNG THẦN THÔNG SANH TỪ *TEJOKASI.NA* (ÁN XỨ LỬA)

- Làm Khói tỏa che thân mình và thấp sáng lửa thân thể cùng mọi vật.
- Làm mưa than hồng.
- Dùng lửa từ thần lực của mình dập tắt lửa từ thần lực của người khác (nguyên văn chỉ bấy nhiêu)
- Có khả năng thiêu hủy mọi vật.
- Khả năng thấp sáng mọi vật để nhìn thấy bằng thiên nhãn.
- Làm hóa giới phát khởi từ thân khi viên tịch.
- Xua tan tâm tối.

KHẢ NĂNG THẦN THÔNG SANH TỪ *VAAYOKASI.NA* (ÁN XỨ GIÓ)

- Khả năng bay lên hư không.
- Đi đến bất luận nơi nào cũng nhanh chóng.
- Làm những vật thể nặng trở nên nhẹ.
- Khả năng làm giống bão.

KHẢ NĂNG THẦN THÔNG SANH TỪ *NIILAKASI.NA* (ÁN XỨ MÀU XANH)

- Làm mọi vật trở thành màu xanh.
- Làm các kim khí sắt, vàng, đồng,... trở thành ngọc bích.
- Làm không gian tâm tối bất luận lúc nào.
- Đạt các thắng xứ.
- Thành đạt *Subhatimokkha*, tức khả năng chứng Đạo Quả Níp-bàn một cách dễ dàng.

KHẢ NĂNG THẦN THÔNG SANH TỪ *PIITIKASI.NA* (ÁN XỨ MÀU VÀNG)

- Làm mọi vật trở thành màu vàng.
- Làm mọi kim loại trở thành vàng.
- Thành đạt thắng xứ.
- Thành đạt *Subhavamokkha*.

KHẢ NĂNG THẦN THÔNG TỪ *LOHITAKASI.NA* (ÁN XỨ MÀU ĐỎ)

- Làm mọi vật trở thành màu đỏ.
- Làm mọi vật kim khí trở thành hồng ngọc.
- Thành đạt thắng xứ.
- Thành đạt *Subhavamokkha*.

KHẢ NĂNG THẦN THÔNG TỪ *ODAATAKASI.NA* (ÁN XỨ MÀU TRẮNG)

- Làm mọi vật trở thành màu trắng.
- Làm mọi kim khí trở thành bạc.
- Tẩy trừ mọi phiền muộn ưu phiền.
- Làm vật tâm tối trở nên sáng suốt để nhìn thấy mọi vật bằng thiên nhãn.

KHẢ NĂNG THẦN THÔNG TỪ *AALOKAKASI.NA* (ÁN XỨ ÁNH SÁNG)

- Làm mọi vật trở nên trong sáng hay làm tự thân tỏa sáng hào quang.
- Hóa hiện mọi vật và làm mọi vật hóa hiện được chói sáng.
- Tránh sự phiền muộn lo âu.
- Làm vật tối tăm trở nên trong sáng để thấy bằng thiên nhãn.

Trong bộ *Visuddhimaggatthakathaa*, Ngài *Buddhaghosa* nói rằng: Chứng đạt ba hoàn tịnh *Tejokasi.na*, *Odaatakasi.na*, và *Aalokakasi.na* là làm thành khả năng thiên nhãn và là điều trọng yếu đối với thiên nhãn. Trong ba án xứ này, Ngài xếp loại đầu tiên là *Aaloka*.

KHẢ NĂNG THẦN THÔNG TỪ *AAKAASAKASI.NA* (ÁN XỨ HƯ KHÔNG)

- Phơi bày những vật bị che dấu.
- Làm trở thành khe trống, đường hầm, hang động,...tại lòng núi, lòng đất, biển cả,... có thể các oai nghi được cử động thoải mái.
- Xuyên qua vách tường, vật chắn.

Các loại thần thông đã kể, đó là khả năng chuyên biệt của từng án xứ hoàn tịnh. Riêng khả năng chung của cả 10 án xứ này là:

- Khả năng ngăn che mọi vật, người khác không thể thấy.
- Khả năng làm vật nhỏ trở thành lớn và ngược lại.
- Làm đường gần thành xa và ngược lại, xa thành gần.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [I](#) | [II-a](#) | [II-b](#) | [III](#) | [IV-a](#) | [IV-b](#) | [V](#) | [VI](#) | [VII](#) | [Mục lục](#)

Chân thành cảm ơn Tỳ kheo Pháp Nhiên đã gửi tặng phiên bản vi tính (Bình Anson, 10-2001).

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

updated: 21-10-2001

GIẢI VỀ Ý NGHĨA CHỈ TÍNH THEO THĂNG PHÁP YẾU HIỆP

*Hòa thượng Jotika
Tỳ kheo Pháp Nhiên dịch Việt*

III. MÙƠI ÁN XỨ BẤT MỸ - *ASUBHA*

PHƯƠNG THỨC TU TẬP -

"*Asubha*" chiết tự có hai chữ: *A* + *SUBHA*.

"*A*" là phủ định từ theo văn phạm *Paali*, từ bất biến từ "*Na*".

"*Subha*" có nghĩa là xinh đẹp.

Khi trở thành hợp từ *Asubha*, được kết hợp từ hai từ trên, có nghĩa là không xinh đẹp hay bất mỹ.

Có lời giải tự như vậy:

"*Na subha.m = Asubha*" cùng với ý nghĩa trên. Tuy nhiên *Asubha.m* ở đây được dùng theo ý nghĩa chuyên biệt hơn, đó là sự chuyển biến của từ thi.

Các giai đoạn chuyển biến ấy được phân loại theo mười:

1. GIAI ĐOẠN *UDHUMAATAKA*: BÀNH TRƯỚNG TỪ THI.

Hợp từ này chiết tự có *U* + *dhumaata* + *ka*.

U có nghĩa là phía sau, phần sau. *Dhumaata* là trương sinh, nổi phồng. Và *Ka* là nhơ nhớp, đáng gớm.

Khi trở thành hợp từ *Udhumaataka* nghĩa là từ thi sau những ngày đã trương sinh.

Một lời giải tương tự như sau:

Uddha.m dhumaata.m = udhumaata.m.

Udhumaata.m kucehiant = *Udhumaataka.m*.

Sau những ngày đã trương sinh, gọi là *Udhumaata* và cái đáng nhơm gớm sau những ngày từ thi đã trương sinh, gọi là *Udhumaataka*.

2. GIAI ĐOẠN *VINIILAKA*: THANH Ứ TỪ THI.

Viniilaka chiết tự có *Vi* + *niila* + *ka*.

Vi có nghĩa là pha lẫn, tức những phần thịt dờ của từ thi hay nước trắng bắt đầu ngả màu.

Niila là màu xanh, tức màu xanh hay màu hỗn hợp mà nhiều hơn cả màu đen.

Ka là đáng nhòem góm.

Khi trở thành hợp từ *Viniilaka* chỉ cho một từ thì đáng tòm, mang những màu sắc pha lẫn: xanh, trắng, đỏ, đen.

Lời giải tự như sau:

Visesato niila.m = Viniila.m.

Viniila.m kucchitanti = Viniilaka.m.

Màu xanh nổi bậc trong hỗn hợp màu có đen và trắng thì gọi là *Viniila.m* (nổi bật hơn, vì màu xanh là sự chuyển hóa của từ thì từ giai đoạn ban đầu có đen và trắng). Từ thì trở thành vật đáng nhòem góm hơn, đã ngã màu xanh lẫn lộn từ màu đỏ và trắng ở giai đoạn ban đầu. Từ thì giai đoạn này được gọi là *Viniilaka*.

3. GIAI ĐOẠN *VIPUBBAKA* - NÔNG LẠN TỪ THÌ.

Chiết tự hợp từ *Vipubbaka* có *Vi + pubba + ka*.

Vi có nghĩa là rỉ chảy, *pubba* là nước, *ka* là nhơ nhớp, đáng góm. Và trở thành hợp từ *Vipubbaka* có nghĩa là chỉ cho từ thì nhơ nhớp, nước vàng và nước thối rửa bắt đầu rỉ chảy.

Theo lời giải tự:

Vissavata.m pubba.m = Vipubba.m.

Vipubba.m kucchitanti = Vipubbaka.m

Nước thịt tan rửa gọi là *Vipubba*. Từ thì nước vàng và thịt đã rửa chảy trở nên vật đáng tòm gọi là *Vipubbaka*.

4. GIAI ĐOẠN *VICHIDDAKA* - ĐOẠN HOẠI TỪ THÌ.

Hợp từ này được chiết tự là *Vi + chidda + ka*.

Vi có nghĩa là đứt đoạn, phân hai. *Chidda* là bị cắt đứt, bị tách rời. *Ka* là nhơ bẩn, đáng góm. Khi trong hợp từ *vicchiddaka* có nghĩa là chỉ cho một từ thì đã bị phân đoạn, tách rời, trở nên vật đáng nhòem góm.

Một lời giải tự:

Chidditabbanti = Chidda.m.

Dvidhaa chidda.m = Vichidda.m

Vichidda.m kucchitanti = Vichiddaka.m.

Từ thì bị tách rời gọi là *Chidda*, từ thì bị phân đoạn ra hai, gọi là *vichidda* và từ thì trở nên vật đáng nhòem tòm khi bị tách rời phân đôi được gọi là *vichiddaka*.

5. GIAI ĐOẠN *VIKHAAYITAKA* - THỰC HẨM TỪ THÌ.

Hợp từ này chiết tự có *Vi + khaayita + ka*.

Vì có nghĩa là sai biệt, *khaayita* là bị cắn ăn, mổ, tức từ thi mà loại dã thú: quạ, kênh kênh, điều hâu,...đã mổ ăn, cắn xé. *Ka* là đáng nhòm gớm. Ở hợp từ *Vikkhaayitaka* cũng chỉ cho từ thi bị dã thú cắn mổ loang lỗ khắp thi thể và trở nên vật đáng nhòm gớm.

Một lời giải như sau:

Khaaditanti = *khaayita.m*.

Vividhena khaayita.m = *Vikkhaayita.m*.

Từ thi đã bị cắn xé, gọi là *Khaayita*, từ thi đã bị thú ăn loang lỗ nhiều nơi, gọi là *vikkhaayita* và từ thi trở thành vật đáng gớm khi đã bị ăn loang lỗ, mất còn, gọi là *vikkhaayitaka*.

6. GIAI ĐOẠN *VIKKHITTAKA* - TÁN LOẠN TỬ THI.

Hợp từ này chiết tự có *Vi* + *khitta* + *ka*.

Vi có nghĩa là trường hợp sai biệt, *khitta* là tán mác, bể vụn, *ka* - đáng gớm. Khi trở thành hợp từ *vikkhitaka* thì chỉ cho khi ở tình trạng tán mác, tách rời tay, chân, đầu, mình đã tách rời phân tán.

Một lời giải tự như sau:

Vividhana khitta.m - *Vikkhitta.m*

Vikkhitta.m kucchitanti - *Vikkhittaka.m*.

Từ thi mà tứ chi và thân thể đã bị phân tán, tán mác thì gọi là *Vikkhitta*. Trở nên hình ảnh rất đáng gớm khi các tứ chi và thân thể đã bị phân tán, tách rời, gọi là *Vikkhittaka*.

7. GIAI ĐOẠN *HATAVIKKHITTAKA* - CHIẾT ĐOẠN TỬ THI.

Có bốn phần trong hợp từ này: *Hata* + *vi* + *khitta* + *ka*.

Hata có nghĩa là bị sát hại, bị từ thương bởi những loại vũ khí và để lại thương tích; *Vi* có nghĩa là ở từng trường hợp sai khác; *Khitta* là tán mác, phân tán nhiều nơi; *Ka* là nhớ nhớp, đáng gớm.

Như vậy hợp từ *Hatavikhittaka* là chỉ cho từ thi có nhiều thương tích vì những vũ khí sát hại và trở thành vật đáng gớm.

Một lời giải tự như sau:

Hati tvaa vividha.m khitta.m = *Hatavikhitta.m*

Hatavikhitta.m kucchitanti = *Hatavikhittaka.m*.

Từ thi bị đâm nát bởi những vũ khí và vung rải tán loạn, được gọi là *Hatavikhittaka*.

8. GIAI ĐOẠN *LOHITAKA* - HUYẾT ĐỎ TỬ THI.

Hợp từ này chiết tự có: *Lohita* + *ka*.

Lohita chỉ cho máu huyết, *ka* ở đây nghĩa là rỉ chảy.

Hợp từ *Lohitaka* là chỉ cho từ thi máu đầm rịn ở mọi bộ phận thân thể và trở nên nhơ bẩn bởi máu ấy.

Một lời giải tự:

Lohita.m kirati vikkhipati itocipoca pakkharatiiti = Lohitaka.m

Từ thi đâm rịn máu từ các bộ phận thân thể như tước bằng máu, thì gọi là *Lohitaka*, *Ka* ở lời giải tự này chỉ cho sự đâm rịn, rỉ chảy (= *kira.na*). Ôu trường hợp khác (như những trường hợp trên), *ka* chỉ cho sự nhớ bản, nhớ nhóp và đồng nghĩa với *Kucchita*.

9. GIAI ĐOẠN *PU.LUVAKA* - TRÙNG TỬ THÌ.

Hợp từ này chiết tự có *Pu.luva + ka*.

Pu.luva chỉ loài côn trùng và *ka* có nghĩa là rửa chảy.

Trong hợp từ *Pu.luvaka* là chỉ cho từ thi đã rửa chảy vì côn trùng đục khoét. Theo lời giải tự:

Pu.luve kirati paggharatiiti = Pu.luvaka.m.

Từ thi rửa chảy vì côn trùng gọi là *Pu.luvaka*. *Ka* ở đây cũng mang ý nghĩa như *Ka* trong *Lohitaka*.

10. GIAI ĐOẠN *A.T.THIKA* - HÀI CỐT TỬ THÌ.

Có hai phần trong hợp từ này: *A.t.thi + ka*.

A.t.thi chỉ cho xương cốt, *ka* là sự nhớ bản, đáng gớm. Khi trong hợp từ *A.t.thikalaa* chỉ cho từ thi nhớ bản chỉ còn lại xương cốt.

Một lời giải tự:

A.t.thiyeva kucchitanti = A.t.thika.m.

Từ thi chỉ còn lại xương trắng đã đáng nhèm tòm thì gọi là *A.t.thika*.

QUY TRÌNH PHÁT TRIỂN ÁN XỨ BẤT MỸ VÀ BA ÁN TƯỚNG.

1. ÁN XỨ BÀNH TRƯỚNG TỬ THÌ - *UDHUMAATAKAKAMMA.T.THAANA*:

Để phát triển án xứ này, vị hành giả tìm một từ thi đã tương sinh và chỉ nên cùng giới tính với mình, nam hành giả thì chọn từ thi nam, nữ hành giả thì chọn từ thi nữ. Rồi suy quán mọi bất tịnh của từ thi ấy: "*Udhumaataka.m pa.tikuula.m...*" (từ thi tương sinh này quả thật là vật nhơ nhớp, đáng tòm). Và vẫn tu tập như thế cho đến khi Trì tướng hiển lộ. Sơ tướng của án xứ này là từ thi tương sinh ban đầu hành giả tu tập. Giai đoạn Trì tướng cũng tương tự như thế, khác nhau là được tri nhận qua ngộ ý môn, những hình ảnh bất tịnh nhớ nhóp của giai đoạn đầu - sơ tướng - vẫn không thay đổi. Riêng về Tự tướng những hình ảnh bất tịnh ấy không còn nữa, chỉ như là một hình tượng lớn rộng hơn. Tuy nhiên vị hành giả vẫn phải suy xét về khía cạnh bất tịnh của nó. Và lại, bành trưởng từ thi này, đối với các án xứ bất tịnh là phát triển khó khăn hơn cả, vì hình ảnh án xứ này chỉ tồn tại ở vài ngày, một hoặc hai. Sau đó, sẽ chuyển hóa khác đi, trở thành thanh ử rồi nồng lạn ... Nếu trong những thời gian hình ảnh bành trưởng từ thi còn tồn tại mà Trì tướng được hành giả làm hiển lộ, khi ấy không cần nhìn vào từ thi nữa, hành giả hãy suy quán Trì tướng đã có để chứng đạt Tự tướng và sơ thiên sắc giới. Nhưng nếu để chứng đạt các thiên tầng cao hơn, hành giả không thể tu tập án xứ này, cũng như các án xứ bất mỹ khác để thành đạt. Vì các án xứ bất mỹ quá thô thiển, đơn sơ nên không thể chứng đắc các thiên tầng trên. Còn nếu như chưa đ'tt thiên chứng mà Trì tướng đã bị hoại, hành giả nên tìm một từ thi tương sinh khác và tiếp tục tu tập với từ thi mới này, nhưng nếu không tìm được một từ thi đồng giới tính, hành giả có thể tìm một xác thú vật mà thay thế, vẫn được.

2. ÁN XỨ THANH Ứ TỬ THI - VINIILAKAKAMMA.T.THAANA.

Vị hành giả tu tập án xứ này, cũng tương tự án xứ trên. Đầu tiên tìm một tử thi đã ngã màu xanh đen và dĩ nhiên nên đồng giới tính với mình. Rồi cũng suy xét về sự bất tịnh của tử thi này: "*Viniilaka.m pa.tikuula.m, viniilaka.m pa.tikuula.m*" (tử thi đã ngã màu xanh đen này là vật như bần, đáng nhòem gớm) cho đến khi Trì tướng hiển lộ.

Nói về 3 ấn tướng của án xứ này, đầu tiên là sơ tướng, tức là hình ảnh tử thi xanh đen ban đầu, và khi trở thành Trì tướng cũng vẫn như thế, chỉ khác nhau là được tri nhận bằng ngũ ý môn. Riêng về Tự tướng thì những bất tịnh như bần của tử thi không còn nữa, chỉ là một hình ảnh mang nhiều màu sắc xanh, đen, đỏ của tử thi, và giai đoạn này đã hoàn toàn khiết hóa. Mặc dù thế, vị hành giả tu tập vẫn phải suy quán sự bất tịnh dơ bẩn của nó.

Những phần còn lại giống phần *Uddhumaataka*.

3. ÁN XỨ NÒNG LẠN TỬ THI - VIPUBBAKAKAMMA.T.THAANA.

Vị hành giả tu tập án xứ này nên tìm một tử thi thịt rữa chảy và cùng đồng giới tính, rồi quán xét sự bất tịnh của tử thi: "*Vipubbaka.m pa.tikuula.m, Vipubbaka.m pa.tikuula.m*" (tử thi đã rữa chảy này là vật đáng kinh tởm, như nhớp). Như vậy cho đến khi Trì tướng hiển lộ.

Nói đến 3 ấn tướng của án xứ này là những hình ảnh tử thi ban đầu tu tập, thì gọi là sơ tướng. Giai đoạn thứ hai cũng những hình ảnh ấy nhưng được ghi nhận bằng ý môn, đó là Trì tướng. Riêng về Tự tướng thì những hình ảnh thịt rữa chảy, như bần không còn, chỉ là một hình tượng đã được khiết hóa, trong sạch. Và cũng như ở phần trên, hành giả vẫn phải suy xét những khía cạnh bất tịnh của nó.

Các giai đoạn còn lại tương tự phần một.

4. ÁN XỨ ĐOẠN HOẠI TỬ THI - VICCHIDDAKAKAMMA.T.THAANA.

Ban đầu, để tu tập án xứ này, vị hành giả tìm một tử thi đã bị đứt đoạn từng phần và là tử thi đồng giới tính, rồi suy xét rằng: "*Vicchiddaka.m pa.tikuula.m, Vicchiddaka.m pa.tikuula.m*" (tử thi đã bị phân đoạn này là vật đáng nhòem tởm, bất tịnh) cho đến khi đạt đến Trì tướng. Điều cần ghi nhớ là nếu các bộ phận tử thi rời nhau quá xa, nên đem sắp lại chỉ chừa khoảng cách một ngón tay là vừa. Sơ tướng của án xứ này là tử thi phân đoạn, đến giai đoạn trở thành Trì tướng cũng như vậy, nhưng khác nhau là tri nhận bằng ý môn. Còn riêng Tự tướng thì được tri nhận ấy không còn bị phân đoạn nữa, các hình ảnh bất tịnh cũng không, chỉ như là một hình tượng trong sáng được đề ở một nơi yên lặng, bất động. Tuy vậy, hành giả vẫn phải quán xét sự bất tịnh đáng gớm của nó. Những việc còn lại tương tự phần một.

5. ÁN XỨ THỰC HẨM TỬ THI - VIKKHAAYITAKAKAMMA.T.THAANA.

Vị hành giả tu tập án xứ này cần phải tìm tử thi đã loang lổ vì đã thú ăn, và tử thi phải là đồng giới tính, rồi suy quán về sự bất tịnh: "*Vikkhaayitaka.m pa.tikuula.m, Vikkhaayitaka.m pa.tikuula.m*" (tử thi đã bị loang lổ này là vật đáng nhòem gớm). Suy niệm như vậy cho đến khi Trì tướng hiển lộ..

Về ấn tướng này của án xứ này, tức sơ tướng là hình ảnh tử thi bị loang lổ, bị đục khoét bởi các dã thú: điều hâu, quạ...giai đoạn Trì tướng vẫn không thay đổi, chỉ khác nhau là tri nhận bằng ý môn, đến Tự tướng, những hình ảnh bất tịnh, như nhớp không còn nữa, chỉ như là một hình thể trong sáng, khiết tịnh. Tuy nhiên, hành giả trong giai đoạn này vẫn phải xem đó là những vật bất tịnh, đáng nhòem gớm. Những việc làm còn lại tương tự phần một.

6. ÁN XỨ TÁN LOẠN TỬ THI - VIKKHITTAKAKAMMA.T.THAANA

Tu tập án xứ này nên tìm một từ thi đã bị phân tán rồi đem gộp nhặt lại và điều cần có phải là từ thi đồng giới tính, rồi suy niệm: "*Vikkhittaka.m pa.tikuula.m...*" (từ thi đã bị phân tán này quả là vật đáng nhòm góm, nhơ bẩn) và như thế cho đến khi Tri tướng hiển lộ.

Ba ấn tướng và các giai đoạn còn lại tương tự như những phần trên (dĩ nhiên cùng cách thức ấy, chỉ khác hình ảnh ấn xứ).

7. ÁN XỨ CHIẾT ĐOẠN TỪ THI - *HATAVIKKHITTAKAKAMMA.T.THAANA*.

Tu tập án xứ này, hành giả tìm một từ thi đã bị đâm nát vì vũ khí và vung vãi tàn máu, gộp nhặt lại rồi tác niệm: "*Hatavikkhittaka.m pa.tikuula.m...*" (từ thi này là vật đáng góm, bất tịnh)

Ba ấn tướng và các giai đoạn còn lại tương tự phần một.

8. ÁN XỨ HUYẾT ĐỎ TỪ THI - *LOHITAKAKAMMA.T.THAANA*

(Cũng như tất cả phần trên, chỉ thay ấn xứ là huyết đỏ từ thi để tác niệm)

9. ÁN XỨ TRÙNG TỤ TỪ THI - *PULUVAKAKAMMA.T.THAANA*

(Tương tự các phần trên, chỉ thay thế ấn xứ là trùng tụ từ thi)

10. ÁN XỨ HÀI CỐT TỪ THI - *A.T.THIAKAKAMMA.T.THAANA*.

(Cũng tương tự các phần trên, chỉ thay thế là một từ thi hài cốt)

Án xứ hài cốt từ thi này được phân làm 5 loại:

- *Sama.msalohitanahaani - sambandha - a.t.thika*: hài cốt còn thịt, máu và gân thất dính.
- *Nima.msalohita-sakkhita-nahaaru-sambandha-a.t.thika*: hài cốt không còn thịt nhưng vẫn còn dính máu và gân.
- *Apagata-sa.msalohita-nahaaru-sambandha-a.t.thika*: hài cốt không còn thịt và máu nhưng còn gân thất buộc.
- *Apagata- nahaaru-sambandha-disaavidisaavikkhitta- a.t.thika*: hài cốt không còn gân thất, đã phân tán
- *Petasa"nkhava.n.napa.tibhaaga-a.t.thika*: hài cốt chỉ còn là những khúc xương trắng dã như màu vỏ ốc.

PHỤ GIẢI VỀ NHỮNG PHƯƠNG CÁCH TU TẬP ÁN XỨ BẤT MỸ.

Những phương thức đơn giản đã trình bày, nếu là trường hợp của những người đầy đủ căn lành ở đời quá khứ thì sự suy xét bất tịnh như thế, Tri tướng và Tự tướng vẫn dễ dàng hiển lộ. Nhưng riêng những người khác thì điều ấy hẳn phải khó khăn hơn, nếu như theo phương thức tu tập đã nói, hành giả vẫn chưa làm hiển lộ hai ấn tướng Tri tướng và Tự tướng, hành giả cần quán xét từ thi theo 6 khía cạnh sau:

1. *Va.n.nato*: Suy xét về màu da, ghi nhận từ thi là người da đen, hoặc da trắng, hoặc da vàng.
2. *Li.ngato*: Suy xét về tuổi thọ, ghi nhận từ thi ở vào tuổi thọ thiếu niên, trung niên hoặc lão niên. Ôu đây, hành giả không nên ghi nhận thuộc về giới căn nào. Chữ *li.nga* trong trường hợp này dùng trong ý nghĩa tuổi thọ, không nên hiểu theo nghĩa giới tính

3. Sa.n.thaanako: Suy xét về từng bộ phận, ghi nhận đây là đầu, đây là tay, là chân,....

4. Diisato: Suy xét về phương hướng, ghi nhận đây là phần từ rún trở lên, đây là phần từ rún trở xuống. Hay đầu từ thì nằm về hướng này, mình từ thì nằm về hướng kia.

5. Okaasato: Suy xét về vị trí, ghi nhận đầu, mình, tay, chân,... tại chỗ này, tại chỗ kia. Hay đầu nơi này, mình nơi kia.

6. Paricchedato: Suy xét phần giới hạn, ghi nhận rằng phần trên cùng thân thể là tóc, dưới cùng là gót chân và phần ngang phía trên là lớp da.

Nếu suy xét như vậy mà hành giả vẫn chưa làm hiển lộ hai ấn tướng, cần quán xét thêm 5 điều tiếp theo:

1. Sandhito: Suy xét phần chấp nối, ghi nhận rằng từ thì được 14 gập xương chính nối ba đoạn tay phải, ba đoạn tay trái, ba đoạn chân phải, ba đoạn chân trái, một đoạn xương cổ và một đoạn xương lưng.

2. Virirato: Suy xét về khoảng trống, ghi nhận rằng: đây là mắt, đây là mũi, đây là miệng, là bụng, là kẽ tay, là kẽ chân, mắt nhắm, mắt mở, khép miệng, há miệng.

3. Ni.n.nato: Suy xét về chỗ khiếm khuyết, ghi nhận rằng đây là lỗ trũng của mắt, của cẳng cổ, là phần trong miệng hay ghi nhận ta ngồi nơi thấp, từ thì ở nơi cao.

4. Thalato: Suy xét về chỗ dư đầy, ghi nhận rằng đây là vàng trán, đây là phần ngực, hay ghi nhận ta ở trên cao, từ thì ở dưới thấp.

5. Samantato: Quán xét toàn diện, ghi nhận mọi khía cạnh của từ thì. Hành giả cần ghi nhận điểm nổi bật nhất từ thì ấy theo từng giai đoạn: bành trưởng, thanh ứ,... rồi suy niệm: "bành trưởng từ thì hay thanh ứ từ thì... là vật bất tịnh, đáng gớm".

BƯỚC ĐẦU ĐỂ SUY GẮM ÁN XỨ TỪ THI.

Vị hành giả khi suy quán từ thì, không nên ở về hướng trên gió hay hướng dưới gió hoặc trên đầu hay dưới chân, chỉ nên ở vị thế ngang từ thì trong khoảng cách thích hợp, không gần cũng không xa.

Đối với án xứ bất mỹ, những người tính hay sợ hãi, nhút nhát, khi suy quán về sự bất tịnh, nhơ nhớp của từ thì, Tri tướng lại sẽ dễ dàng hiển lộ hơn là người tính bạo dạn. Tuy nhiên, những việc làm góp nhặt từ thì (nếu bị phân tán), vị hành giả nên nhờ một người nào khác làm việc ấy. Đối với riêng bản thân thì cần tránh, nếu phải làm khi những mẫu xương nhỏ vung vãi, thì hành giả nên dùng một que cây thay thế bàn tay gom tụ lại. Vì khi thường xuyên xúc chạm như thế, hành giả không còn kinh cảm hay sợ hãi nữa và sẽ trở nên hững hờ, bạo dạn hơn đối với từ thì cần làm án xứ. Điều này là khó khăn cho việc phát triển án xứ Tự tướng. Thái độ cũng như người giữ tha ma, những phu khuân vác từ thì, mặc dù hàng ngày vẫn thường tận mắt nhìn thấy hoặc cả xúc chạm xác người, nhưng không bao giờ Tri tướng hiển lộ với họ cả.

TỪ THI CÓ PHI NHÂN TRÚ ẨN

Trong 10 loại án xứ bất mỹ, dễ gây sợ hãi cho hành giả đó là những án xứ: bành trưởng từ thì, thanh ứ từ thì và nồng lạn từ thì, khi mà hành giả chưa đạt đến Tri tướng. Lúc đang hành trì, có thể hành giả chợt nghĩ rằng từ thì sẽ bất ngời, đi, đứng, ý nghĩ này sẽ làm cho những hành

giả có thói quen sợ hãi bị mất chánh niệm và tán động. Nếu là người hay nhút nhát có thể cùng vài người dễ đến từ thi. Và những lúc suy nghĩ hốt hoảng, nên tự trấn tĩnh rằng: "Những từ thi này chẳng khác gì một thân cây, hay khúc gỗ khi tâm không còn nữa, thì quả là vô lý để có thể nghĩ sẽ bật dậy đứng và đi". Như thể hành giả được vững tâm hơn. Song ý nghĩ này chưa hoàn toàn vì thật sự từ thi có thể ngồi dậy, đứng, đi, bởi lẽ phi nhân điều khiển. Để đối kháng với trường hợp ấy, hành giả xua đuổi bằng những bài *Paritta* như Kinh *Ratanasutta* là một. Không như vậy thì dùng gậy đánh ngã từ thi ấy. Đây là nguyên nhân mà khi đến từ thi tu tập cần mang gậy.

TRÌ TƯỚNG TRỞ THÀNH NƠI SỢ HÃI CHO NHỮNG NGƯỜI THÓI QUEN HỐT HOẢNG.

Trước khi Tự tướng hiển lộ, những hành giả có tính nhút nhát, nếu không có những vị hướng dẫn Sư chỉ bảo mà chính hành giả cũng không biết rằng đó là Trì tướng, cứ ngỡ là bị phi nhân quấy phá, rồi từ đó dẫn đến mất ăn mất ngủ, trở nên bệnh hoạn. Hoặc là những người chưa một lần quán sát từ thi, khi phải trực diện từ thi thường xuyên như thế, sau đó dần những khi không còn quan sát, họ vẫn mãi thấy từ thi ở mắt, hình ảnh từ thi vẫn còn dán chặt ở tâm họ. Ấy chính là giai đoạn Trì tướng, mà một sai lầm nghiêm trọng cho ấy là phi nhân ám ảnh, để rồi dẫn đến hậu quả không hay như bệnh hoạn, ...

ĐIỂM DỊ BIỆT GIỮA CÁI THẤY SƠ TƯỚNG VÀ SỰ TRI NHẬN TRÌ TƯỚNG.

Vị hành giả tu tập án xứ bắt mỹ phần nhiều rất dễ nhầm lẫn giữa sơ tướng và Trì tướng. Sau thời gian quán sát từ thi, vị hành giả nhớ lại hình ảnh từ thi một cách rõ ràng và do đấy đã lầm tưởng rằng ấy là Trì tướng. Nhưng trên sự thật thì chưa là Trì tướng, chỉ trạng lại cảnh ban đầu (Sơ tướng) qua hình ảnh quá khứ mà tri nhận một cách rời rạc, riêng lẻ. Sự hiển lộ của Trì tướng không như thế. Hình ảnh cũng giống như hình ảnh ban đầu (sơ tướng). Nhưng, ở bất luận oai nghi nào cũng không cần cố sự trạng nhớ. Cái trạng nhớ hình ảnh rõ nét hình thể án xứ ấy chỉ là sự ghi nhận lại hình ảnh đã quán sát chớ chưa là hình ảnh ban đầu. Tương tự như người xem sách, khi không còn nhìn trang sách nữa thì nhớ lại nét chữ đã xem chớ không bao giờ đọc lại được những gì đã xem như khi đang nhìn. Và nếu phải đọc lại như trong sách thì không sao làm điều ấy. Cũng vậy, nhớ lại cảnh sơ tướng chỉ là cái nhớ nét chữ của người khi đã gấp sách và là nhớ nét chữ chớ không phải đã đọc được gì đã xem. Riêng việc ghi nhận Trì tướng cũng giống như người đọc ý nghĩa của quyển sách, dù quyển sách đã gấp lại họ vẫn đọc được những ý nghĩa đã xem. Trong phần án xứ hoàn tịnh cũng thế, nhiều người đã sai lầm đồng hóa "cái biết do nhớ - sơ tướng" (trong thời điểm không an trú án xứ) với "cái biết do nhận - Trì tướng" là giống nhau.

THỜI GIAN NHANH CHẠM CỦA TRÌ TƯỚNG

Trong án xứ bắt mỹ, từng loại từ thi mà suy xét sự bất tịnh đáng gớm của nó, và sự bất tịnh đó được tính theo hai: dễ gây kinh cảm và ít gây kinh cảm. Từ thi nào gây cho hành giả nhiều kinh cảm, với từ thi ấy, Trì tướng hiển lộ mau chóng hơn là từ thi bình thường ít làm cho hành giả sợ hãi. Ngoài ra, sự quán xét một thân xác không còn sự sống (từ thi), Trì tướng cũng sẽ mau chóng hiển lộ hơn đối với một thân còn sống. Án xứ bắt mỹ không còn sự sống là 10 loại từ thi đã trình bày. Hành giả và người khác là án xứ bắt mỹ còn sự sống. Sự quán xét án xứ bắt mỹ còn sự sống như sau:

1. Khi bị ung nhọt, vết sưng: hành giả suy quán là thân xác trương phù (*udhumaataka*)
2. Khi ghê lở, máu và nước vàng chảy rịn: hành giả suy quán đó là thân xác nồng lạn (*vipubbaka*)

3. Khi đứt tay, đứt chân hay vết đứt đầu đó trên thân thể: vị hành giả suy quán đó là thân thể chiết đoạn.

4. Khi thân thể dính máu, vị hành giả suy quán đó là huyết đổ thân thể.

5. Nhìn hàm răng, vị hành giả suy quán đó là hài cốt.

Suy quán bất tịnh đối với một thân thể sống như vậy, tuy Trì tướng hiển lộ có phần chậm hơn, nhưng đó là những thường tánh pháp của các bậc hiền trí, vì sự bất tịnh đó không thể suy quán qua một từ thi. Và lại, thân sống hay là từ thi cũng đều giống nhau, ở chỗ bất tịnh.

Trong *Visuddhimaggatthakathaa*, Ngài *Buddhaghosa* viết rằng:

"*Yatheva matasariira.m*
Jiiva.m pi asubha.m tathaa
Aagantukaala.mkaarena
Channattaa ta.m na paakata.m"

"Dù là một thân thể sống vẫn là cái bất mỹ không khác những từ thi. Mặc dù sự như bản, bất tịnh không rõ nét, bởi được che đậy bởi vẻ hào nhoáng bên ngoài".

"*Sace imassa kaayassa*
Anto baahirako siyaa
Da.n.da.m mii.na gahetvaana
Kaake so.ne nivaaraye"

"Nếu đối với thân này, lấy những vật từ bên trong bỏ ra ngoài. Điều tự nhiên là mọi người sẽ vất cho quạ và chó".

"*Yathaapi pupphiita.m disvaa*
Si.ngaalo ki.msuka.m vane
Ma.msarukkho mayaa laddho
Iti santvaana vegasaa
Patita.m patita.m puppha.m
Da.msitvaa atilolupo
Nayida.m maxa.m udu.m ma.msa.m
Ya.m rukkhaminti ga.nhati
Ima~nhi subhato kaaya.m
Gahetvaa tattha mucchitaa
Baalaa karontaa paapaami
Dukkhaa na parimuccare"

[*Cha. Visuddhimagga pa.thamaabhaaga, trang 190*]

"Cũng như con sói thấy một cây hoa pupphita (một loại hoa bông đỏ) đang nở. Nghĩ rằng đó là một cây bằng thịt sống, liền chạy nhanh đến ngoạm lấy. Rồi mới vỡ lẽ: đây không phải thịt sống. Nhưng vẫn sai lầm: thịt ở cây khác kia. Cũng vậy, những người thiếu trí, nghĩ rằng xác thân ta và người khác xinh đẹp, là người trong sạch, mà vì đó có thể dẫn đến những tội lỗi và không bao giờ thoát ly khổ đau".

"*Tasmaapasseyya medhaavii*
Jiivata vaa matassa vaa
Sabhaava.m puutikaayassa
Subhabhaave.na vajjitu.m"

"Bậc trí quán thấy sự nhòe góm bất mỹ ở hai phần: Thân thể sống và tử thi".

MÀU SẮC HOÀN TỊNH THAY THẾ ÁN XỬ BẤT MỸ PHÁT TRIỂN CÁC THIỀN TẦNG CAO.

Như đã được trình bày, án xử bất mỹ không thể đạt đến các thiền tầng cao, kể từ thiền tầng thứ hai. Nếu đã chứng Sơ thiền, vị hành giả không cần phải tu tập các án xử khác, vì nghĩ rằng đó có thể phát triển mọi thiền tầng sắc giới. Ở giai đoạn này (Sơ thiền), vị hành giả hãy dựa vào những màu sắc của tử thi mà tác niệm tùy theo sự thích ứng: màu xanh, vàng, đỏ hoặc trắng. Và như thế là hiển lộ Trì tướng, Tự tướng, rồi thiền tầng thứ hai sắc giới. Với nền tảng màu sắc hoàn tịnh, hành giả phát triển các thiền tầng cùng tột trên cơ sở án xử hoàn tịnh.

ÁN XỬ BẤT MỸ THEO HAI LỐI SUY QUÁN.

Hai lối suy quán án xử bất mỹ: thứ nhất dẫn đến thiền chứng (theo phương thức đã trình bày), thứ hai dẫn đến Đạo Quả, Níp-bàn.

Ồu lối thứ hai không xét theo khía cạnh bất tịnh mà chỉ suy quán theo ba tính chất: vô thường, khổ não và vô ngã như sau:

1) Vị hành giả suy quán: "*Sự có mặt của thân naay hẳn phải biến hoại, tiêu vong, khác nhau chỉ là Ta và người khác, trước hoặc sau*". Chính điều này được Đức Thế Tôn đã thuyết: "Tất cả pháp hành đều vô thường (*Sabbe...*)".

2) Thân này và sự sống của Ta, mặc dầu đang cảm nhận những khổ thọ, bức xúc trong hiện tại, nhưng đó chưa phải là cái khổ đau cùng cực, mà chính là sự bất lực, không thể chống trả với cái cuối cùng của kiếp sống, để còn lại như tử thi naay. Điều ấy được Đức Thế Tôn thuyết rằng: "Tất cả pháp hành đều khổ não (*Sabbe...*)"

3) Tử thi trước mắt Ta khi còn sự sống, hẳn người naay không bao giờ muốn bệnh và chết, nhưng họ hoàn toàn bất lực để hoán cải điều đó, vì thân không dưới quyền lực của họ, của bất cứ ai. Điều tự nhiên của thực tính danh sắc là vô ngã. Cả chính Ta cũng phải tùy thuộc vào quy luật ấy và không thể làm khác hơn. Chính vì lý do này mà Đức Thế Tôn đã thuyết rằng: "Tất cả pháp không tùy thuộc một ai (*Sabbe...*)".

Việc suy quán theo Minh sát, vị hành giả không cần lựa chọn tử thi phải là nam hay nữ. Cũng như một lần Đức Thế Tôn đã hóa hiện tử thi phụ nữ để Trưởng lão *Kulaala* suy quán, mà vị này thuộc về cơ tánh ái. Hay như Ngài bảo Vị Tỷ kheo trẻ quan sát tử thi nàng *Sirimaa*, người mà vị này quá thương yêu cả đến mất ăn, mất ngủ, để suy quán về vô thường, khổ não và vô ngã.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [I](#) | [II-a](#) | [II-b](#) | [III](#) | [IV-a](#) | [IV-b](#) | [V](#) | [VI](#) | [VII](#) | [Mục lục](#)

Chân thành cảm ơn Tỷ kheo Pháp Nhiên đã gửi tặng phiên bản vi tính (Bình Anson, 10-2001).

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

updated: 21-10-2001

GIẢI VỀ Ý NGHĨA CHỈ TỊNH THEO THĂNG PHÁP YẾU HIỆP

*Hòa thượng Jotika
Tỳ kheo Pháp Nhiên dịch Việt*

IV. MUỖI ẮN XỨ TỪỖ NỘM - ANUSSATI, VÀ PHƯỖNG THỨC HỀNH TRỖ

"Anussati" có nghĩa là luôn tưởng niệm, được hình thành từ hai từ: *Anu* + *Sati*. *Anu* có nghĩa là luôn luôn. *Sati* là sự ghi nhận, ghi nhớ, nhớ tưởng. Theo một lời giải:

Sara.na.m = *Sati*: Sự ghi nhớ được gọi là *Sati*.

Anupunappuna.m = *Anussati*: Luôn ghi nhớ, được gọi là *Anussati*, hay chính là Niệm.

Từ *Anussati* lẽ ra phải là *Anusati*, nhưng theo Văn phạm phải khác đi (*Anussati*). *Sati* từ căn nguyên mẫu là *Sar*, khi đứng sau *Anu* thì "S" trong *Sati* phải được gấp đôi.

1. ẮN XỨ TỪỖ NỘM PHẬT (*Buddhaanussati*)

Sự tưởng nhớ đến các ân đức của Đức Phật (*Araham*) thường xuyên, thì gọi là Từ Niệm Phật.

Một lời giải như sau:

Buddha.m anussati = *Buddhaanussati*.

Thường xuyên tưởng nhớ đến các Đức của Chư Phật đó gọi là Từ Niệm Phật (sở hữu Chánh niệm).

Lấy Đức Phật làm cảnh. Thông thường từ *Buddhaa* - Đức Phật, hiểu là Xá Lợi Phật, nhưng đây là nói đến Ân đức Pháp tánh của Ngài. Nói thế không có nghĩa là nghĩ đến ân đức mà không cần nghĩ đến Xá lợi. Vì cái hoàn mỹ của Xá lợi chính là một ân đức của phúc thoại (*Pu~n~nasiri*) trong danh hiệu *Bhagavaa*.

PHƯỖNG THỨC HỀNH TRỖ.

Để niệm tưởng ân đức Phật, có thể dùng bằng ngôn ngữ Paali, hay bằng tiếng nói thường dùng [*]. Bằng ngôn ngữ Paali thì như vậy: "*Itipiso Bhagavaa...*", hay là "*Sobhagavaa itipi araha.m, sobhagavaa itipi sammaasambuddho..., sobhagavaa itipi bhagavaa*".

[*] Nguyên văn dùng ngôn ngữ Thái, để thích hợp người dịch xin sửa lại

Bằng ngôn từ thường dùng thì như vậy:

"Đức Thế Tôn ấy, cả đến Phạm giới cũng đều vang dội danh hiệu *Araha.m* - Ứng Cúng chính vì đã xa lìa, cắt đứt 1500 phiền não, cả đến ngọn nguồn của chúng cũng được đoạn tận. Tâm hoàn toàn thanh tịnh. Bậc xứng đáng nhận cúng dường thù thắng của tất cả loài người, Chư Thiên và Phạm Thiên."

"Đức Thế Tôn ấy ... danh hiệu *Sammaasambuddha* chính vì đã giác ngộ *Năm Sở Tri Pháp* (~*Neyyadhamma* là: *Sa"nkhaara*, *Vikaara*, *Lakkha.na*, *Nibbaana*, *Pa~n~natti*) một cách vẹn toàn, tự chính Ngài thành tựu Toàn Giác Trí".

"Đức Thế Tôn ấy...danh hiệu *Vijjaacara.nasampanna* (Minh Hạnh Túc), chính vì đầy đủ khả năng viên trí cùng phương thức thực hành dẫn đến cùng tột tối thượng, tức ba hay tám Minh và 15 hạnh".

"Đức Thế Tôn ấy...danh hiệu *Sugata* (Thiện Thệ) vì Ngài là Bậc hướng việc làm thiện hạnh dẫn đến Toàn Giác Trí bằng Tam thập Độ cùng đạo lộ trực chỉ. Dùng chánh niệm tinh giác (*Satisampajja~n~naa*), Ngài đoạn ly tà kiến, đem lại lợi ích đến những chúng sanh khả giác mà nhờ đó thoát vòng cương tỏa tử sanh của Tam Giới kể từ khi Ngài cúi đầu nhận lời Phật ký dưới chân Đức Phật *Diipa"nkara* (Nhiên Đăng) cho đến khi chứng giác ngộ.

"Đức Thế Tôn ấy... danh hiệu *Lokaviduu* (Thế Gian Giải) vì Ngài đã thấu đáo Tam giới, tức chúng sanh giới (*Sattaloka*), cảnh vực giới (*Okaasaloka*) và hành giới (*Sa"nkhaaraloka*) cùng mọi khía cạnh chi tiết."

"Đức Thế Tôn ấy... danh hiệu *Anuttaro purisadammasaaratthi* (Điều Ngự Trượng Phu) vì Ngài là Bậc tối thượng (*Anuttara*). Ôu Ngài không có cái so sánh hơn về lãnh vực hướng dẫn chúng sanh khả giáo không Giới, Định, Tuệ được an lập vào Giới, Định, Tuệ theo một trình tự thích ứng từ thiện chứng đến Đạo Quả bằng những phương cách thuyết giáo: mềm dẻo, cứng rắn để thích hợp từng cá nhân."

"Đức Thế Tôn ấy...danh hiệu *Satthaadevamanussaana.m* (Thiên Nhân Sư) bởi Ngài là Bậc Đạo Sư của tất cả loài người, Chư Thiên và Phạm Chúng Thiên trong vai trò vị hướng đạo giúp chúng sanh vượt ngoài vòng sanh tử để đến Níp-bàn, cũng như người chủ buồn điều khiển đàn bò vượt vùng đất khô cằn cỗi để đến nơi màu mỡ phì nhiêu thịnh.

"Đức Thế Tôn ấy... danh hiệu *Buddha*, bởi Ngài đã liễu tri bốn Thánh Đế một cách vẹn toàn và hướng dẫn chúng sanh cũng như Ngài."

"Đức Thế Tôn ấy...danh hiệu *Bhagavaa*, bởi Ngài đầy đủ sáu Thiện Hành: *Issariya*, *Dhamma*, *Yassa*, *Sirikaama*, *Payatta* hơn ai cả."

CHI TIẾT VỀ ÂN ĐỨC PHẬT.

* NĂM SỞ TRI PHÁP (~NEYYADHAMMA)

1. *Sa"nkhaara*: tức Tâm, Sở hữu và Sắc thành tựu (*Nipphannaruupa*).
2. *Vikaara*: tức năm sắc *Vikaara*.
3. *Lakkha.na*: Bốn tướng trạng của sắc pháp.
4. *Nibbaana*: Pháp nằm ngoài 5 uẩn và chế định.
5. *Pa~n~na.t.ti*: tức mọi hình thức giả lập (Danh và Nghĩa chế định) và cả mọi hình dáng (*sa.n.thaana*) của loài người, Chư Thiên, Phạm Thiên, địa xứ, cây, đất, núi, sông, rừng,...

* TAM MINH - VIJJA (NÓI THEO CHÁNH TẠNG)

- *Pubbenivaasaanussati~naa.na*: Túc Mạnh Minh.
- *Dibbacakkhu~naa.na*: Thiên Nhân Minh.
- *Aasavakkhaya~naa.na*: Lậu Tận Minh.

* HAY 8 MINH NÓI RỘNG:

- *Vipassa.naa~naa.na*: Minh Sát Minh
- *Iddhividha~naa.na*: Biến Hóa Minh
- *Manomayiddha~naa.na*: Hóa Tâm Minh
- *Pubbenivaasaanussati~naa.na*: Túc Mạng Minh
- *Cetopariya~naa.na*: Tha Tâm Minh
- *Dibbasota~naa.na*: Thiên Nhãn Minh.
- *Dibbasota~naa.na*: Thiên Nhĩ Minh
- *Asavakkhaya~naa.na*: Lậu Tận Minh.

* 15 HẠNH (CARA.NA)

- *Saddhaa*: Tín.
- *Sati*: Niệm.
- *Hiri*: Tàm.
- *Ottappa*: Quý.
- *Viriya*: Cần
- *Suta*: Đa văn.
- *Pa~n~naa*: Trí tuệ.
- *Bhojanmatta~n~nutaa*: Tri Độ
- *Jaagariyaanuyoga*: Ly dục
- *Siila*: Giới.
- *Indriyaasa.mvara*: Thu liễm căn môn.
- *Ruupapa.thamajhaana*: Sơ thiền sắc giới.
- *Ruupadutiyaajhaana*: Nhị thiền sắc giới
- *Ruupatatiyaajhaana*: Tam thiền sắc giới.
- *Ruupacatutthajhaana*: Tứ thiền sắc giới.

TỨ THANH TỊNH GIỚI TRONG 15 HẠNH VÀ PHẦN MINH-HẠNH THEO BA UẨN

Bốn thanh tịnh giới (*Catuparisuddhi*):

- Giải Thoát Thu Thúc Giới và Nuôi Mạng Thanh Tịnh Giới thuộc về Giới Hạnh (*Siila + Cara.na*).
- Căn Môn Thu Thúc Giới thuộc về Căn Môn Thu Thúc Hạnh (*Indriyasa.mvara + Cara.na*).
- và Vật Dụng Quán Tưởng Giới thuộc về Tri Độ Hạnh (*Phujanematta~n~nutaa + Cara.na*)

Đối với Minh (*Vijja*) tính là Tuệ uẩn (*Pa~n~naakhadhaa*), Hạnh (*Cara.na*) thuộc về Giới Uẩn (*Siilakhadha*) và Định uẩn (*Samaadhikhandha*).

Điều cần nhớ, để đạt đến Hiệp thể định (*Lokayasamaadhi*) và Siêu thể định (*Lokuttarasamaadhi*), yếu tố tối cần là trau dồi cả Minh và Hạnh, khiêm khuyết một trong hai nhân tố này sẽ thành vô hiệu quả, nghĩa là không bao giờ đạt định. Đây đủ Minh, tức tri kiến nhưng khuyết về Hạnh: sự thực hành thì đối với Hiệp thể định chưa sanh sẽ không sanh và như đã sanh cũng bị suy yếu giảm thiểu. Riêng về Siêu thể định: Thiền Đạo, Quả cũng không sao hiện khởi được. Ngược lại, có Hạnh nhưng khiêm khuyết Minh, thì đối với Hiệp thể định, những thiện nghiệp, nhân dẫn đến các tài sản...mà hành giả đang tích tập sẽ bị thối thoát, đình trệ. Và riêng về Siêu thể định chẳng những không đạt Thiền, Đạo, Quả mà còn làm tăng trưởng ái, mạn, và kiến; cả hạng đang duy trì cũng tụt hẳn đi, chỉ còn lại một hình thức khổ hạnh, vì không hiểu biết. Do đó, để đạt Hiệp thể định và Siêu thể định cần phát triển song hành Minh và Hạnh, điều này sẽ là thuận lợi cho mục đích của vị hành giả (nếu mục đích ấy là Hiệp thể định và Siêu thể định).

GIẢI VỀ SÁU *PU~N~NA*.

1) Issariya: Tự tại. Chi phần này có 8:

A.nimaa: tự tại trong việc biến hóa.

Laghimaa: Phi hành một cách nhanh chóng.

Mabimaa: Từ một thân biến vô lượng thân.

Patti: Tự tại trong việc đi lại như ý muốn, không một điều gì có thể ngăn chặn.

Paakamma: Hòa hiện thành bất cứ hình thể và những màu sắc sai biệt.

Ilisita: Có khả năng tự mình dẫn dắt tất cả loài người, Chư Thiên, Phạm Thiên ở mỗi cõi giới.

Vasitaa: Khả năng nhập định tự tại và thực hiện thần thông cực kỳ nhanh chóng khi thấy cần.

Yatthakaamaavasaayitaa: Khả năng thực hiện mọi việc và cho kết quả hoàn tất một cách mau chóng, khi thành tựu biết rằng đã thành tựu.

2) Dhamma: Tức cửu phần giáo pháp, bốn Đạo, khả năng đoạn trừ 1500 phiền não tận gốc, bốn Quả và một Níp-bàn.

3) Yassa: Danh xưng vang dội 10 ngàn vũ trụ (*cakkavaala*), bao gồm thế giới loài người, chư thiên, Phạm Thiên, ở động lực bình thường mà không cần phải công bố như những vị Giáo chủ đương thời.

4) Sivii: Màu da sáng chói, thân sắc xinh đẹp luôn tươi sáng, không một vẻ gì buồn chán, tức là 32 đại tướng và 80 phụ tướng.

5) Kaama: khi Ngài cầm vật gì, bao giờ cũng như ý.

6) Payatta: Luôn tỉnh cần ngày và đêm để mang lại hữu ích cho những người hữu duyên. Ban ngày, trước giờ khát thực, Ngài tiếp độ những người hữu duyên tìm đến, sau giờ thọ thực, Ngài giáo giới và ban bố đề tài án xứ thích hợp cho những Vị Tỷ kheo đến yết kiến hội h?p. Sau giờ những Vị Tỷ kheo yết kiến, Ngài nằm nghỉ giây lát. Rồi sau đó quán xét duyên lành của tất cả chúng sanh và thuyết pháp thoại cho đại chúng, đến từ các phương. Sau giờ này là tắm rửa và khoảnh khắc nghỉ ngơi.

Và ban đêm canh đầu (6 giờ đến 10 giờ). Ngài trao dạy án xứ và giải đáp câu hỏi cho những Vị Tỷ kheo. Canh hai (22 giờ đến 2 giờ), Chư Thiên, Phạm Thiên từ 10 ngàn vũ trụ đến yết kiến hỏi đạo và nghe pháp Ngài, như thế cho đến hết canh hai. Canh còn lại của đêm (2 giờ đến 6 giờ), Ngài làm việc ở ba giai đoạn khác nhau. Giai đoạn đầu (1 giờ 22 phút), Ngài kinh hành, giai đoạn hai (1 giờ 22 phút) là giờ nghỉ, và giai đoạn sau cùng, Ngài quán xét căn cơ lành của tất cả chúng sanh, loài người, Chư Thiên, Phạm Thiên, ai đã từng vun trồng pháp độ ở đời quá khứ trong giáo pháp của Chư Phật khác, có thể chứng Đạo, Quả trong đời hiện tại được.

2. ÁN XỨ TÙY NIỆM PHÁP (*Dhammaanussati*)

Dhammaanussati có nghĩa là tưởng nhớ đến ân đức của Giáo Pháp (*Svaakkhaato...*).

Dhammaanussati được giải thích như sau:

Dhamma.m anussati = Dhammaanussati.

Luôn tưởng nhớ đến ân đức Pháp Bảo, được gọi là *Dhammaanussati*.

Chi pháp: Sở hữu Chánh niệm trong tâm Đại Thiện, lấy ân đức Pháp làm cảnh.

PHƯƠNG THỨC TU NIỆM:

Vị hành giả có thể dùng hai ngôn ngữ để tác niệm, ngôn ngữ *Paali* và ngôn ngữ thường dùng.

Nếu là ngôn ngữ *Paali* thì như sau:

"*Svaakkhaato...vi~n~nuhiiti*" hay:

"*Bhagavato dhammo svaakkhaato, bhagavato dhammo paccatta.m veditabbo vi~n~nuhi*"

Ngôn ngữ thường dùng thì như vậy:

Svaakkhaato: Đức Thế Tôn thuyết pháp có 10: Tam tạng (*Tipi.taka*), Chú giải - *Atthakatha* (phần nghĩa thuyết: Pháp học), bốn Đạo, bốn Quả (phần thực chứng: Pháp hành) và Níp-bàn (mục đích cứu cánh: pháp hành). Giúp cho người nghe pháp thoát khỏi khổ đau, thoát ly mọi phiền não, tâm hân hoan khiết tịnh. Khi thực hành thân tâm an lạc. Sau khi thực hành cũng được thỏa thích an vui cũng như đã hoàn toàn thoát khổ. Đáp đối lại thời gian dài mà mình mãi tìm kiếm.

Sandi.t.thiko: Cữ phần Giáo Pháp (4 Đạo, 4 Quả và Níp-bàn) không phải là những Pháp để đi đến và nghe. Giáo pháp này phải được tự liễu tri và tự thấy.

Akaaliko: Bốn Đạo cho Bốn Quả tương ứng không xen kẽ thời gian, dù đó là khoảnh khắc.

Ehipassiko: Cữ phần Giáo lý này là một sự thật hiển nhiên để nói rằng: "hãy nhìn! Sẽ thấy cũng như quy luật cố định: mặt trăng thì phải chuyển dời.

Opāṇayiko: Cữ phần Giáp pháp cần phải được thực hành, dầu cho lửa có cháy y phục đang mặc hay tóc trên đầu chẳng nữa, thì sự dập tắt không phải là điều tối cần. Vì chỉ khi nào Cữ phần Giáo pháp này được hiển lộ, cữ đoạ xử mới hoàn toàn khép kín.

Paccatta.m veditabbo vi~n~nuhi: Thập phần Giáo pháp (tính Tam Tạng và Sớ Giải) hay Cữ phần Giáo pháp này là pháp mà kẻ trí, kẻ thiện phạm phu, Chư Vị Thánh Nhân đáng để tự mình liễu ngộ.

CHI TIẾT VỀ Â N ĐỨC PHÁP

Trong ân đức Pháp thứ sáu kể thêm về Pháp Học (Tam tạng và Chú giải - *A.t.thakaatha*). Bởi vì ai đã học tập thông thạo Chánh Tạng, Chú Giải (*Atthakaatha*) và Phụ sớ (*Ṭīkā*) tức là đã tự mình hưởng được hương vị Pháp Học mà ở người khác, những người không học, không thể hưởng. Và do đó Pháp Học cũng giống như Đạo, Quả và Níp-bàn, tức cũng được gọi là *Paccatta.m veditabbo vi~n~nuhi*. Bởi lẽ, Đạo Quả và Níp-bàn cũng tương tự thế, cũng chỉ những bậc Thánh chứ không một ai khác có thể liễu ngộ. Giả như, nếu có một vị học trò đã thành đạt Đạo, Quả và Níp-bàn, nhưng ngược lại vị Thầy không chứng đạt gì cả. Trong hai vị này, hưởng được hương vị Đạo, Quả và Níp-bàn chỉ là vị đệ tử. Bởi là Pháp mà bậc trí tự mình liễu ngộ - *Paccatta.m veditabbo vi~n~nuhi*.

3. ÁN XỨ TÙY NIỆM TĂNG (Sa"nghaanussati)

Sa"nghaanussati có nghĩa là tưởng nhớ đến ân đức Tăng Bảo (*Suppatipanno...*).

Theo lời giải tự như sau:

Sa"ngha.m anussati = Sa"nghaanussati: luôn tưởng niệm ân đức Tăng, gọi là Tùy Niệm Tăng.

Chi pháp: Sở hữu chánh niệm trong tâm Đại Thiện, đối tượng là ân đức Tăng Bảo.

PHƯƠNG THỨC TU NIỆM:

Đề tưởng niệm ân đức Tăng, vị hành giả có thể dùng hai ngôn ngữ, bằng ngôn ngữ Paali hay ngôn ngữ thường dùng.

Là ngôn ngữ *Paali* thì như vậy:

"*Suppa.tipanno...lokassa*", hay:

"*Bhagavato saavakasa"nghe supatipanno...bhagavato saavakasa"nghe anuttara.m pu~n~nakkhetta.m lokassaati*"

Nếu bằng ngôn ngữ thường dùng thì như sau:

Suppa.tipanno: Tám Chúng Tăng (4 Đạo, 4 Quả), đệ tử của Đức Thế Tôn ấy là những bậc Thiện Hạnh, những bậc đầy đủ Tăng Thượng Giới Học, Tăng Thượng Định Học, Tăng Thượng Tuệ Học.

Uujupa.tipanno...là những bậc Trục hạnh, thẳng tiến đến Níp-bàn, không hề lụy thế gian, không cống cao, kiêu mạn.

~Naayapa.tipanno... là những bậc đi trên đường đến Níp-bàn, ấy là Pháp Bất tử (Chánh hạnh), không còn ước vọng tái sanh (*bhavasampatti*), tái sanh (*bhogasampatti*).

Saamiicipa.tipanno...là những bậc như thật hạnh đáng cho mọi người nghiêng mình lễ bái.

Aoṭhuneyyo: chư Thánh Tăng ấy (bốn đôi, tám chúng) đệ tử của Đức Thế Tôn có khả năng đem lại quả báo lớn, là những bậc xứng đáng nhận vật thí mà những người ở xa đem đến.

Paahuneyyo: là những người khách tối thượng của đời, vì các Ngài chỉ xuất hiện trong thời Đức Chánh Đẳng Giác. Do đó, các Ngài xứng đáng nhận những vật dụng mà người ta soạn sẵn cho khách của họ.

Dakkhi.neyyo: có khả năng như ý, chính điều này, các Ngài xứng đáng nhận ước nguyện thí của những người đã dứt bỏ tài sản để mong rằng sẽ được tài sản cho mình và người khác ở đời sau.

A~njalikara.niyyo: lànhững bậc đầy đủ Giới, Định, Tuệ, các Ngài đáng được loài người, chư thiên, Phạm thiên chấp tay lễ bái.

Anuttara.m pu~n~naakkhetta.m lokassa: là phước điền tối thượng, gieo giống lành của loài người, Chư thiên và Phạm thiên. Giống như một cánh đồng màu mỡ đất tốt, sẽ làm hạt giống sinh trưởng tươi tốt dầu hạt gieo có ít đi chăng nữa.

THÊM VỀ ÂN ĐỨC TĂNG.

Tiēg Saavakasa"nghe dùng trong 9 ân đức Tăng ấy không chỉ là nói riêng Chư Tỷ khuru Tăng, mà bất luận là cư sĩ, nam hay nữ đã chứng Đạo, Quả thì đều được xem là *Saavakasa"nghe*. Vì nói về ân đức là nói về Pháp tánh. Như thế dầu là một Vị Tỷ kheo phạm Tăng, nếu vị này đầy đủ Giới, Định, Tuệ thì vẫn gọi là *Saavakasa"nghe*. Như vậy, vị hành giả khi tưởng nhớ đến ân đức của Chư vị Thánh Tăng "bốn đôi, tám chúng" thì cũng nên tưởng nhớ đến những vị Phạm Tăng đầy đủ Giới, Định, Tuệ.

*** CHÍNH ÂN ĐỨC PHÂN THEO NHÂN VÀ QUẢ.**

Trong 9 ân đức này, tối thượng và cao cả hơn cả là bốn ân đức đầu, các ân đức còn lại chỉ là kết quả của bốn ân đức trên. Vì rằng ai đã thành tựu bốn ân đức đầu một cách đầy đủ, trọn vẹn thì đã mang lại hữu ích cho chúng sanh, có nghĩa là đã thành tựu những ân đức còn lại. Hay nói một cách khác bốn ân đức đầu tiên là nhân, năm ân đức sau là kết quả.

Cũng nên hiểu thêm, khi tưởng nhớ, đọc niệm ân đức Tam Bảo, để tránh những nỗi sợ hãi, lo sợ, đó là một cách thức đúng đắn và cần thiết hơn những việc chú niệm nào cả. Nhưng, hiểu ý nghĩa của những ân đức ấy lại là một việc làm quan yếu hơn. Hiểu rõ ý nghĩa, tâm hành giả sẽ dễ dàng an trụ và hân hoan, ấy là Tâm đại Thiện hợp Trí. Giả như ngược lại, tâm hành giả sẽ không sao an trụ, hân hoan, sáng suốt (hợp trí). Chỉ là một tư tưởng mù quáng thiếu đồng lực Tam nhân.

* NGUYÊN NHÂN GỌI CHƯ THÁNH VỚI CHÍN ÂN ĐỨC.

Sở dĩ các Bậc Thánh Hữu Học được gọi là *Supa.tipanno*, vì các Ngài là những người khéo thực hành. Là *Ujupa.tipanno*, vì là những người đi trên đường trực chỉ đến Níp-bàn. Là *~Naayapa.tipanno*, vì là người thực hành hướng về Níp-bàn. Gọi là *Saamiicipa.tipanno* là vì người đã chọn chánh thực hành, đáng để cho mọi người chấp tay lễ bái.

Đây là lời giải tự bằng nguyên văn Phạn ngữ những tiếng trên:

Su.t.thu pa.tipajjantiiti = Supa.tipannaa
Ujuka.m pa.tipannaati = Ujuppa.tipannaa
~Naayena pa.tipannaa = ~Naayappa.tipannaa
Saamiici.m katvaa pa.tipannaa = Saamiicipa.tipannaa.

Sở dĩ các Bậc Vô Lậu được gọi bằng những danh hiệu ấy vì các Ngài đã thực hành bốn việc làm trên.

* ĐIỂM DỊ ĐỒNG GIỮA THÁNH CƯ SĨ VÀ BẬC XUẤT GIA

Sự thành tựu Thánh nhân giữa hai hạng: Xuất Gia và Cư Sĩ chỉ khác là về khía cạnh phương thức hành trì, tức về Tăng Thượng Giới Học. Hai phương thức còn lại, Định và Tuệ học thì hoàn toàn giống nhau. Đối với Tăng Thượng Giới Học của người Cư sĩ thì ngũ giới (hoặc bát giới). Riêng về Bậc Xuất Gia thì 227 giới hoặc tám tỉ 185 triệu 36 ngàn học giới (nguyên văn: 8180 *ko.ti* ; *Ko.ti* = 10 triệu 5 triệu ba vạn sáu ngàn)

Như vậy, chín ân đức đã kể chỉ cho Bậc Xuất Gia và Thánh Cư Sĩ.

* HẠNG NGƯỜI KHIÊM KHUYẾT BỐN ÂN ĐỨC ĐẦU, THÀNH TỰU NĂM ÂN ĐỨC SAU

Khiếm khuyết bốn ân đức đầu, thành tựu năm ân đức sau tức là cha mẹ đối với con cái. Nói theo pháp tánh, một người xứng đáng nhận *Aahunavavattu*, *Paahunavavattu*, *Dakkhi.navavattu*, *A~njaliikamma* phải thành tựu những ân đức *Supa.tipanna*... Trường hợp cha mẹ đối với con, dù không thành tựu những ân đức ấy, song vẫn là xứng đáng để thọ nhận *Aahunavavattu*... của con. Đây không dựa vào pháp tánh mà lấy theo nhân bản.

Đối với cha mẹ, người con cần phải cúng dường (những vật như: *Aahunavavattu*, *Paahunavavattu*) và kính trọng cha mẹ, ấy là nhân tài sản, lợi lộc, trường thọ, danh xưng và tránh mọi sợ hãi. Nếu không như thế, kết quả sẽ ngược lại. Riêng về *Dakkhi.navavattu* (phúc cầu vật) thì Cha mẹ không phải là đối tượng thí tuyệt đối; bởi kết quả của sự thí sẽ không hoàn toàn như ý người con. Nhưng, nếu cha mẹ là người đầy đủ bốn đức tánh ban đầu, điển hình như Triệu phú *A.naathapi.n.dika* hay naang Visaakhaa, không nói riêng đến những người

con mà kể cả mọi người, những Bậc cha mẹ ấy vẫn xứng đáng thọ nhận *Dakkhi.naavatthu*, vì kết quả thí sự của những ai cúng dường những vị ấy sẽ hoàn toàn như ý. Điều này, Đức Thế Tôn đã đề cập trong *Itivuttaaka*, *Temiiyajaataaka* và *Dakkhi.navibha*"nga.

4. ÁN XỨ TÙY NIỆM GIỚI (*Siilaanussati*)

Siilaanussati có nghĩa là sự nhớ lại giới thanh tịnh mà đã gìn giữ không bị năm điều hoen ố (xem phần tiếp theo).

Một lời giải tự:

Siila.m anussati = *siilaanussati*: nghĩa như đã nói.

Chi pháp: Sở hữu Chánh niệm trong tâm Đại thiện làm nhiệm vụ gìn giữ, bảo vệ điều học.

PHƯƠNG THỨC TU TẬP.

Nền tảng thực hành đầu tiên, vị hành giả cần làm đủ năm điều sau:

1. Thanh lọc giới hạnh, không bị nứt rạn bởi năm điều hoen ố, đầy đủ năm điều thanh tịnh.
2. Tâm không nô lệ tham ái, tức sự bảo trì giới hạnh không bị vọng móng pháp thế gian (*Lokiyasampatti*)
3. Thân khẩu an lập trong học giới một cách nghiêm khắc, có thể chỉ trích một cách cơ sở.
4. Việc thực hành với thân khẩu của mình, dầu kẻ thù, người ngu có chỉ trích, nhưng người trí ca ngợi tán thán.
5. Cần phải hiểu rằng: Giới này là nhân dẫn đến Cận định, Kiên cố định và Đạo định (*maggasamaadhi*), Quả định (*phalasamaadhi*).

Trau dồi đầy đủ năm phần này, vị hành giả tưởng niệm về Giới của mình:

"*Aho me vata siila.m ho
Akkha.n.da.m achidda.m have
Asabala.m eka.mmaasa.m
Bhuujissa.m aparaamaasa.m
Pasattha.m sabbavi~n~nuuhi
Samaadhi sa.mvattanaka.m*"

"Giới của Ta thanh tịnh, không bề vụn, không lở hỏng, không loang lổ, không tì vết, tất cả như thật. Giới Ta thanh tịnh không nô lệ tham ái, không thể có người chỉ trích. Giới của dầu Ta kẻ thù, kẻ ngu chỉ trích, nhưng kẻ trí ca ngợi tán thán. Giới này là nhân dẫn đến cận định, Kiên cố định cùng Đạo định, Quả định".

GIỚI HOEN Ồ VÀ KHÔNG HOEN Ồ.

Có bốn điều giới hoen ố: *Kha.n.dasiila.m* - Giới bề vụn; *Chiddasiila.m* - Giới loang lổ; *Sabalasiila.m* - Giới loang màu; *Kammaasasiila.m* - Giới tỳ vết.

Năm điều không hoen ố ngược lại trên.

Kha.n.dasiila.m - Giới bề vụn. Học giới đầu tiên và cuối cùng hay một trong hai đã vi phạm. Như trường hợp cư sĩ là học giới thứ nhất hay thứ tám; hoặc cả hai giới này.

Akha.n.dasiila.m - Giới không hư nát: tức giới đầu tiên và giới cuối cùng vẫn còn nguyên vẹn.

Chiddasiila.m - Giới bị lỗ hỏng, tức giới thứ hai đến giới kế cùng (nếu là Cư sĩ thì từ hai đến bảy), một trong những giới này đã vi phạm.

Achiddasiila.m - Giới không bị lỗ hỏng: những học giới khoảng giữa vẫn còn nguyên vẹn.

Sabalasiila.m - Giới loang lỗ: Những học giới khoảng giữa đã vi phạm nhưng không kề nhau, như vi phạm giới thứ hai và thứ tư, hai với sáu,...

Asabalasiila.m - Giới không loang lỗ: Những học giới khoảng giữa vẫn còn nguyên vẹn.

Kammaasasiila - Giới tỳ vết: Các học giới khoảng giữa vi phạm kế tiếp nhau: như vi phạm học giới 2, 3 hay 2,3,4 hay 2,3,4,5...(vi phạm bốn học giới liên tục là hạn định cuối cùng).

Akammaasasiila - Giới không tỳ vết: Các học giới khoảng giữa vẫn còn nguyên.

5. ÁN XỨ TÙY NIỆM THÍ (*Caagaanussati*)

Caagaanussati - Tùy niệm thí là sự nhớ tưởng đến những việc thí thanh tịnh của mình, không vì danh vọng, không ngã mạn chỉ phối.

Một lời giải tự như sau:

Caagaa anussati = *Caagaanussati*: sự luôn nhớ tưởng đến việc thí thanh tịnh của mình, thì được gọi là tùy niệm thí.

Chi pháp: Sở hữu chánh niệm trong tâm Đại thiện mà cảnh là sự tác ý dứt bỏ tài sản.

PHƯƠNG THỨC TU TẬP:

Tu tập án xứ này, vị hành giả cần có sự dứt bỏ vật thí, đầy đủ ba tiêu chuẩn:

Dhammiyaladdhavatthu: Vật thí phải tốt đẹp.

Ticetanaaparipuura.na: Đầy đủ Tam tư (Hoan hỷ trước khi làm, đang khi làm và sau khi làm).

Muttacaagii: Khi bố thí không có sự bôn sên, ái và ngã mạn.

Tròn đủ ba tiêu chuẩn này, hành giả cũng cần nên xét qua người khác để phản tỉnh lại mình. Hành giả suy xét: "Phần lớn mọi người bôn sên đối với tài sản, vàng bạc, không muốn dứt bỏ để bố thí. Trái lại, họ còn làm cho ái, mạn và kiến tăng trưởng vì những quan tâm về vẻ đẹp thân thể, lối ăn uống thích hợp. Cứ mãi đắm say, thỏa thích, trong đó xen những điều kiêu mạn người với người. Ở những trường hợp này, Ta có cơ hội chiến thắng kẻ thù bôn sên và làm trở lực cho ái, mạn và kiến. Đây cũng là nhân cho quả báu thọ mạng, sắc đẹp, sức mạnh, an lạc ở các sanh hữu sau".

Tiếp theo, hành giả tu tập:

"Manussatta.m suladdha.m me

Svaaha.m caage sadaa rato

Maccharapariyu.t.thaaya

Pajaaya vigato tato"

"Ở mọi người vẫn thường có sự bôn sèn hoặc tiếc nuối với những tài sản của vật, nhưng Ta vui thích dứt bỏ những vật ấy với sự rộng lượng".

Nếu là Bạc Xuất Gia khi đang thực hành Khả Niệm Pháp (*Saara.niyadhamma* hay *Saara.niyavatta*) mà bên cạnh tu tập án xứ Tùy Niệm Thí, thì sẽ càng giúp cho Khả Niệm Pháp được dồi dào hơn. Vì thực hành Khả Niệm Pháp phải đòi hỏi thời gian bố thí kéo dài 12 năm. Nếu Vị Tỷ kheo ấy tu tập án xứ Tùy Niệm Thí thì sẽ được quả báu từ hai phía: Khả Niệm Pháp và Tùy Niệm Thí.

PHƯƠNG THỨC TU TẬP KHẢ NIỆM PHÁP

Vị hành giả tu tập Khả Niệm Pháp (*Saara.niyadhamma*) nên tìm một trú xứ có Tỷ kheo và Sadi, nhưng không quá nhiều. Những Vị Tỷ kheo, Sa di này phải là những người có giới và ưa thích giới luật, thọ trì một trong hai pháp học hoặc pháp hành (*Vipassanaadhura*). Trú xứ có những người như vậy, việc thực hành sẽ dễ dàng và thuận tiện hơn.

Trước khi thực hành, vị hành giả cần lập tâm: "Kể từ nay Ta sẽ tu tập Khả Niệm Pháp mà Đức Thế Tôn đã quảng bố trong suốt 12 năm". Rồi Vị Tỷ kheo cần phải thông tri cho những Vị Tỷ kheo, Sa di đồng biết.

Như đã trình bày, vị hành giả tu tập khả niệm pháp phải bố thí trong suốt thời gian 12 năm. khi khát thực, nhận được bao nhiêu vật thực, vị hành giả nên đem chia lại cho những Vị Tỷ kheo và Sa di, nhưng không phải tùy theo sở thích của mình (thuận vị nào chia cho vị ấy). Đầu tiên nên cúng dường cho những vị Trưởng lão cao hạ rồi tiếp tục theo thứ tự hạ lạp. Nếu có cúng dường cho những vị nào đó trước (nghĩa là không theo thứ tự hạ lạp), Vị Tỷ kheo nhận vật thực ấy phải nằm trong 5 trường hợp sau:

1. Vị Tỷ kheo hay Sa di đang bệnh.
2. Vị Tỷ kheo hay Sa di đi mới đến.
3. Vị Tỷ kheo hay Sa di sắp đi xa.
4. Vị Tỷ kheo hay Sa di đi nuôi bệnh.
5. Vị Tân Tỷ kheo hay Tân Sa di chưa có y bát.

Những lúc phân phát vật thực, không nên sắp đặt để cúng dường, hãy để vào bát rồi những vị nhận hoặc là không nhận sẽ chọn tùy thích. Phần còn lại, vị hành giả sẽ thọ dụng. Nếu như vật thực không dư lại, vị hành giả khát thực tiếp nữa trong những thời gian có thể nhận vật thực được (không quá đứng bóng). Và lúc trở về cũng phân phát vật thực như thế. Nếu hết lại tiếp tục đi. Nhưng nếu vật thực hết mà thời gian cũng không còn, vị hành giả tu tập chịu đựng. Điều quan trọng là không nên nảy sinh bất bình, nóng giận. Vì nếu như thế, những sự tinh cần tu tập trong nhiều ngày, nhiều tháng, nhiều năm trước đây trở nên vô hiệu quả. Các Ngài A-xà-lê ghi lại rằng có một Vị Tỷ kheo thực hành Khả Niệm Pháp tinh cần trong suốt 12 năm, trong thời gian này, có lần sau khi khát thực trở về để bát lại phòng ăn rồi đi xuống hồ tắm. Khi ấy có Vị Trưởng lão đi vào thấy cái bát, biết đó là của vị trì Khả Niệm Pháp, nên vị Trưởng lão đã lấy hết những phần vật thực trong đó. Tắm xong trở lại, vị này thấy bát rỗng không đã nổi giận trách rằng: "Ai đã lấy những vật thực mà chẳng để lại phần cho tôi!" Mười hai năm chuyên cần thực hành Khả Niệm Pháp đã bị tiêu hoại trong một ngày. Nếu muốn kết quả, vị này phải thực hành 12 năm nữa kể từ ngày ấy.

Vị Tỷ kheo thực hành Khả Niệm Pháp cùng bên cạnh phát triển Tùy Niệm Thí thì nên suy xét rằng: *Panussatta.m...* Nhờ sự tương trợ lẫn nhau mà tránh được những bất bình bức dọc.

QUẢ BÁU THỰC HÀNH KHẢ NIỆM PHÁP.

Thành tựu Khả Niệm Pháp, khi chưa lâm chung, nhận được 4 quả báu sau:

- Không khó khăn vấn đề vật thực.
- Vật thực đi bát trở về dầu chia bao nhiêu vị cũng không hết.
- Những cuộc cúng dường bằng phiếu âm thực, luôn luôn vị ấy được hưởng những vật thượng vị.
- Những hạng chư thiên *Bhumma.t.tha* và *Rukkha.t.tha* sẽ cúng dường vật thực.

Một giai thoại về hai quả báu đầu:

Có một Vị Tỷ Kheo tên là *Tissa*, sống tại ngọn núi tên là *Selaagiri*, Vị này thành đạt Khả Niệm Pháp. Không xa ngọn núi này là bản làng *Mahaagiri* và cũng là nơi mà Tỷ Kheo *Tissa* khát thực. Một hôm, khoảng 50 Vị Tỷ Kheo khác đi đến lễ bái tháp *Naagadiipa* cũng cạnh đây, rồi những vị này ở lại nơi đây. Khi đến giờ khát thực, tất cả đi vào làng *Mahaagiri*, nhưng ở đây những Vị Tỷ Kheo không nhận được một muỗng vật thực nào, thế là phải quay về bát không. Trên đường về, tình cờ đối diện với Tỷ Kheo *Tissa* ở về hướng ngược đường. Tỷ Kheo *Tissa* vui mừng, đón tiếp và hỏi thăm:

- Các Hiền Giả khát thực đầy đủ chưa?

Những Vị Tỷ Kheo kia đáp rằng:

- Này Hiền Giả! Chúng tôi vẫn chưa nhận được vật thực gì.

Nghe thế, Tỷ Kheo *Tissa* liền bảo:

- Các Hiền Giả hãy ở đây chờ tôi.

Những Vị Tỷ Kheo nhận lời. Rồi Trưởng lão *Tissa* đi vào làng, đứng tại nơi mà hàng ngày nhận vật thực. Ngày hôm đó, vị Thôn trưởng trong làng đã sắp đặt cơm sữa và chờ đợi, vừa thấy Trưởng lão đi đến, ông ta mang ra cúng dường để vào đây bát. Nhận xong, Tỷ Kheo *Tissa* trở về và cùng những Vị Tỷ Kheo kia độ thực. Mỗi vị đều no đủ. Thọ thực xong, những Vị Tỷ Kheo lấy làm ngạc nhiên hỏi:

- Hiền Giả đã chứng thần thông khi nào thế?

- Thừa chư Hiền Giả, chẳng phải do thần thông mà chính là quả báu tôi đã thực hành Khả Niệm Pháp vậy.

Tỷ Kheo *Tissa* đáp lời và nói thêm:

- Dầu có phân phát tới 100.000 Vị Tỷ Kheo cũng không sao hết phần vật thực này.

Nghe xong, những Vị Tỷ Kheo vô cùng phấn khích, nói rằng:

- Lành thay! Lành thay! Này Hiền Giả.

Quả báu thứ ba cũng được kể ở giai đoạn khác:

Tại ngọn núi tên là *Cetiypabbata*. Một hôm có ngày lễ hội cúng dường Bảo Tháp, ngày lễ này Đức Vua cùng dân chúng tổ chức và theo cách bốc thăm. Trưởng lão *Tissa* cư ngụ tại núi *Selaagiri* cũng được thỉnh mời trong cuộc lễ hôm đó và Trưởng lão *Tissa* đã đến đây. Khi Trưởng lão đến nơi mới hỏi dân chúng rằng:

- Trong những vật thí hôm nay, vật nào quý hơn cả?

- Có 20 tấm vải choàng, thưa Ngài. Họ đáp lời.

Vị Trưởng lão nói:

- Những tấm vải choàng ấy thuộc về Ta.

Nghe vậy, dân chúng không lấy gì làm hài lòng. Vì theo họ, những vị có trách nhiệm cao cả, hay những vị Trưởng lão cao hạ thì xứng đáng hơn.

Nhưng rồi, đến giờ cúng dường, 20 tấm vải choàng ấy vẫn thuộc về Trưởng lão *Tissa* như Ngài đã nói. Đức Vua, vị thí chủ trong buổi lễ, thấy thế ngạc nhiên hỏi Trưởng lão:

- Ngài đã chứng thần thông từ lâu rồi chẳng?

- Tâu Đại Vương, Tôi chẳng có khả năng thần thông nào, ấy chỉ vì quả báu thực hành Khả Niệm Pháp.

Đức Vua và đại chúng nghe vậy vô cùng hoan hỷ.

Một giai thoại khác kể về quả báu thứ tư như vậy:

Tại xứ Tích Lan, có ngôi làng tên là *Bhaatara*, chỗ này là trú xứ của 12 Vị Tỷ Kheo Ni, vị Trưởng nhóm tên là *Naagaa* và vị này đã chứng đạt Khả Niệm Pháp. Khi ấy có một toán cướp, do tướng cướp thủ lãnh là *Tissa* cầm đầu.

Bọn chúng bắt đầu cướp giết tài sản của cải trong khắp làng *Bhaatara*. Trước sự hung hãn này, dân làng ngày đêm nơm nớp lo âu, rồi dựa vào đêm khuya vắng vẻ, họ rù nhau lần lượt trốn đi, không còn ai cả. Cũng không kịp giã từ những Vị Tỷ Kheo Ni.

Sáng ngày hôm sau, cả ngôi làng hoàn toàn vắng vẻ bóng người. Vị Tỷ Kheo Ni trưởng nhóm hôm đó sau khi tìm hiểu nguyên nhân mới báo những Vị Tỷ Kheo Ni đệ tử rằng:

- Các Hiền Giả hãy ở lại học tập hay hành pháp quán như hiện đang làm, chớ nên để gián đoạn.

Nhắc nhở những Vị Tỷ Kheo ni xong, lúc ấy cũng đã đến giờ khát thực, Vị Trưởng lão Ni cầm bát từ trú xứ đi thẳng đến cội Đại Bồ đề (*Mahaabodhi*) ở đầu làng. Cây Đại Bồ đề này có một vị thọ thần cư ngụ. Khi ấy vị Trưởng lão ni đứng nơi trú xứ của mình, vị thọ thần bèn đem vật thực cúng dường và thỉnh rằng: "Xin Ngài hãy đến đây nhận vật thực hàng ngày".

Nói về Trưởng lão *Naagaa* (em trai của Trưởng lão ni *Naagaa*) cũng cùng ngụ tại ngôi làng ấy với những Vị Tỷ Kheo khác, cả thầy 12 vị. Khi dân làng đã bỏ đi, những Vị Tỷ Kheo cũng quyết định đi đến ngôi làng khác. Trước khi đi, Trưởng lão *Naaga*, vị trưởng nhóm Tỷ Kheo mới nghĩ rằng:

- Nên đến cho những Vị Tỷ Kheo ni hay biết.

Thế là Ngài cùng với những vị đệ tử đến trú xứ của những Vị Tỷ Kheo ni và nói rằng Ngài sẽ cùng những Vị Tỷ Kheo đi đến ngôi làng khác. Nghe thế, Trưởng lão ni *Naagaa* yêu cầu những Vị Tỷ Kheo hãy ở lại, mình sẽ lo phần vật thực cúng dường. Nói rồi, sắp đặt vật thực mà vị thọ thần đã dâng đem đến cúng dường cho những vị Trưởng lão. Nhưng, Trưởng lão *Naaga* từ chối bảo rằng:

Đức Thế Tôn không cho phép nhận vật thực của Vị Tỷ Kheo ni.

Biết được sự việc này, vị thọ thần càng thêm thỏa thích đã thỉnh những Vị Tỷ Kheo ở lại để tự mình cúng dường hàng bữa.

Kể từ đó, những Vị Tỳ Kheo sống bằng vật thực của vị thọ thần trong suốt bảy năm.

Sự nhận cúng dường của Trưởng lão Naaga không phải là quả báu Khả Niệm Pháp của Trưởng lão hành trì, mà đây là quả báu của Trưởng lão ni *Naagaa*, người chi của Ngài, và cũng do tinh thần tôn trọng giới luật mà Trưởng lão nghiêm ngặt chấp trì.

6. ÁN XỨ TÙY NIỆM THIÊN (*Devataanussaati*)

Devataanussati tức là tưởng nhớ đến những thiện nghiệp của chính mình (đức tin,...) để so sánh với Chư Thiên, Phạm Thiên, những vị mà đầy đủ chân nhân báo (*Sappurisarātana*) và chân nhân pháp. Như thế được gọi là Tùy niệm Thiên.

Chi pháp: Sở hữu Chánh niệm trong tâm Đại thiện, Tin... làm cảnh.

PHƯƠNG THỨC TU TẬP

Tu tập án xứ này, vị hành giả sống tại một nơi u tịch, xa vắng bóng người, rồi suy tưởng đến quá trình trở thành một Thiên nhân, một vị Phạm Thiên: "Những vị ấy khi hãy còn là nhân loại đã vun trồng đủ đầy 7 chân nhân báu, ấy là: **Tín, Giới, Văn, Thí, Tuệ, Tâm, Quý** cùng với 7 chân nhân pháp là: **Tín, Niệm, Tâm, Quý, Đa văn, Tấn và Tuệ**. Thành quả ấy sau khi mệnh chung trở nên một Thiên nhân, một Phạm Thiên. Hành giả phân tích lại mình, thấy rằng: "Cũng giống như những vị ấy", từ đó hỷ lạc hân hoan sanh.

Các Ngài Phụ Sớ bảo rằng:

"Yathaarupaaya saddhaadidhammajaataaya samannaagataa devataa-itocutaa tattha uppa.n.naa, mehampi tatthaarupaaya saddhaadidhammaa sa.mvijanti"

"Các Thiên Nhân, Phạm Thiên khi còn là người đủ đầy chân nhân báu và chân nhân pháp, mệnh chung những vị ấy trở nên như thế. Ta nay cũng ở trường hợp tương tự".

7. ÁN XỨ NIỆM TỊCH TỊNH (*Upasamaanussati*)

Upasamaanussati tức là suy tưởng trạng thái Níp-bàn, tịch lạc (*Sa-utisukha*), vắng lặng phiền não cùng ngũ uẩn. Như thế gọi là Niệm Tịch Tĩnh.

Chi pháp: Sở hữu Niệm trong tâm Đại thiện lấy đặc tính Níp-bàn làm cảnh.

PHƯƠNG THỨC TU TẬP.

Tu tập án xứ này, vị hành giả cần hiểu biết ý nghĩa và đặc tính Níp-bàn, sau đó khởi đầu tu tập:

- *Mananimaddano*: Níp-bàn là Pháp vắng lặng mọi sự đắm say. (*Chamadanimmaddano*)
- *Pipaasayinayo*: là Pháp tịnh chỉ những khát vọng trong dục phược cảnh.
- *Aalayamugghaato*: Là pháp nhổ tận ái luyến trong cảnh dục phược.
- *Va.t.tupaccedo*: Là pháp cắt đứt vòng luân chuyển của ba luân.
- *Ta.nhakkhayo*: Không còn khát ái.
- *Viraago*: Xa lìa ái dục.
- *Nirodho*: Đoạn khát ái.
- *Dhuva.m*: Vĩnh hằng.
- *Ajara.m*: Không già.
- *Nippapa~nca.m*: xa lìa các trở ngại pháp, tức là *Ái, Mạn, Kiến* - những pháp kéo dài luân hồi.

- *Sacca.m*: như thật.
- *Paara*: Thoát khỏi khổ luân hồi (*Va.t.tadukkha*)
- *Suddasa.m*: Là pháp không phải để cho người thiếu trí.
- *Siva.m*: Là pháp thích hợp cho sự thoát ly phiền não.
- *Amata.m*: Là pháp bất tử.
- *Khema.m*: Là pháp Vô úy.
- *Abbhuta.m*: Là pháp kỳ diệu.
- *A.niitika.m*: Là pháp không dẫn đến sự sợ hãi.
- *Taana.m*: Là pháp bảo vệ chúng sanh không rơi vào luân hồi (*va.t.thasa"nsaara*)
- *Le.na.m*: Là Pháp tránh mọi sợ hãi.
- *Visuddhi*: Là pháp thanh tịnh không còn phiền não.
- *Diipa.m*: Là hải đảo để thoát khỏi lũ lụt là tứ bậc.
- *Vara.m*: Là pháp mà Bậc Hiền Trí ưa thích.
- *Nipu.na.m*: Là Pháp tế nhị, vi tế.
- *Asa"nkhata.m*: Là pháp không hình thành từ bốn Paccaya(Duyên sinh).
- *Mokkho*: Thoát ly phiền não.
- *Se.t.tho*: Là pháp đặc thù.
- *Anuttaro*: Là Pháp vô thượng.
- *Lokassanto*: là Pháp nằm ngoài tam giới.

Khi hiểu đặc tính Níp-bàn một cách như thật, cần suy niệm trong tâm rằng:

"Saavataa bhikkhave dhammaa sakhaataa vaa asa"nkhataa vaa viraago .tesa.m dhammaana.m aggamakkhaayati, yadida.m madanimmaddano [], pipaasavinayo, akayasamugghaato, va.t.tapacchedo ta.nhakkhayo, viraago, nirodho, nibbaana.m"*

[*] Cha. *Visuddhimagga. Phần I, trang 284: Madanimmadano*

"Này Chư Tỷ Kheo, Pháp nào hình thành hay không hình thành từ bốn Duyên Trụ (*paccaya*) tức Pháp Hữu Vi (*sa"nkhataa*) hay Pháp Vô Vi (*asa"nkhataa*). Hai pháp này, pháp nào có trạng thái vô nhiễm, cắt đứt vòng luân chuyển của ba luân, chấm dứt khát ái, thoát ly ái dục, từ bỏ khát ái là những vật kết tập. Như Lai nói rằng pháp đó là tối thượng hơn cả."

Vị hành giả suy tưởng có thể qua ngôn ngữ Paali hoặc là ngôn ngữ thường dùng về đức tính Níp-bàn. Nhưng điều quan trọng là chính hành giả phải hiểu ý nghĩa của ngôn từ ấy.

Lại nữa, trong tất cả những vị hành giả tu tập án xứ tùy niệm, kể từ án xứ tùy niệm Phật cho đến án xứ Tịch tịnh này, đầy đủ một cách trọn vẹn chỉ có những Chư Thánh, hạng phàm phu không thể đạt khả năng hoàn toàn. Tuy nhiên, nếu là những người đa văn, trí tuệ nhờ vào sự khéo học hỏi, khi suy tưởng những đặc tính Níp-bàn vẫn có khởi lòng tịnh tín với án xứ này.

Ngài *Buddhaghosa* trong *Visuddhimaggatthakathaa* viết như sau:

"Cha anussatiyo viya ca ayampi ariyasaavakasseva ijjhati (sacchikariyaabhisamayavasena nibbaanagu.naana.m paaka.tabhavato) Eva.m santipi upasamagarukena puthujjanenaapi manasikaatabbaa sutavasenaapi hi upasame citta.m pasidati".

"Thành tựu án xứ tịch tịnh một cách vẹn toàn chỉ đối với những bậc Thánh nhân (bởi lẽ chỉ Chư Thánh mới hoàn toàn thấu đáo, trực diện Níp-bàn) không giống như những án xứ tùy niệm Phật, Pháp, Tăng, Thí, Giới, Thiên. Dầu vậy, nhưng nếu những hạng phàm nhơn đặt trọng tâm đối với Níp-bàn, suy tưởng đặc tính Níp-bàn bằng nhiều phương cách với khả năng trí tuệ học hỏi, lòng tịnh tín đối với Níp-bàn vẫn có."

Trong án chứng Tịch tịnh tùy niệm, Níp-bàn là một chân đế pháp (*Paramatthadhamma*) nằm ngoài tâm, sở hữu, sắc pháp. Và hoàn toàn không tùy thuộc hữu vi hay Danh và Sắc. Khi nói

hai pháp Nội phần và Ngoại phần, thì Níp-bàn là pháp Ngoại phần, độc lập. Bậc Đạo Sư gọi thuật ngữ này (Ngoại phần) trong bộ *Dhammasa"nganīma.tika* là *Bahiddhaadhamma*. Do vậy, Níp-bàn không lấy cốt lõi bên trong tự thể của một chúng sanh.

NÍP-BÀN QUA Ý NGHĨA TỊCH TỊNH VÀ TỊCH LẠC

Gọi *Upasama* có nghĩa là tịch tịnh, tịch tịnh phiền não và ngũ uẩn. Do đó, Níp-bàn được gọi là Tịch tịnh. Nói đến cái an lạc, Níp-bàn là một tịch lạc hay cái an lạc vì đã tịnh chỉ phiền não và ngũ uẩn. Có nghĩa là Níp-bàn không hưởng nhận cảnh và cũng chẳng là cảnh để tri nhận như sắc và thính...Chính điều này mà nói rằng: Trong Níp-bàn không có lạc cảm thọ (*Vedāyitasukha*) hay những cảm thọ lạc liên hệ dục phược ở thế gian, chỉ là trạng thái vắng lặng hay gọi là Tịch lạc, sự an lạc đặc thù hơn mọi cảm thọ nào cả.

Ồi lạc cảm thọ hay cái lạc liên hệ sự thụ hưởng cảnh dục phược, khi đã hưởng nhận, cảnh ấy sẽ mất đi. Và ai hưởng thụ chúng phải gắng sức kiếm tìm cái ban đầu đã mất để lần nữa được hưởng thụ. Song, cái vất vả khó khăn do tâm cầu phần lớn chỉ đem lại kết quả đối ngược lại. Vì những khó khăn mà vẫn không mang lại thỏa mãn, để toại nguyện hơn, chúng sanh bằng mọi cố gắng, bằng con đường Chánh hạnh hay Tà hạnh, miễn sao nó đem lại nhu cầu đòi hỏi cho mình. Khi rơi vào quyền lực của khát ái, vì mãi dính mắc những lạc cảm thọ sai khác, mệnh chung đời sống này phải rơi vào khổ cảnh, một cõi nào đó và nhận chịu rất nhiều khổ đau, cái khổ mà ở nhân loại không hề biết đến. Cũng giống như những món nợ phải trả cho lạc cảm thọ mà mình đã vay chịu lãi. Suy xét những điều này chúng ta nên kinh cảm, sợ hãi vì những cái khổ đau đã từng nhận chịu trong quá khứ, hay trong hiện tại hoặc trong tương lai đều do nguyên nhân là cảm thọ. Do đó, các Bậc Trí không tán thán, ca ngợi lạc cảm thọ.

Riêng đối với tịch lạc không liên hệ, tùy thuộc ở sự nhận hưởng cảnh dục phược như lạc cảm thọ, là một trạng thái vắng lặng pháp hành: Danh và Sắc. Trong trạng thái này chính là an lạc của Níp-bàn. Cũng như một nhà triệu phú giàu có, đầy đủ mọi nhu yếu: sắc, thính, khí, vị, xúc. Nếu ông lần ông đang ngủ yên giấc, những người nô lệ của ông bên ngoài sắp đặt mọi thực phẩm, chuẩn bị tất cả việc cần dùng cho một nhà triệu phú, rồi đi vào đánh thức ông dậy. Giữa lúc đang ngon giấc, ông cảm thấy không vừa lòng và bảo họ đừng bao giờ đánh thức những lúc đang an giấc như vậy. Bọn nô lệ giúp việc lại thưa rằng: Thực phẩm cùng những vật cần dùng họ đã sửa soạn sẵn, do đó mới vào đánh thức ông để thọ dụng. Nhưng ông Triệu phú ấy vẫn không thức để được tiếp tục giấc ngủ của mình.

Chỉ một sự yên lặng thông thường ở giấc ngủ, người đời đời khi cảm thấy vừa lòng hơn mọi sự thụ hưởng khác. Nói thể để chỉ rằng: nếu cái an lạc từ sự yên lặng mọi pháp hành: Danh và Sắc thì đó là an lạc tối thượng hơn mọi cái an lạc nào khác. Chúng ta nên suy xét điều này.

Đức Thế Tôn thuyết trong phẩm *Devadavagga sa.laayatasa"ngutta* rằng:

*"Sadevakassa lokassa
Etevo sukkhasammataa*

*Yattha cete nirujjhanti
Ta.m tesa.m dukkhasammata.m"*

*"Sukha.m di.t.thamariyebhi
Sakkaayassa nirodhana.m
Paccanīkamida.m hoti
Sabbalokena passata.m"*

"Chúng sanh ở đời, kể cả Hàng thiên nhân nghĩ rằng những cảnh trần: sắc, thính, khí, vị, xúc là thiện mỹ, là an lạc. Ở đâu thiếu nó (Níp-bàn) ấy là đau khổ, là bất thiện (thiện trong nghĩa tốt)

"Chư Thánh thấu rõ trạng thái Tịnh lạc - Níp-bàn, sự dập tắt mọi Danh Sắc, ngũ uẩn và là một chân đế pháp. Vì đã thấu đáo Níp-bàn, điều mà phàm nhân không sao hiểu được, nên có cái nhìn xuyên suốt, vượt hẳn chúng sanh bị si mê che lấp và nằm trong quyền lực của Tham ái".

Hai thái độ trên cũng như hai người quay lưng với nhau và đi về hai hướng khác nhau.

8. ÁN XỨ TÙY NIỆM SỰ CHẾT (*Mara.naanussati*)

Mara.naanussati có nghĩa là tưởng đến cái chết mà mình sẽ phải gặp, để luôn kinh cảm và cảnh tỉnh.

Chi pháp: Sở hữu Chánh niệm trong tâm Đại thiện, lấy sắc mạng quyền đã diệt làm cảnh.

Có bốn sự chết:

1. *Samucchadamara.na*: Sự viên tịch của Chư vị A-la-hán, cắt đứt hoàn toàn khổ luân hồi.
2. *Kha.nikamara.na*: Sự hoại diệt của Danh Sắc trong từng sát na.
3. *Sammutimara.na*: Cái chết theo thể gian định gọi: như cây chết, xác chết, mới chết,...
4. *Jviitindriyupaccedamara.na*: Danh mạng quyền và Sắc mạng quyền của chúng sanh đã diệt, chấm dứt một kiếp.

Bốn sự chết này, *Án Xứ Tùy Niệm Sự chết* lấy **điều thứ tư** làm án xứ. Vì *Samucchadamara.na* không phải có ở mọi người, chỉ riêng chư vị A-la-hán. Còn đối với *Kha.nikamara.na* thì chuyển biến cực kỳ nhanh chóng, ở người thông thường không thể quan sát thấy. Còn *Sammutimara.na* vì quá thông thường nên không làm động tâm vị hành giả. Do đó, ba điều đầu không dùng làm án xứ niệm sự chết. Chỉ riêng điều thứ tư *Jviitindriyupaccedamara.na* có hai là: *Kaalamara.na* và *Akaalamara.na*. *Kaalamara.na* là chết do hết phước báo, hay hết tuổi thọ hoặc là cả hai. *Akaalamara.na* là chết bởi đoạn nghiệp. Vị hành giả tu tập cả hai loại này.

PHƯƠNG THỨC TU TẬP.

Tu tập án xứ niệm về sự chết, vị hành giả suy quán qua hình ảnh từ thi trước mắt hay tưởng đến người đã chết mà trước đó có đủ uy quyền, danh vọng, tài sản. Rồi hành giả suy niệm:

"*Mara.na~m me bhavissati jviitindriya~m upacchijjissati* - Ta sẽ chết, danh và sắc mạng quyền này sẽ hoại diệt".

Hay suy niệm rằng:

"*Nara.na~m me dhuva~m jivita~m adhuva~m* - Cái chết của Ta là điều chắc chắn, mạng sống của Ta là cái không vững bền"

Khi tu tập, vị hành giả không nên niệm suông, vô tình, cần phải tác ý một cách mạnh mẽ. Vì nếu như lơ là hay không khéo tác ý, trí tuệ cùng sự kinh cảm không thể sanh khởi, chỉ dẫn đến sự bất lợi. Nghĩa là khi hành giả nhớ đến cái chết của người thân thương thì sanh sự buồn rầu, phiền muộn. Nếu như đó là kẻ thù thì cảm thấy thỏa thích, hài lòng. Còn như không thân cũng không thù thì hành giả lại lãnh đạm, thờ ơ. Nhưng nếu nghĩ đến chính bản thân lại hốt hoảng, sợ hãi, ấy chỉ vì hành giả không khéo tư duy.

Sự tu tập được tư duy cân nhắc, vị hành giả khi nghĩ về một cái chết, không nói riêng là người nào, sẽ không bao giờ sanh sự quyến luyến, ghét bỏ hay thù nghịch, chỉ khởi lên trí quán xét bên cạnh là lòng kinh cảm, động tâm. Chính nhờ hành giả đã khéo suy xét, tư lương.

Vị hành giả nên suy quán bằng phương cách của Đức Phật và Ngài Buddhaghosa ghi lại như vậy :

1. *Na kho aha~n~neveko mara.nadhammo mara.na~m aanatiito atha kho yaavataa sattajana~m agati cuti upapatti, sabbe satta mara.nadhamaa mara.na~m anatiitaa.* (Trích trong *Abhi.nahesutta*, phần *Pa~nca*"nguttara)

*[Cha. A"nguttara. Pa~ncakanipaata dutiya.n.naasaka niivara.navagga
abhi.nahapaccavekkhitabba.thaanasutta (trang 65)]*

"Cái chết và không thể tránh khỏi chết, không phải chỉ riêng Ta. Một điều chắc thật, tất cả chúng sanh từ quá khứ sanh lại kiếp này và rồi kiếp này sanh lại kiếp sau. Tất cả phải chết và không thể tránh khỏi chết".

2. *Yamekaratti~m pathama~m
Gabbhe vasati maa.navo
Abbhut.thitova so yaa.ti
Sa gaccha~m na nivattati.*

(Trích từ nguyên văn *Ayogharataataka*)

[Cha. Khuddaka - Jaataka. Ekaadasakanipata dasarathajaa.taka (trang 237)]

"Ai đã sanh vào thai bào người mẹ ở một đêm tối nào thì sẽ đi về dần cái chết, chớ không bao giờ đi ngược lại".

3. *Daharaa ca hi vuddhaa ca
Ye baalaa ye ca pa.n.ditaa
Addhaa ceva daliddaa ca
Sabbe maccuparaaya.naa*

(Trích *Mahaacasarithajaataka paali*)

[Sayaa. Khuddakanikaaya Sutta.nipaata sallasuta, quyển 25, trang 448]

"Những thiếu niên hay thanh niên, già lão, kẻ ngu hay người trí, giàu sang hay nghèo hèn. Tất cả cái chết là điểm cuối cùng".

4. *Phalaanamiva pakkaana~m
Nicca~m patanato bhaya~m
Eva~m jaataanamaccaana~m
Nicca~m para.nato bhaya~m.*
(Trích trong *Suttanipaata*)

[Sayaa. Khuddakanikaaya Sutta.nipaata sallasuta, quyển 25, trang 448.]

" Tất cả hữu tình đang hiện hữu đều gặp phải âu lo, tức sự hiển nhiên về cái chết, cũng như trái cây chín phải rơi rụng".

5. *Saayameka na dissanti
Paato di.t.thaa bahuujanaa*

Paato eko dissanti
Saaya~m di.t.thaa bahuu janaa
(Trích trong *Temijaataka*)

[*Cha. Khud. Jaataka (quyển 2, trang 159). Mahànipàta, Mùgapakkhajàtaka*]

"Những người thấy trong buổi sáng, nhưng buổi chiều không còn thấy nữa. Họ đã chết. Những người trong buổi chiều vẫn còn đó, sáng mai không còn nữa. Họ đã chết".

6. *Ussaavoca tinaggamhi*
Suuriyugamana~m pati
Evamaayu manussaana~m
Maa ma~m amma nivaanaya.
(Trích trong *Suddha~ncajaataka*)

"Tuổi thọ của Ta quả là ngắn ngủi, chỉ là giọt sương đầu cò, mà tia nắng mặt trời cũng có thể phá tan. Thế, ta đừng bao giờ cản ngăn sự xuất gia của tuổi trẻ"

7. *Sabbe sattaa mara.naa dhuva~m, sabbesattaa mara.naanicca~m, sabbe sattaa marissanti maranti ca mara.nesu ca tathevaaha~m marissaami ettha me natthi sa~msayo.*

"Tất cả chúng sanh, sự chết đều là hiển nhiên, không thể hoán cải. Tất cả đã chết, đang chết và sẽ chết. Thế, ta cũng sẽ chết không nghi ngờ".

QUÁN VỀ SỰ CHẾT KHÔNG QUA SỰ KIẾN.

"Jiivita~m byaadhi kaalo ca
Dehanikkhepana~m gati
Pa~nceta jiivalokasmim
Animittaa na naayare"

[*Cha. Visuddhimagga. Phần I, trang 228*]

Năm điều không ước định đối với chúng sanh: Tuổi thọ, Bệnh tật, Thời gian, Nơi chốn, Sanh thú.

- **Tuổi thọ** (*Vaayu*): không ước định sẽ chết vào tuổi nào.
- **Bệnh tật** (*Byaadhi*): không ước định vì bệnh gì.
- **Thời gian** (*Kaalo*): không ước định ban ngày hay ban đêm.
- **Nơi chốn** (*Dehanikkhepana~m*): không ước định trong nhà hay bên ngoài.
- **Sanh thú** (*Gati*): không ước định rằng sau khi chết sẽ về đâu.

QUÁN SỰ CHẾT BẰNG SỰ TĂNG TIẾN HAY SUY THOÍ.

"Yathaa aarogya.m yabbana.m
Tatheva jiivita~m sabba~m
Byaadhi jaraaparasita~m
Mara.nappariyasita~m."

"Mạng sống cuối cùng là sự chết. Cũng như vô bệnh và thanh xuân, sau cùng là bệnh hoạn và già lão".

SUY QUÁN BẰNG LỜI SO SÁNH.

"Sura-sa.n.thaana-pulliddhii
Buddhivu.d.dhe jinadvayo

*Ghaateti mara.na~m khippa~m
Kaatur~m maadisake kathaa".*

"Sự chết phá hủy cả những người uy hùng (*Vasudeva, Baladeva*,...) vĩ đại (như Vua *Mahaasammata*), đại phúc (*Jotika*, Triệu phú *Jaa.tila*), đại thần lực (như Trưởng lão *Mahaamoggallaana*), đại tuệ (Trưởng lão *Saariiputta*), những Bạc Độc Giác, Toàn Giác. Còn nói gì đến Ta".

SUY QUÁN BẰNG NHỮNG KHOẢNH KHẮC NGẮN

*"Ahosataha. m jiiveyya.m
Ekaalopassa bhujana~m
Assaasana passaana~m
Kaareyya~m satthusaasana~m".*

"Sinh mạng của Ta sống bằng từng muỗng cơm, đáng để ta thực hành lời dạy của Bạc Đạo Sư. Mạng sống của Ta sống trong từng hơi thở vào ra, đáng để Ta thực hành lời dạy của Bạc Đạo Sư."

QUÁ TRÌNH TIẾN ĐẠT

Tu tập án xử niệm sự chết mặc dù không đạt đến Kiên cố định nhưng cũng có những thứ bậc tiến đạt tức khả năng nhận biết về sự chết mà được gọi là *Mara.nasa~n~naa* (tưởng sự chết). Có 8 giai đoạn:

1. Ghi nhận về sự chết qua sự sống còn từng ngày và đêm
2. Ghi nhận về sự chết từng ngày hay từng đêm (12h)
3. Ghi nhận về sự chết nửa ngày hay nửa đêm (6h)
4. Ghi nhận về sự chết từng bữa cơm.
5. Ghi nhận về sự chết từng nửa bữa cơm.
6. Ghi nhận về sự chết từng thời gian bốn hay năm muỗng cơm.
7. Ghi nhận về sự chết từng thời gian từng muỗng cơm.
8. Ghi nhận về sự chết từng hơi thở ra vào.

Tám giai đoạn này, đạt đến giai đoạn thứ tám, hành giả đã có một Chánh niệm vô cùng nhạy bén.

Đạt đến giai đoạn 7 và 8, hành giả đã có một Chánh niệm hết sức vững vàng và kiên định. Ở các giai đoạn thứ nhất đến thứ sáu, Chánh niệm chưa được vững chắc, hãy còn yếu kém. Tuy nhiên, thành đạt các giai đoạn này vẫn là điều lợi ích, bởi vì đây sẽ là nhân dẫn đến cứu cánh cuối cùng trong Phật Giáo.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [I](#) | [II-a](#) | [II-b](#) | [III](#) | [IV-a](#) | [IV-b](#) | [V](#) | [VI](#) | [VII](#) | [Mục lục](#)

Chân thành cảm ơn Tỳ kheo Pháp Nhiên đã gửi tặng phiên bản vi tính (Bình Anson, 10-2001).

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

updated: 21-10-2001

GIẢI VỀ Ý NGHĨA CHỈ TỊNH THEO THĂNG PHÁP YẾU HIỆP

*Hòa thượng Jotika
Tỳ kheo Pháp Nhiên dịch Việt*

IV (b)

9. ÁN XỨ THÂN HÀNH NIỆM (*Kaayagataasati*)

Kaayagataasati tức là tưởng về những thể trực thường xuyên.

Chi pháp: Sở hữu Niệm trong 8 tâm Đại thiện, lấy 32 thể trực làm cảnh.

Tiếng *Kaaya* nghĩa là thân thể, gồm 32 thể trực.

Một lời giải:

Kaayo gataa = *Kayagataa*.

Kaayagataa ca saa sati = *Kaayagataasati*.

"Sự hiện hành của 32 thể trực trong thân gọi là *Kaayagataa* - Thân hành".

Ghi nhận về thân hành thì gọi là Thân hành niệm. Ở lời giải tự, không biết: "*Kaayagatasati*", nguyên âm sau chữ *T*, Bậc Đạo Sư không dùng đoản âm mà dùng là *Kaayagataasati*.

Thân hành niệm còn được gọi là án xứ 32 phần (*Dvatti~msakaayakamma.t.thaana*) hay án xứ từng đoạn (*Ko.t.thaasakamma.t.thaana*). Bởi vì nguyên chữ *Kaaya* và *Ko.t.thaasa* đều có nghĩa là một khối, một đồng, một bộ phận. Và trong nghĩa án xứ là chỉ cho 32 bộ phận hay 32 phần.

PHƯƠNG THỨC TU TẬP

Tu tập án xứ này, đầu tiên vị hành giả phải thông thạo hai điều:

- *Uggahakosalla*: thông thạo pháp học.
- *Manasikaarakosalla*: thông thạo pháp hành.

***Uggahakosalla*:** thông thạo về pháp học, phải biết 7 phương cách sau:

1. *Vacasaa*: Sự quán xét bằng lời nói.
2. *Manasaa*: Sự quán xét bằng tư tưởng.
3. *Va.n.nato*: Sự quán xét bằng màu sắc.
4. *Sa.n.thaanato*: Sự quán xét bằng hình dáng.
5. *Disaato*: Sự quán xét bằng phương hướng.
6. *Okaaso*: Sự quán xét bằng vị trí.
7. *Paricchaddato*: Sự quán xét bằng sự phân định (như phân định tóc khoảng đuôi hạt lúa, không có hai trong cùng một chân tóc).

***Manasikaarakosalla*:** thông thạo 10 điều quan sát sau:

1. *Anupubbato*: quán xét thứ tự.
2. *Naatisiighato*: quán xét không quá nhanh.
3. *Naatisanikato*: quán xét không quá chậm.
4. *Vikkhepabba.tibaahanato*: quán xét bằng sự nhất tâm, không phóng dật.
5. *Pa.n.nattisamatikkamato*: quán xét không dùng lối chế định.
6. *Anupubbamu~ncanato*: quán xét, biết loại bỏ những phần thể trước không rõ nét (màu sắc, hình dạng, vị trí, kích thước)
7. *Appaanato*: biết quán xét chỉ một thể trước nào đó để dẫn đến Kiên cố định.
- 8-10. *Tayo ca suttantaa*: quán xét trong ba phần: *Adhicittasutta*, *siitibhaavasutta*, *bojjha"ngakosallasutta*.

GIẢI VỀ HAI THÔNG THẠO HỌC TẬP ĐẦU.

Điều tinh thực thứ nhất và thứ hai có một sự liên hệ nhau, đó là *Vacasaa* - quán xét bằng lời nói và *Manasaa* - quán xét bằng tư tưởng. Do đó. Vị hành giả cần phải biết Phật ngôn về 32 thể trước sau:

"*Atthi imasmi.m kaayo: Kesaa, Lomaa, Nakhaa, Dantaa, Taco,...., Muttanti*".

"Trong thân này gồm có: Tóc, Lông, Móng, Răng, Da,...., Nước tiểu".

PHỤ CHÚ:

Về thể trước Oục - *Mattholu"nga~m* trước đó không có trong Phật ngôn, Đức Thế Tôn dùng chung trong từ *A.t.thimi~nja~m* - Tùy. Đến kỳ kết tập lần thứ nhất, thì từ *A.t.thimi~nja~m* và *Mu.t.thalanga~m* được kể riêng biệt để làm tròn số 20 Địa giới (*Pa.thaviidhaatu*).

Vị hành giả tu tập, không tác niệm ở câu đầu: "*Atthi imasmi~m kaaye* - Trong thân này có" và chữ cuối "*iti* - như vậy" (trong *Muttanti* = *Mutta~m* + *iti*).

Điều cần phải tác niệm chỉ là 32 phần thể trước được phân theo 6 nhóm như sau:

1. Nhóm *Taco* (da): Tóc, lông, móng, răng, da.
2. Nhóm *Vakkasa*: Thịt, gân, xương, tủy, thận.
3. Nhóm *Pappaasa*: Tim, gan, bầy nhầy, bao tử, phổi.
4. Nhóm *Ma.t.thalu"nga*: Ruột già, ruột non, vật thực mới, phần, óc.
5. Nhóm *Medacakka*: Mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ đặc.
6. Nhóm *Muttacakka*: Nước mắt, mồ lông, nước miếng, nước mũi, nước nhớt, nước tiểu.

Vị hành giả tu tập Thân hành niệm, các Ngài A-xà-lê dạy rằng: mỗi vị hành giả, không nói riêng cho người thông thường hay vị tri Tam Tạng, đều cần phải thuộc lòng những tên gọi thể trước, vì đó sẽ thuận lợi cho việc quán xét bằng tư tưởng.

Tu tập, vị hành giả đầu tiên tác niệm nhóm thể trước thứ nhất (nhóm *Taca* - da) 5 ngày thuận, 5 ngày nghịch, 5 ngày cả thuận và nghịch, tức là tác niệm nhóm *Taca: kesaa, lomaa, nakhaa, dantaa, taco*. Tác niệm thuận như vậy 5 ngày, rồi tác niệm nghịch: *taco, dantaa, nakhaa, lomaa, kesaa* cũng trong 5 ngày. Rồi cả thuận lẫn nghịch trong 5 ngày: *kesaa, lomaa, nakhaa, dantaa, taco, taco, dantaa, nakhaa, lomaa, kesaa*. Tất cả 15 ngày đối với nhóm đầu. Nhóm thứ hai cũng 15 ngày như trên. Kế đến, gom nhóm I và II, rồi tác niệm: *kesaa, lomaa, nakhaa, dantaa, taco, ma~msa~m, nahaaru, a.t.thi, a.t.thimi~nja~m, vakka~m*. Thuận như vậy 5 ngày, rồi nghịch 5 ngày. Thuận và nghịch 5 ngày. Tất cả 15 ngày đối với 2 nhóm.

Tiếp theo, hành giả tác niệm nhóm thứ III cũng thuận, nghịch, thuận và nghịch trong 15 ngày, rồi tác niệm chung ba nhóm tương tự như trên.

Đối với nhóm thứ IV, V, VI cũng vậy. Sau khi tác niệm mỗi nhóm thuận, nghịch, thuận và nghịch rồi trở lại ban đầu.

Thời gian tất cả sáu nhóm là 5 tháng 15 ngày. Phương thức đã trình bày là dùng ngôn ngữ Pali mà tác niệm. Khi đã tu tập đầy đủ 6 nhóm, một thể trước nào đó sẽ rõ nét đối với tâm hành giả và lúc ấy hành giả cũng nhận thức rằng không có sự sống trong thể trước đó. Nhưng, nếu không một thể trước nào rõ nét, tức hành giả vẫn tưởng những thể trước có sinh mạng thì có thể do ngôn ngữ khác, chẳng hạn tiếng Mẹ đẻ mà hành giả khó thể nhập. Hành giả nên dùng ở ngôn ngữ thông thường.

Về phương thức tu tập cũng như trên, chỉ thay đổi ngôn ngữ.

Trong Bộ Chú Giải (*Atthakatha*) *Sammohavinodanii*, phần *Satipa.t.thaanavibha"nga*, trang 237, Ngài Buddhaghosa giải rằng:

*Tacapa~ncake taava he.t.thaa vuttanayeneva anulomato pa~ncaaha~m
pa.tilomato pa~ncaaha~m, anulomapa.tilomato pa~ncaahanti a.d.dhamaasa~m
sajjhaayo kaatabbo.
Tato aagariyassa santika~m gantvaa vakkapa~ncaka~m ugga.nhitvaa tatheva
a.d.dhamaasa~m sajjhaayo kaatabbo.
Tato te dasapi ko.t.thaase ekato katvaa a.d.dhamaasa~m.
Puna papphaasupa~ncakaadiisupi ekeha~m ugga.nhitvaa a.d.dhamaasa~m.
Tato te pa~ncadasapi ko.t.thaase a.d.dhamaasa~m.
Ma.t.thalu"ngapa~ncaka~m a.d.dhamaasa~m.
Tato te viisati ko.t.thaase a.d.dhamaasa~m.
Medacakka~m a.d.dhamaasa~m.
Tato te chabhiisati-pi ko.t.thaase- ekato katvaa a.d.dhamaasa~m.
Muttasakka~m a.d.dhamaasa~m.
Tato sabbepi dvatti~msa ko.t.thaase ekato katvaa a.d.dhamaasanti eva~m cha
maase sajjhaayo katabbo.*

Ở nhóm đầu, *Tacapa~ncaka*, hành giả tác niệm trong nửa tháng: thuận 5 ngày, nghịch 5 ngày, cả thuận và nghịch 5 ngày.
Sau khi tác niệm 15 ngày ở nhóm I, vị hành giả đến Vị Thầy học thêm về nhóm thứ hai *Vakkapa~ncaka*. Rồi cũng tu tập trong 15 ngày.
Đã tu tập 15 ngày đối với nhóm thứ hai, tiếp đến hành giả tác niệm cả nhóm I và II với 10 phần thể trước 15 ngày tiếp theo.
Rồi nhóm thứ III, *Papphaasapa~ncaka* cũng với 15 ngày như trên.
Gom chung ba nhóm, gồm 15 thể trước, trong 15 ngày tiếp theo.
Nhóm thứ IV, *Mutthalu"nga* trong 15 ngày.
Gom 4 nhóm, gồm 20 thể trước trong 15 ngày.
Nhóm V, *Medaka*, trong 15 ngày.
Gom chung 5 nhóm, gồm 26 thể trước trong 15 ngày.
15 ngày đối với nhóm *Muttacakka*.
Gom chung 6 nhóm với 32 thể trước trong 15 ngày.

Tất cả thời gian tu tập là 6 tháng. Thời gian các Ngài A-xà-lê nói là 6 tháng là tính tròn số, nếu chính xác hơn thì chỉ 5 tháng 15 ngày.

Hành án xử này đối với 3 hạng người: lợi căn, trung bình, độn căn.

Hạng người lợi căn (*Tikkhapuggala*), người tích trữ nhiều pháp độ trong quá khứ. Hạng trung bình (*Majjhimapuggala*) tức là người cũng đã vun trồng pháp độ trong quá khứ nhưng không quá trội. Và hạng độn căn (*Ma.n.dapuggala*) tức những người trong quá khứ ít tích trữ căn lành pháp độ.

Nếu là người lợi căn, thời gian hành trì không phải đến 5 tháng 15 ngày, chỉ trong khoảng khắc học tập ấn xứ với vị Thầy, những thể trước vẫn có thể rõ nét đối với tâm hành giả và ngay khi ấy, Thiền, Đạo, Quả sẽ hiển lộ. Còn nếu là người độn căn thời gian hành trì sẽ kéo dài hơn nữa, nghĩa là hơn mức 5 tháng 15 ngày. Riêng người trung bình như thời gian đã nói khoảng 5 tháng 15 ngày hay 6 tháng, là nói cho hạng người này.

Các Ngài A-xà-lê viết rằng:

*Tattha upanissayasampannassa sappā-n-nassa bhikkhuno kamma.t.thaana-m
ugga.nhantassava ko.t.thaasaa upa.t.thahanti.
Majjhima-pā-n-nassa hi vasena aacariyaa chahi maasehi paricchinditvaa
tanti-m .thapayi-msu.
Yassa pana ettaavataapi ko.t.thaasaa paaka.taa na honti tena tato parampi
sajjhaayo kaatabbo eva na ca kho aparicchinditvaa cha cha maase
paricchinditvaa kaatabbo.*

Đối với ba hạng người này (lợi căn, trung bình, độn căn), vị Tỳ Kheo hành giả mà tái tục bằng tâm hợp vô trợ và cũng là người đầy đủ thiện căn, thì sẽ thành tựu Đạo, Quả trong thời gian học tập ấn xứ.

Các Ngài A-xà-lê quy định thời gian 6 tháng là nói cho hạng người trung bình. Khi những phần thể trước không hiển lộ rõ nét đối với những người tuệ kém, trong suốt sáu tháng theo mức định, thì cần phải tác niệm thời gian nhiều hơn nữa.

Việc làm lặp lại này cũng theo một thứ tự, tức 6 tháng trước và sau chỉ là lần thứ nhất và lần thứ hai (nói rõ hơn là *lặp lại 6 tháng ban đầu - N.D*)

Ồu mỗi nhóm khi tác niệm lần đầu, hành giả chỉ đơn thuần là niệm đọc, như nhóm I là tóc, lông, móng, răng, da, chỉ như thế, chớ không cần phải suy quán thuộc màu gì, là vật bất tịnh, là Thủy giới, Địa giới,...Riêng vị Thầy hướng dẫn cũng không cần nói rõ những sự phân biệt ấy, chỉ dạy những phần thể trước cần tác niệm, điều này nhằm để tránh sự nhầm lẫn. Vì nếu được chỉ dạy cách niệm đọc cùng sự quán màu sắc, khi hành giả tu tập mà sắc tướng (vạ.n.nanimitta) tức sắc màu hiển lộ, điều này không có gì ngạc nhiên và đã được chỉ dạy như thế. Nhưng nếu ngược lại, sắc tướng không hiển lộ mà yếm ô tướng (patikuula) tức sự nhàm chán hay Giới tướng (dhaatumimitta) là Địa đại và Thủy đại. Bấy giờ, hành giả sẽ lầm tưởng rằng mình đã thực hành sai lạc, bởi vì ấn tướng này không như học hỏi. Hành giả đã làm những điều dạy bảo trở thành những điều trở ngại.

Nếu vị Thầy hướng dẫn chỉ đơn thuần dạy những phần thể trước để niệm đọc, thì khi hành giả hành trì, sắc tướng, yếm ô tướng hay giới tướng có hiển lộ vẫn hoàn toàn vô hại. Vị Thầy hướng dẫn sẽ càng dễ dàng trong việc chỉ bảo học trò. Nếu hiển lộ sắc tướng thì đó là do vị hành giả (học trò) đã vun trồng nhiều pháp độ cùng sự tu tập ấn xứ màu sắc hoàn tịnh trong quá khứ nay sắc tướng mới hiển lộ như thế. Ấn xứ màu sắc là ấn xứ thích hợp với vị hành giả. Vị Thầy nên hướng dẫn hành giả, chỉ bảo phương cách niệm đọc quan sát theo màu sắc. Nếu là những ấn tướng khác, yếm ô tướng và giới tướng, ấy cũng chỉ vì trong quá khứ đã tích tập những pháp độ cùng sự phát triển ấn xứ yếm ô hay Địa đại. Vị Thầy sẽ hướng dẫn với phương cách thích hợp với đệ tử (vị hành giả).

Việc mà sắc tướng hiển lộ cũng bởi vì các phần thể trước có mang màu sắc, khi đọc niệm kesà hay tóc, màu đen hay màu trắng hay màu hoe sẽ trở thành sắc tướng để hiển lộ, vì tóc có nhiều màu sắc. Răng, móng, lông, da cũng tương tự như vậy. Kết quả an trú vào sắc tướng sẽ chứng đạt một trong năm thiền tầng sắc giới nào đó. Nhờ nền tảng thiền Sắc giới này phát triển Minh sát cho đến chứng A-la-hán Đạo và Quả. Còn đối với yếm ô tướng hiển lộ cũng bởi những thể trước là vật đáng nhàm ghét, và kết quả sự niệm đọc, quan sát theo khía cạnh nhàm ghét

chứng đạt Sơ thiền Sắc giới, nền tảng Sơ thiền này giúp hành giả phát triển Minh sát cho đến A-la-hán Quả.

Giới tướng hiển lộ vì hai phần thể trước từ *Kesaa* đến *Matthalu*"nga-m thuộc về Địa giới, 12 thể trước còn lại thuộc về Thủy giới. Kết quả niệm đọc quan sát theo giới tướng sẽ đạt đến cận định, chứ không đến thiền chứng. Rồi nhờ nền tảng Cận định, phát triển Minh sát cho đến khi chứng đạt A-la-hán Quả.

Trong ba ấn tướng kể trên, sắc tướng và yếm ô tướng hiển lộ sẽ dễ dàng hơn, và hành giả xác định đó là sắc tướng hay yếm ô tướng cũng không khó, cả vị Thầy hướng dẫn cũng vậy. Riêng về giới tướng thì khó hiện khởi hơn cả, hành giả và vị Thầy hướng dẫn cũng khó xác định. Do đó, phần tiếp theo sẽ nói về phương thức niệm đọc và quan sát theo giới tướng.

Giới tướng hiển lộ là trong lúc hành giả niệm đọc phần thể trước (một trong sáu nhóm), bấy giờ không có một ý niệm nào về nghĩa chế định tức những hình dáng của thể trước như tóc, lông, móng, răng, da, và cũng không xem thể trước là một sự sống có ý thức. Cũng như khi nhìn đám tro tàn của thi thể sẽ không thấy ở đó cái gì là nam, là nữ, chỉ là một tro tàn. Tương tự khi đọc niệm về tóc, cũng chỉ thấy như cỏ mọc trên gò đất, lông cũng như cỏ tranh trên mái nhà, móng cũng như móng chân ngựa, răng giống như hột trái bầu cắm xuống đất, da cũng giống như da bò sấy bị căng thẳng. Thịt cũng như đất trét vách nhà, gân như dây buộc thắt rui mè, xương như cột dầm sườn nhà,...chớ không thuộc về người nam hay người nữ, hay chúng sanh. Tâm hành giả khi đã ghi nhận như vậy tức là đã xác định được Giới tướng. Phương thức niệm đọc và quan sát theo giới tướng ấy, vị hành giả suy quán rằng: tóc không biết rằng: "Ta mọc trên da đầu", ngược lại da đầu cũng không biết rằng: "Tóc mọc trên ta". Và tóc này chẳng phải là người, chẳng phải là vật thức tri, chỉ đơn thuần là sắc pháp, tức Địa giới ấy. Tiếp đến, lông không biết rằng: "Ta mọc khắp da bao bọc thân", ngược lại da cũng không biết rằng: "Lông mọc trên ta", v.v...tương tự như vậy đối với 20 thể trước thuộc Địa giới.

Còn các thể trước thuộc Thủy giới, tức từ *pitta-m* (mật) cho đến *mutta-m* (nước tiểu) cũng tương tự trên, chỉ khác nhau đây là Thủy giới.

Trong lúc niệm đọc và quan sát chỉ thấy là Địa giới hay Thủy giới, chẳng phải người, chẳng phải một sự sống có ý thức.

Bấy giờ, *Ussadaatejo* xuất hiện ở vùng bụng, *Ussadaavaayo* xuất hiện ở chót mũi, và nếu được hiểu một cách rõ ràng như thế là đã quán xét đầy đủ bốn giới hay đã thành tựu án xứ tứ đại phân quán. Thấy được bốn giới trong thân một cách đầy đủ, từ đó quán xét đến sắc y sinh (*upaadaayaruupaa*) nương bốn giới (Tứ đại) trong thân. Như thế là đã quán xét thấy sắc uẩn trong thân. Tiếp theo là bốn danh uẩn tức sự tiếp xúc giữa Môn và Cảnh. Hiểu rõ giai đoạn này là hành giả thấy ngũ uẩn trong thân. Quán xét thêm nữa 12 xứ, 18 giới. Đến đây hành giả đã thành tựu Trí Phân Biệt Danh Sắc (*naamaruupapariccheda-naa.na*). Rồi quán xét thấy rằng Danh Sắc đang hiện hữu này chính là do Vô minh (*Avijja*), Ái (*ta.nhaa*), Nghiệp (*kammaa*) và Vật thực (*aahaara*) chớ không một nguyên nhân nào khác, đó là *paccayapariggaha-naa.na* không còn ý niệm về chúng sanh, người, sinh mạng, hay không phải sinh mạng, chỉ là Danh và Sắc được hình thành từ bốn nhân, hiểu như vậy là thành tựu *~naa.napari-n~naa*. Vị hành giả tu tập theo sự quán xét tứ đại, khi đạt đến *Paccayapariggaha.na-naa.na* thì được gọi là *Cuu.lasotaapatti* (Tiểu Tu-đà-huờn), tức giai đoạn đầu tiên đến Tu Đà Huờn. Đây cũng là kết quả có được nhờ sanh làm người, gặp Phật Giáo. Vẫn tiếp tục thêm nữa sẽ thành tựu *Majjhimasotaapatti*, *Mahaasotaapatti* cho đến Arahatta.

Đây là quá trình phát triển sau khi Giới tướng xuất hiện.

CHỨNG ĐẠT THIỀN CAO, ĐẠO, QUẢ TỪ ÁN XỨ THÂN HÀNH NIỆM.

Kết quả từ quán xét theo khía cạnh nhòm góm (*pa.tikuula*) chỉ dẫn đến thiên tạng thứ nhất. Muốn phát triển các thiên tạng cao hơn, vị hành giả an trú vào những màu sắc của những thể trực, tức không quán xét theo khía cạnh nhòm góm nữa mà dựa vào màu sắc để tu tập án xứ màu sắc hoàn tịnh và phát triển bốn thiên tạng còn lại.

Riêng đối với Đạo Quả được chứng đạt từ án xứ thân hành niệm này, là sau khi chứng đạt Thiên sắc giới (không nhất thiết đã là thiên tạng thứ mấy), hành giả quán xét thể trực theo khía cạnh nguyên chất (*dhaatu*). Khi giới tướng hiển lộ vị hành giả tiếp tục suy quán

Phần trước trình bày là vị hành giả dựa vào nền tảng Kiên cố định hay Cận định sanh từ án xứ Thân hành niệm theo khía cạnh sắc tướng, yếm ô tướng hay giới tướng, rồi tu tập Minh sát cho đến khi chứng A-la-hán quả, đây chỉ nói là nhờ nền tảng tâm định có từ án xứ Thân hành niệm.

Riêng phương thức tu tập và cảnh của Đạo Quả thì không giống nhau, nghĩa là cảnh cho Đạo Quả sẽ lấy thiên chi hay Danh Sắc hiện có ở vị hành giả chứ không phải là thể trực (như thiên tạng sắc giới). Về phương thức sẽ quán xét các thiên chi hay Danh Sắc đang hoại diệt theo lối vô thường, khổ, vô ngã, chứ không phải niệm đọc những phần thể trực tóc, lông, móng, răng, da,...

Ôu phần trước nói rằng: Đạo Quả sanh từ sự tu tập Thân hành niệm, điều này cũng không sai, vì dựa vào thể trực để thấy về tứ đại mà phát triển, do đó mới nói rằng Thân hành niệm cũng thành tựu Đạo và Quả. Nói chứng được thiên tạng cao cũng với ý nghĩa trên.

GIẢI VỀ NĂM *UGGAHAKOSALLA* CÒN LẠI.

Trong bảy *Uggahakosalla*, điều I và II là *Vaccasaa* và *Manasaa* là hai điều quan yếu trong việc hướng dẫn cũng như trong việc thực hành án xứ Thân hành niệm. Năm điều còn lại chỉ là phần phụ thuộc cho điều thứ hai *manasaa* (cách quán sát bằng tư tưởng). Nghĩa là khi quán sát một thể trực nào đó bằng cách niệm đọc (*vacasaa*) đồng thời tư tưởng cũng xét đến các khía cạnh **màu sắc** (*va.n.nato* - điều 3), **hình dạng** (*sa.n.thaanato* - điều 4), **phương hướng** (*disato*- đi?u 5), **vị trí** (*okaasato* - điều 6) và **sự phân định** (*paricchedato* - điều 7). Ở đây sẽ nói năm điều này đối với nhóm thể trực đầu tiên: Nhóm *Tacapa-ncaka*. Các nhóm còn lại tương tự như nhóm này.

1. *Kesaa* - Tóc: *Va.n.na* - màu đen, trắng hoặc đỏhọc. *Sa.n.thaana*: Hình dạng tròn và dài. *Disa*: mọc hướng trên. *Okaasa*: ở trên da đầu phủ hai mang tai, trước trán và sau ót. *Pariccheda*: chân tóc cắm vào lớp da đầu khoảng bằng đầu hột lúa, phần ngọn tiếp giáp không khí (nghĩa là phân định được dài hay ngắn), không có hai sợi trong cùng một lỗ chân tóc. Và tóc chỉ mọc ở thân thể chứ không ở vật khác.

2. *Lomaa* - Lông: *Va.n.naato*: màu vàng, đen. *Sa.n.thaana*: hình dạng như rễ thốt nốt. *Disa*: ở hướng trên và hướng dưới (hướng trên kể từ rún trở lên, hướng dưới kể từ rún trở xuống). *Okaasa*: ở khắp châu thân trừ chỗ tóc mọc, hai lông bàn tay và hai lông bàn chân. *Pariccheda*: chân lông ăn vào da khoảng bằng trứng chỉ, phần trên tiếp giáp hư không, không có hai sợi trong cùng một chân lông và lông chỉ có ở trong thân thể chứ không có ở vật khác.

3. *Nakhaa* - Móng: *Va.n.naa* - màu trắng. *Sa.n.thanaa*: hình dáng như vẩy cá. *Disa*: móng tay ở hướng trên, móng chân ở hướng dưới. *Okaasa*: mọc ở đầu ngón tay, ngón chân. *Pariccheda*: bề mặt dưới móng tay là hư không, không có hai ngón tay trong cùng một ngón và chỉ có trong thân thể chứ không có ở vật khác.

4. Dantaa - Răng: *Va.n.na*: màu trắng. *Sa.n.thaana*: có nhiều hình dạng, bốn răng giữa giống như hạt bầu cắm xuống đất. Hai răng nhọn hai bên giống như bông lòi chưa nở. Hai răng kế (hai bên răng ở mỗi bên răng nhọn) đầu răng và chân răng có hai ngạnh giống như cây dốt bò. Hai răng kế, đầu răng và chân răng có ba ngạnh. Hai răng trong cùng đầu răng và chân răng có bốn ngạnh. Răng hàm trên và hàm dưới giống nhau. *Okaasa*: mọc bên hai hàm. *Pariccheda*: đầu răng tiếp xúc với hư không, chân răng là phần hàm. Không có hai răng trong cùng một chỗ. Và chỉ có trong thân thể chứ không có ở vật khác.

5. Taco - Da: *Va.n.na*: màu đen, đen ngăm, vàng hoặc trắng. *Sa.n.thaana*: hình dạng như thân thể. *Disato*: hướng trên và dưới. *Okaasa*: ở khắp châu thân. *Pariccheda*: dưới lớp da là chỗ bám, trên lớp da là hư không. Da chỉ có ở trong thân thể chứ không ở những vật khác.

Hành giả suy quán tiếp theo: "Tóc, lông, móng, răng, da, ..., này quả thật là vật đáng gớm. Giá như người ta thấy tóc hay lông hay móng ... hay vật gì đó hiện dạng tương tự mà rơi vào thức ăn. Dầu đó là món thượng vị cũng không khỏi bị ghê tởm."

LỢI ÍCH CỦA VIỆC QUÁN THỂ TRỰC THEO NĂM UGGAHAKOSALLA

Phần lớn mọi người nhìn nhau trong ý nghĩ sai lầm: đây là người, đây là người nam, đây là người nữ, là xấu, là đẹp,...Và vẫn như vậy mà nảy sinh những phiền não trong suốt thời gian sai lầm. Quán xét thể trực theo mọi khía cạnh màu sắc hình dạng ...những sai lầm tưởng là người này, là kẻ kia không còn nữa, khi sắc tướng (*va.n.nanimitta*) hay uế tướng (*pa.tikuulanimitta*) hay giới tướng (*dhaatunimitta*) được hiển lộ, các phiền não cũng được xa lìa. Đây là nguyên nhân thiết yếu dẫn đến sự thành đạt A-la-hán Quả. Cũng như một hình nộm con cọp bằng điện tử, người thợ lắp ráp, đi tới lui, há mồm...nhìn thoáng qua cứ ngỡ là thật, sẽ làm những đứa trẻ hoảng sợ hãi. Nhưng khi người thợ cho thấy từng bộ phận đã tháo rời, thì chúng đến nó đùa mà không hoảng sợ. Tương tự, vị hành giả quán xét theo năm *Uggahakosalla* cũng để hành giả có cái nhìn bản thân như vậy.

TRƯỜNG HỢP BA TƯỚNG KHÔNG HIỆN LỘ

Trường hợp này, Ngài Buddhaghosa đã nói đến phần *Satipatthaanaavibha"nga* của Bộ Chú Giải *Sammahavinodhaanii* như sau:

"Yassa pana neva va.n.nato upa.t.thaati na pa.tikuulato na su~n~nato tena me upa.t.thatiiti na kammattaana.m visasajjetvaa nisiititabba.m ko.t.thaasamanasikaareyyeva pana yogo kaatabbo poraanakattheraa kiraa ko.t.thaasamanasikaarova pamaa.nanti aaha.msu".

"Ai quán về thể trực mà những sắc tướng (*va.n.nanimitta*) - cái được ghi nhận là màu sắc, uế tướng (*pa.tikuulanimitta*) - sự gờm nhóm, sự rỗng không của một hữu tình mạng (*sattajiiva*) không được hiển lộ, vị hành giả cũng chớ nên từ bỏ án ngữ này, chỉ vì nghĩ rằng ân tướng không thể hiển lộ. Hãy tiếp tục quán xét thêm nữa, bởi vì các Ngài A-xà-lê tiền bối đã nói: "Sự quán xét thể trực này là một điều tối cần thiết".

Khi vị hành giả không từ bỏ, vẫn tiếp tục hành trì như các Ngài A-xà-lê đã dạy sẽ nhận được một kết quả chắc chắn.

Các bộ phận thể trực sẽ được hiển lộ từng phần riêng biệt, được tri nhận từ chính bản thân hành giả và của người khác, cũng như nhìn một chùm hoa được kết bằng 32 bông. Vị hành giả cũng thấy ở mình, ở người khác hay bất kỳ một chúng sanh nào đó, là từng phần thể trực kết hợp chớ không còn nghĩ rằng là người này, là kẻ kia, chúng sanh này, chúng sanh kia như từ

trước vẫn làm tướng. Những lúc thọ thực cũng không nghĩ rằng : Ta đang đưa vật thực vào miệng, Ta đang nhai, Ta đang nuốt, mà chỉ đơn giản ghi nhận rằng: những vật thực đang được đổ vào những bộ phận thể thực. Từ đó ấn tượng sẽ hiển lộ như ý muốn của hành giả. Sau đó, Thiền và Đạo, Quả sẽ xuất hiện tiếp theo từ sự quán xét các ấn tượng.

Các Ngài A-xà-lê nói rằng những vị thành đạt A-la-hán phần lớn từ án xứ Thân Hành Niệm với 7 *Uggahakosalla*.

GIẢI VỀ 10 *MANASIKAARAKOSALLA*

1. *Anupubbato*: quán xét theo tuần tự. Tức sau giai đoạn thông thạo về bảy điều học tập (*Uggahakosalla*), vị hành giả không cần phải niệm đọc bằng lời, chỉ quán sát 32 thể thực bằng tư tưởng theo tuần tự màu sắc, hình dạng, vị trí, phương hướng và phân định.

2. *Naatisiighato*: quán sát không quá nhanh, vì nếu quá nhanh, những màu sắc, hình dạng...khó mà nhận rõ.

3. *Naatisa.niko*: quán sát không quá chậm, vì nếu quá chậm, những màu sắc, hình dạng...hành giả có thể xem đó là những cái xinh đẹp. Mà điều này sẽ ngăn trở mục đích của án xứ : Thiền, Đạo, Quả.

4. *Vikkheppappa.tibahanaato*: quán xét bằng cách nhất tâm, không phóng dật. Tức sự thực hành của vị hành giả giống như người đang đi gần vực thẳm, cần phải hết sức cẩn thận để khỏi sa chân. Vị hành giả cũng vậy, nên giữ gìn tư tưởng an trụ không để phóng dật, rồi an trú vào cảnh án xứ.

5. *Pa~n~nattisamatikkhamato*: quán sát vượt ngoài chế định. Tức trong khi tuần tự quán sát, vị hành giả quán sát theo Danh chế định (*naamapa~n~natti*) và Hình thức chế định (*sa.n.thaanaapa~n~natti*) để uế tướng hiển lộ (*Pa.tikuulanimitta*). Nhưng sau khi uế tướng hiển lộ, không cần phải quán sát theo Danh chế định: tóc, lông,...hay Hình thức chế định: hình dạng, kích thước,... Cũng như một người đi vào rừng gặp giếng nước trong lúc mệt mỏi tìm kiếm, liền ghi nhận vị trí để dễ dàng đến những lần sau, khi cần. Nhưng sau khi đã đến nhiều lần thì không cần phải ghi nhận vị trí ấy nữa. Tương tự, sau khi uế tướng hiển lộ, vị hành giả không nên dựa vào chế định.

6. *Anupubbamu~ncanato*: quán sát biết loại bỏ những phần thể thực không rõ nét. Nghĩa là khi thứ tự quán sát thể thực từ tóc theo thuận và từ nước tiểu theo nghịch cho đến tóc, vị hành giả xét thấy một thể thực hay một nhóm thể thực nào đó không rõ nét thì cần loại bỏ, rồi chỉ quán sát những thể thực còn lại. Trong sự quán sát tiếp theo này cũng loại bỏ những thể thực mà xét thấy là kém rõ ràng. Và như thế cho đến khi còn hai thể thực, hành giả sẽ chọn một thể thực trong hai là rõ ràng nhất để quán sát. Vì khi sau cùng chỉ giữ lại một thể thực làm án xứ chứ không là 32. Điều này các Ngài A-xà-lê ví dụ cũng giống như người thợ săn muốn bắt con khỉ trong vườn cây Ta-la có 32 cây. Đầu tiên dùng mũi tên bắn lá cây nơi con khỉ đang ngồi để đuổi nó. Con khỉ liền chuyển qua cây thứ hai. Rồi cây thứ hai, thứ ba, thứ tư, và nếu cứ mãi như thế cho đến hết những cây trong vườn Ta-la. Trở lại cây ban đầu rồi đến cây cuối cùng. Dù suốt cả buổi, sức đã kiệt, người thợ săn cũng không làm sao giữ con khỉ ấy ở lại một cây. Tương tự, 32 thể thực là vườn Ta-la 32 cây, tâm là con khỉ và vị hành giả như người thợ săn.

7. *Appanaato*: biết quán sát một thể thực nào đó để dẫn đến Kiên cố định. Tức sau khi lần lượt loại bỏ những thể thực không rõ ràng. Chỉ giữ lại một thể thực nào đó mà xét thấy là rõ nét nhất. Rồi tiếp tục quán xét cho đến khi đạt thiền chứng. Vị hành giả không cần phải quán xét đến những thể thực đã loại bỏ, vì dù thể thực cũng có thể dẫn đến thiền chứng. Sở dĩ ban đầu phải cần xét đến 32, vì như vậy sẽ có hai điều lợi: thứ nhất có thể chứng đạt thiền tăng

đầu tiên của sắc giới khi quán thuận và nghịch về 32 thể trước. Thứ hai, nếu chưa đạt thiền chứng, hành giả sẽ dễ dàng chọn lấy một thể trước thích hợp với mình (điều 6).

8-10. **Tato ca suttantaa** - quán xét theo ba **Sutta**: là *Adhicittasuttan*, *Siitibhaavasutta* và *Bojjha"ngakosallasutta*. Tức là vị hành giả kiểm soát việc thực hành theo ba sutta để Định và Cần có một sức mạnh như nhau và dẫn đến Thiền, Đạo và Quả.

Thực hành theo *Adhicittasutta* (Tăng tiến tâm) là vị hành giả quán sát trong ba tướng: Định tướng (*Samaadhinimitta*) - Tâm định trụ, Cần tướng (*Paggaahanimitta*) - Sự tỉnh cần năng động, và Xả tướng (*Upekkhaanimitta*) - Tâm quân bình. Nếu một tướng nào đó quá trội hay quá kém, vị hành giả cần quân bình nhau cho đến khi đạt mức tăng tiến tâm (*Adhicitta*), nghĩa là có khả năng giúp cho tâm an trú khắng khít với cảnh hơn. Việc phải quân bình vì nếu Định tướng quá trội sẽ dễ tạo cho sự biếng nhác, lui sụt. Hay Cần tướng quá trội sẽ dễ phóng dật, mộng lung. Còn nếu Xả tướng quá trội cũng không thể dẫn đến Thiền, Đạo, Quả. Do đó, vị hành giả không nên hướng tâm quá nhiều về một tướng mà chỉ nên ba tướng ấy được quân bình. Đức Thế Tôn ví dụ rằng: Cũng giống như người thợ kim hoàn đầu tiên đốt lửa rồi dùng gấp kẹp thời vàng hơi nóng. Song, mỗi việc thổi lửa, tưới nước và dừng lại. Những việc này phải làm một cách thích hợp vừa đủ, không hơn không kém, thời vàng ấy mới được kham nhận, màu sắc xinh đẹp và có thể làm bất kỳ món trang sức nào tùy thích. Nếu những việc thổi lửa, tưới nước và dừng lại không đúng mức, quá thừa, quá thiếu thì không bao giờ có thể thực hiện như ý muốn.

Thực hành theo lối tịch tịnh (*Siitibhaava*), tức vị hành giả thực hành theo sáu pháp để thấu đáo Níp-bàn. Sáu pháp đó là:

- Hạn chế trong lúc cần hạn chế, tức là những khi tâm quá năng nổ , gắng sức.
- Khích lệ những lúc cần khích lệ, khi tâm thụ động, buồn chán, lui sụt.
- Sách tấn trong lúc cần sách tấn, khi tâm không thỏa thích trong việc hành trì.
- Chấp nhận trong lúc cần chấp nhận, khi tâm đang thỏa thích với án xứ.
- Tâm luôn hướng đến Đạo, Quả.
- Vui thích trong Níp-bàn.

Thực hành trong lối Giác chi thiện xảo (*Bojjha"ngakosalla*), tức khi tâm có sự buồn chán, lui sụt, thiếu tỉnh cần, khi ấy cần trau dồi Trạch pháp giác chi (*dhammavicayasambojjha"nga*), Cần giác chi (*Viriyaambojjha"nga*), Hỷ giác chi (*piitisambojjha"nga*). Ba chi phần này nên làm lớn mạnh vượt trội. Khi tâm quá năng nổ xông xáo đến mức phóng dật, tán động thì cần trau dồi Tịnh giác chi (*Passadhisambojjha"nga*), Định giác chi (*Samaadhisambojjha"nga*) và Xả giác chi (*Upekkhaasambojjha"nga*).

SỰ KHÓ KHĂN TRONG LÚC THỰC HÀNH THÂN HÀNH NIỆM.

Trong 40 án xứ Chi tịnh, mười tùy niệm và bốn Phạm trú là khó thực hành hơn cả. Vì hành giả phải thông về pháp học, sau đó mới có thể hành trì. Nếu không, việc thực hành sẽ vô hiệu quả. Riêng về án xứ Thân hành niệm lại càng khó khăn hơn. Vị hành giả cần phải học về phương thức tu tập theo 7 *Uggahakosalla* cũng như bao nhiêu người khác tập về pháp học. Một trong ba tướng có thể hiển lộ ở giai đoạn này rồi sau đó, Thiền và Đạo, Quả chứng đạt tiếp theo. Nhưng nếu sau khi đã học tập (nghĩa là sau giai đoạn thực tập ban đầu), một trong ba tướng vẫn không hiển lộ, thì cần thực hành theo 10 *Manasikarakosalla*. Khi một trong các tướng hiển lộ, Thiền và Đạo, Quả sẽ chứng đạt như ý muốn. Giai đoạn này tuy rất khó khăn, nhưng nếu nghĩ đến quả báu và lời sách tấn của những vị A-xà-lê trong Bộ *Sammohavinodanii*, vị hành giả chớ nên nản lòng.

*1. Ya~m kamma.t.thaana~m bhaavetvaa aruhatta~m pattaana~m bhikkhuuna~m
vaa bhikkhuniina~m vaa upaasakaana~m vaa upaasikaana~m vaa
ga.nanapariccheda naama natthi.*

2. *So hi ima~m patipatti~m pa.tipajjati so bhikkhu naama hoti, patipannako hi devo vaa hotu manusso vaa bhikkhuhi sa "nkhaya~m gacchati yeva.*

1. Những Vị Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni, Cận sự Nam, Cận Sự Nữ, đã thành đạt A-la-hán, phần lớn rất nhiều từ án xứ này (thân hành niệm).

2. Ai tu tập án xứ thân hành niệm này, đều được gọi là Tỳ Kheo. Người tu tập án xứ này hằng được Chư Thiên hay loài người bảo vệ, hộ trì như mọi Vị Tỳ Kheo khác.

Và lại, trong *Visuddhimaggatthakathaa*, các Ngài A-xà-lê nói rằng: việc tu tập thân hành niệm chỉ có trong thời gian Phật giáo, ngoài ra không thể có. Mặc dù các ngoại đạo vẫn bị xem là giáo chủ và truyền bá giáo thuyết ở mỗi thời kỳ, cũng không thể trình bày phương thức thực hành thân hành niệm, chỉ bởi vì đây là khả năng của Đấng Chánh Đẳng Giác, chớ không thể ở một ai khác. Đức Thế Tôn nói về thân hành niệm như vậy:

"Ekadhammo bhikkhave bhaavito bahuliikato mahato sa.mveggaaya sa.mvattati ... yesa.m kaayataasati aaraddhaati"

"Này Chư Tỳ Kheo! Một pháp, khi Vị Tỳ Kheo tu tập, làm phát triển, làm lớn mạnh, làm tăng trưởng sẽ trở nên kinh cảm (*sa.mvega*) thân và tâm. Đem lại lợi ích ngay trong hiện tại, thoát ly mọi trôi buộc, hướng đến Chánh niệm tỉnh giác, thấy rõ tự thân là vô thường, khổ, vô ngã và bất mỹ. Hiện tại lạc trú. Thành đạt Tam Minh, Níp-bàn và hưởng an lạc quả vị (*Phalasamaapatti*). Pháp ấy chính là Thân Hành Niệm".

"Này Chư Tỳ Kheo, những ai thực hành Thân hành niệm, những người ấy hưởng được hương vị bất tử tức Níp-bàn mà những người không hành trì không thể nhận biết".

"Này Chư Tỳ Kheo! Ai thực hành thân hành niệm viên thành, người ấy đã hưởng được hương vị bất tử, không còn ngờ vực Níp-bàn, không còn sai lầm con đường dẫn đến Níp-bàn. Ai chưa thành đạt án xứ thân hành niệm, người ấy không hưởng được hương vị bất tử, ngờ vực về Níp-bàn, sai lạc con đường dẫn đến Níp-bàn."

PHỤ CHÚ:

Thân hành niệm mà Đức Phật và các Ngài A-xà-lê nói đến tức chỉ cho 32 thể trực, 10 bất m?, số tức quan, sự quán xét về các oai nghi lớn nhỏ, sự quán xét về bốn nguyên chất (*dhaatu*). Tất cả đều gọi là Thân Hành Niệm hay Thân Quán Niệm Xứ theo cách gọi bài Kinh Đại Niệm Xứ (*Mahaasatipa.t.thaanasutta*). Nhưng nói đến Thân Hành Niệm trong 10 pháp hằng niệm (*Anussati*) là chỉ cho 32 thể trực.

10. ÁN XỨ NHẬP TỨC XUẤT TỨC NIỆM (*Aanaapaanassati*)

Sự ghi nhận hơi thở vào ra, thì được gọi là *Aanaapaanassati* hay *Nhập tức xuất tức niệm*.

Chi pháp: Sở hữu Niệm trong tám Đại Thiện (hay tám đại Tổ) lấy hơi thở vào ra làm cảnh.

"*Aanaapaanassati*" chiết tự có: *Aanaa* + *Paana* (hay *Aapaana*) + *Sati*.

Aanaa có nghĩa là hơi thở vào. *Paana* (hay *Aapaana*) là hơi thở ra. *Sati* là sự ghi nhận hay sự ghi nhớ. Trở thành hợp từ *Aanaapaanassati* nghĩa là sự ghi nhận hơi thở vào ra.

Một lời giải như sau: *Aana~nca paana~nca = Aanaapaana~m*.

Gió vào bên trong và gió ra bên ngoài thì được gọi là *Aanaapaana*.

Aanaapaane pavattaa sati = Aanaapaanassati.

Chánh niệm bằng sự ghi nhận hơi thở vào ra thì được gọi là *Aanaapaanassati* hay nhập tức xuất tức niệm.

Gọi hơi thở vào là *Aanaa*. Hơi thở ra là *Paana* hay *Aapaana*. Đây cũng bởi vì có tiếng *Sati* đi kèm, và gọi theo cách gọi *Pavattikama*, tức cách tính thứ tự hơi thở theo Tạng Kinh và Chú Giải Tạng này. Bởi thông thường, thở vào trước rồi thở ra sau. Do đó khi thực hành cũng ghi nhận hơi thở vào trước rồi mới ghi nhận hơi thở ra. Riêng *Aanaapaana* giải trong *Vinaya-atthakathaa* (Chú giải Tạng Luật) và *Abhidhammakathaa* [*Abhidhammakathaa* hay *Abhidhamma-atthakathaa* ? - ND] thì *Aanaa* chỉ cho hơi thở ra và *Paana* hay *Apaana* là chỉ cho hơi thở vào. Đây gọi theo cách gọi *Upavattikama* tức tính hơi thở từ khi hài nhi vừa ra khỏi thai bào. Vì chúng sanh ở thai bào không bao giờ có thở, chỉ hấp thụ hơi thở của người mẹ. Do đó khi lọt lòng mẹ, đầu tiên là thở ra, sau đó mới thở vào. Trong *Samantapaasaadika-atthakathaa* [một Bộ Chú Giải về Luật; Ch. *Paaraajikaka.n.da-atthakathaa*, Phần II, trang 14] có ghi rằng:

"Sabbesa.m gabbhaseyyakaana.m maatukucchito nikkhamanaale pa.thama.m abbhantaravaato bahi nikkhamati pacchaa baahiravaato sukhumaraja.m gaheyyaa abbhantara.m pavisanto taala.m aahacca hibbyati." [Ch. *Sabbesamo*; *Sukhuma-m raja-m*]

"Tất cả chúng sanh trong thai bào, khi ra khỏi lòng mẹ, đầu tiên là gió từ bên trong thoát ra bên ngoài. Sau đó, gió từ bên ngoài mang những vi trần đem vào bên trong, tiếp chạm phần ức bụng và mất tại đó."

Aanaapaana, một cách gọi khác là *Assaasapassaasa*, hợp từ này cũng mang cùng nghĩa là: *Assaana* tức là hơi thở vào, *Passaana* là thở ra. *Assaana* chiết tự có *Aa* + *saana*. "*Aa*" nghĩa là "Trước" (từ tiếng *Aadimhi*). "*Saana*" là mang hơi thở vào (hay ra). Và trong *Passaana*, "*Pa*" có nghĩa là "sau" (từ tiếng *pacchaa*), *saana* là hắt hơi thở ra.

Hay một lời giải:

Aadimhi saasana.m = Assaano: đem hơi thở vào trước thì gọi là *Assaana*.

Pacchaa saasana.m = Passaano: hắt hơi thở ra sau thì gọi là *Passaana*.

PHƯƠNG THỨC TU TẬP.

Về phương thức tu tập, *Paali* ghi lại như vậy:

1. *So sato va assasati sato va passasati* - vị hành giả ngồi kiết già, lưng thẳng, trong nơi thanh vắng, đặt niệm trước cảnh án xứ, Chánh niệm ghi nhận hơi thở vào ra.
2. *Diigha-m vaa assasanto diigha-m assasaamiiti pajaanaati*: khi thở vô dài, ghi nhận rằng thở vô dài. Thở ra dài ghi nhận rằng thở ra dài.
3. *Rassa-m vaa assasanto rassa-m assasaamiiti pajaanaati rassa-m vaa passasanto rassa-m passasaamiiti pajaamiiti pajaanaati*: khi thở vào ngắn, ghi nhận là thở vào ngắn, thở ra ngắn ghi nhận là thở ra ngắn.
4. *Sabbakaaya-pa.tida-mvedii assasisaamii sikkhati passambhaya-m kaayasa-nkhaara-m passasisaamiiti sikkhati*: "Ta sẽ làm hơi thở thô thiển được tế nhị, tinh tế hơn", hành giả lập tâm.

Điều thứ nhất là nguyên tắc ban đầu để thực hành. Điều thứ hai đến điều thứ tư là phần thực hành trau dồi tâm định thêm sức mạnh để dẫn đến thiền chứng.

Tuân theo điều thứ nhất, hành giả ghi nhận hơi thở tiếp chạm ở chót mũi hoặc đầu môi trên, tức là đối với những người chót mũi dài, hơi thở sẽ tiếp chạm phần chót mũi. Nếu người chót mũi ngắn, hơi thở sẽ tiếp chạm phần môi trên. Sự ghi nhận hơi thở vào ra như thế là để cho tâm không bị tán động, phóng tán và cũng để trau dồi tâm định. Bởi lẽ thường chúng sanh phóng dăng, mộng lung, khó mà an trụ ở duy nhất một cảnh, không bao giờ tự chủ được chính mình và luôn thiếu bản lĩnh. Nếu thật sự nhìn lại mình, chúng ta sẽ thấy, cả lúc tụng đọc những bài kinh, tâm cũng chưa hoàn toàn yên trụ, lắng đọng ở những câu kinh ấy. Chính điều này mà muốn trau dồi tâm định cần phải ghi nhận hơi thở vào, ra khi tiếp chạm chót mũi hoặc đầu môi trên. Các Ngài A-xà-lê tiền bối, trong *Visuddhimaggatthakathaa* [*Ch. Visuddhimagga Phần I, trang 261*] viết rằng:

*"Yathaa thambhe nibandheyya
Vaccha~m dama~m nara idha
Bandheyyeva~m saka~m citta~m
Satiyaaramma.ne daoshanti"*

"Muốn rèn con bò chứng, người ta cột bò vào thân cây. Cũng vậy, muốn rèn luyện tâm, hãy cột vào thân cột an xứ, sợi dây là Chánh niệm".

Cách rèn luyện tâm dẫn đến định bằng nhiều án xứ, trong đó Tứ quan niệm là một án xứ dễ dàng hơn cả. Với bốn cương lĩnh đã trình bày, hành giả có bốn phương thức phụ thuộc sau:

- 1) *Ga.nanaanaya*: Đếm hơi thở vào ra theo sáu nhóm, từ nhóm 5 đến nhóm 10 (xem phần sau).
- 2) *Anubandhanaanaya*: Ghi nhận từng hơi thở vào ra trong mọi thời điểm, không buông thả lơ là.
- 3) *Phusanaanaya*: Tức khi đang quán sát theo hai phần *Ga.nanaa* và *Anubandhanaanaa*, hành giả cần ghi nhận sự tiếp xúc của hơi thở. Nghĩa là phần *Phusanaa* cùng tu tập với hai phần kia, chớ không riêng lẻ.
- 4) *Thapanaanaya*: tức sự quán sát hơi thở vào ra bằng *Anubandhanaa* và *Phusanaa* đến khi đạt đến Tự tướng. Từ đây, tâm hành giả cũng thay đổi từ việc ghi nhận sự xúc chạm của hơi thở, thay thế bằng sự an trụ vào Tự tướng đến khi chứng đạt thiền chứng. Quá trình này được gọi là *Thapanaa*. Và cũng giống như phần *Phusanaa* tức là *Thapanaa*. Không tu tập riêng lẻ.

Về phần *Ga.nanaa* được tính có hai:

- ***Dha~n~namaamakagananaanaya***: Đếm hơi thở theo cách thức chậm như người đong lúa. Tức là chỉ đếm những hơi thở vào ra được ghi nhận do tư tưởng một cách rõ ràng. Những hơi thở không được nhận rõ thì không cần đến. Riêng vị hành giả cũng cần để hơi thở ra, vào chậm rãi để kịp ghi nhận và dễ dàng đếm đúng.

- ***Gopaalakaga.nanaanaya***: đếm hơi thở vào, ra cách thức nhanh, cũng giống như người mục đồng đếm bò khi vừa mở cái cửa chuồng chật hẹp, cần phải đếm mau lẹ. Tức khi hành giả đã đếm hơi thở theo cách thức *Dha~n~namaamaka* thường xuyên, đã ghi nhận hơi thở qua tư tưởng một cách rõ ràng. Từ đây, tâm định đã vững vàng, đồng thời hơi thở vào ra cũng nhanh chóng. Bây giờ, hành giả cần phải đếm nhanh đúng lúc và chính xác.

Bốn cách thức đã kể là đối với Thiền Chỉ Tĩnh, riêng về Minh sát có 4 cách thức khác:

1) **Sallakkha.naa:** là sau khi đắc thiền chứng từ án xứ Niệm tức quan. Tiếp theo hành giả tu tập Minh sát tức là quán sát Danh Sắc (cũng lấy án xứ là hơi thở) qua lối Tam Tướng: Vô thường, Khổ não, Vô ngã. Cũng như một học sinh đã học xong Trung học, sẽ học tiếp đến là Đại học.

2) **Viva.t.tanaa** làm sanh khởi Tâm Đạo từ Tam Tướng cùng với sự đoạn trừ các phiền não, trở thành người Đạo.

3) **Paarisuddhi** là làm sanh khởi tâm Quả, trở thành bậc Thánh Quả.

4) **Pa.tipassanaa:** làm sanh khởi trí phân quán, tức là suy xét về Đạo, Quả và Níp-bàn sau khi đạt Thánh vực.

BƯỚC ĐẦU THỰC HÀNH

Hành giả đi đến một trú xứ thanh vắng, u tịch thích hợp cho việc hành trì. Ngồi kiết già, lưng thẳng, đặt niệm phía trước, ghi nhận hơi thở vào ra như vậy:

* Theo cách *Dha~n~namamaka*:

Đếm hơi thở chậm theo 6 nhóm:

Nhóm 5: Hơi thở vào thứ 1.

Hơi thở ra thứ 2.

Hơi thở vào thứ 3.

Hơi thở ra thứ 4.

Hơi thở vào thứ 5.

Nhóm 6: Hơi thở ra thứ 1.

Hơi thở vào thứ 2.

Hơi thở ra thứ 3.

Hơi thở vào thứ 4.

Hơi thở ra thứ 5.

Hơi thở vào thứ 6.

Nhóm 7: Hơi thở ra thứ 1.

Hơi thở vào thứ 2.

Hơi thở ra thứ 3.

Hơi thở vào thứ 4.

Hơi thở ra thứ 5.

Hơi thở vào thứ 6.

Hơi thở ra thứ 7.

Nhóm 8 : Hơi thở vào thứ 1.

Hơi thở ra thứ 2.

Hơi thở vào thứ 3.

Hơi thở ra thứ 4.

Hơi thở vào thứ 5.

Hơi thở ra thứ 6.

Hơi thở vào thứ 7.

Hơi thở ra thứ 8.

Nhóm 9: Hơi thở vào thứ 1.

Hơi thở ra thứ 2.

Hơi thở vào thứ 3.

Hơi thở ra thứ 4.

Hơi thở vào thứ 5.

Hơi thở ra thứ 6.

Hơi thở vào thứ 7.

Hơi thở ra thứ 8.

Hơi thở vào thứ 9.

Nhóm 10: Hơi thở ra thứ 1.

Hơi thở vào thứ 2.

Hơi thở ra thứ 3.

Hơi thở vào thứ 4.

Hơi thở ra thứ 5.

Hơi thở vào thứ 6.

Hơi thở ra thứ 7.

Hơi thở vào thứ 8.

Hơi thở ra thứ 9.

Hơi thở vào thứ 10.

Đếm như vậy từ nhóm 5 đến nhóm 10. Và vẫn trùng lập nhiều lần đến khi đã đếm rõ ràng hơi thở vào, ra trong mọi thời điểm, không còn phải loại bỏ những hơi thở không rõ ràng một cách vững chãi đối với 6 nhóm.

Việc đếm hơi thở này, như đã nói, ngoại trừ nhóm 5, các nhóm khác có khi đếm 1 cho hơi thở vào, có khi đếm 1 cho hơi thở ra. Đây là cách thức đếm số. Hành giả không nên chỉ đơn giản đếm một lần. Bởi vì theo cách *Dha~n~namaamaka* là để ghi nhận hơi thở vào, ra qua tư tưởng một cách rõ ràng. Chỉ trường hợp những hơi thở không nhận rõ thì không đếm.

* Theo cách *Gopaalakaga.nanaanaya*:

Đếm hơi thở theo cách thức nhanh:

Nhóm 5: Vào 1 ra 2.

Vào 3 ra 4.

Vào 5.

Nhóm 6: Ra 1 vào 2.

Ra 3 vào 4.

Ra 5 vào 6.

Nhóm 7: Ra 1 vào 2.

Ra 3 vào 4.

Ra 5 vào 6.

Ra 7.

Nhóm 8: Vào 1 ra 2.

Vào 3 ra 4.

Vào 5 ra 6.

Vào 7 ra 8.

Nhóm 9: Vào 1 ra 2.

Vào 3 ra 4.

Vào 5 ra 6.

Vào 7 ra 8.

Vào 9.

Nhóm 10: Ra 1 vào 2.

Ra 3 vào 4.

Ra 5 vào 6.

Ra 7 vào 8.

Ra 9 vào 10.

Đếm hơi thở theo cách *Gopaalakaga.nanaa* (cách người mục đồng), vị hành giả cần phải tinh cần đếm theo thứ tự hơi thở vào ra đúng như thứ tự số trong 6 phần đã kể, không nên nhầm lẫn. Bởi vì khi đã thực hành theo cách *Dha-n~namaamaka* (cách người đông lúa), giai đoạn này Niệm và Định đã vững vàng, tốc độ hơi thở cũng nhanh chóng hơn. Do đó, vị hành giả cần cố gắng để đếm đúng thứ tự hơi thở theo số. Việc đếm này không cần phải bằng miệng, chỉ nên ghi nhận qua tư tưởng.

ANU-BANDHANAA TRONG PHUSANAA

Khi đã quan sát hơi thở theo cách thức *Gopaalaka* đến giai đoạn rõ ràng, thuần thực. Tiếp theo không cần phải đếm nữa mà chỉ mà chỉ hướng tâm nơi chót mũi (hay đầu môi trên) để ghi nhận hơi thở vào, ra trong mọi oai nghi, trong mọi thời điểm. Như vậy được gọi là *Anubandhanaa* trong *Phusanaa*. Nói là đếm theo cách *Gopaalaka* đã rõ ràng "Là ghi nhận qua tư tưởng đầu đáo trong từng thời điểm theo thứ tự của hơi thở vào, ra và không nhầm lẫn trong việc đếm số." Phải thuần thực cả hai việc này.

Về lối thực hành theo cách *Anubandhanaa*, hành giả tuân theo 4 nguyên tắc, từ nguyên tắc thứ hai đến nguyên tắc thứ năm đã trình bày phần trước. Nguyên tắc thứ hai và thứ ba đã nói là: trong lúc ghi nhận hơi thở ở mỗi thời điểm, nếu hơi thở vào ra dài, hành giả ghi nhận hơi thở ấy dài. Nếu ngắn ghi nhận là ngắn. Bởi vì ở mỗi người có hơi thở khác nhau, có người hơi thở dài, có người hơi thở ngắn, và cũng không phải lúc nào như lúc nào. Trong những lúc mệt nhọc hay sợ hãi thì sẽ thở gấp hơn, đầu là người có hơi thở dài. Ngược lại, ở những lúc suy nghĩ hay đọc sách đầu là người hơi thở ngắn cũng sẽ thở dài hơn.

Theo nguyên tắc thứ tư, là khi đã quan sát hơi thở vào, ra một cách rõ ràng, từ đó hành giả ghi nhận phần đầu, phần giữa và phần sau cùng của hơi thở, tức là:

- Hơi thở vào: Phần đầu là chót mũi, phần giữa là ngực (tim) và phần sau cùng là rún.

- Hơi thở ra: Phần đầu là rún, phần giữa là ngực, sau cùng là chót mũi.

Việc kiểm soát hơi thở này, vị hành giả nên hướng tâm vào nơi chót mũi mà hơi thở vào, ra tiếp chạm, chớ không theo dõi cả quá trình di chuyển của hơi thở.

Sau cùng là nguyên tắc cương lĩnh thứ năm. Khi đã thực hành nguyên tắc 2,3,4, bấy giờ hơi thở vào, ra rất tế nhị và tinh tế. Nếu hành giả vẫn ghi nhận rõ ràng không gián đoạn. Tức Niệm, Định, Tuệ của hành giả đã vững vàng, kiên định. Nếu hành giả chưa ghi nhận kịp lúc, thiếu chính xác, ấy là Niệm, Định, Tuệ hãy còn yếu kém. Khi như thế, hãy Chánh niệm ghi nhận nơi chót mũi, thời gian không lâu hành giả sẽ ghi nhận kịp lúc như trước kia (khi hơi thở còn chậm). Cũng đừng bao giờ buồn chán và làm hơi thở trở nên thô thiển đi. Nên thực hành theo nguyên tắc thứ năm mà Bạc Đạo Sư đã dạy: "Sẽ làm cho hơi thở được tế nhị và tinh tế. Rồi thở vào và thở ra". Bởi vì sự ghi nhận những hơi thở thô thiển không làm tăng thêm sức mạnh cho Niệm, Định, và Tuệ. Chỉ thuận tiện ở phương diện là ghi nhận cảnh dễ dàng.

Cũng cần hiểu thêm, dầu với người có ghi nhận được những hơi thở vi tế, tinh vi cũng không sao làm mất hẳn hơi thở (nếu chưa phải là khả năng thiên tăng Thứ năm). Bởi vì hơi thở này chính là do tâm tạo hay còn được gọi là sắc tâm bình nhật (*Cittajaruupasaama~n~na*). Ngoại trừ 8 hạng người sau đây là không hơi thở: tức hải nhi trong thai bào, người lặn xuống nước, người mất hơi thở vì bị ức chế khí quan (trường hợp té cây), người chết, vị nhập Ngũ thiền, vị Phạm Thiên Sắc Giới, Vô Sắc Giới và vị Nhập Diệt Thọ Tướng Định.

Tóm lại, đối với hơi thở vi tế, ghi nhận được hay không được thì vẫn còn ở đó chứ không thể làm mất đi. Do đó hãy tinh cần Chánh niệm ghi nhận sự vào ra của hơi thở nơi chót mũi, lập tâm với tiêu ngữ: "*Passambhaya~m kaayasa"nkhaara~m asassaami passasissaamiiti* - Ta sẽ thở hơi thở vào, ra tế nhị, vi tế".

Theo lời khuyên của một vị Thiền Sư, thì trong khi quán sát hơi thở vào, ra với 5 nguyên tắc Bậc Đạo Sư đã dạy, nếu có những dục tâm (*Kaamavitakka*), hận tâm (*Byaapaadavitakka*), hại tâm (*Vihi~msaavitakka*) hay những hôn thụy cái sanh khởi, vị hành giả nên thở mạnh và gấp, bên cạnh quán sát sự vào, ra của hơi thở để các tâm và hôn thụy cái mất đi, rồi sau đó trở lại bình thường.

Lời khuyên này không phải là một nguyên tắc, không thể là một phương thức giúp tâm định đạt đến thiền chứng, bởi khi các tâm hay hôn thụy cái sanh khởi, không cần phải làm như thế. Chỉ phải an trú, và chỉ như vậy. Tức khi bị chi phối bởi các tâm hay hôn thụy cái, hãy an trú Chánh niệm ghi nhận nơi chót mũi, khi Chánh niệm vững vàng, sự ghi nhận không còn gián đoạn. Định cùng với Tấn cũng được củng cố sức mạnh, bấy giờ các tâm hay hôn thụy cái sẽ bị hoại đi.

ĐIỀU ĐẶC THÙ Ở GIAI ĐOẠN *ANUBANDHANAA*.

Vấn tu tập thường xuyên, thuần thực cho đến giai đoạn *Anubandhunaa*, trong Bộ *Visuddhimaggatthakathaa* [1] nói rằng hành giả sẽ có một khả năng đặc thù kỳ lạ:

"Kassaci pana ga.nanaavaseha [2] manasikaatato [3] pabhuutianukkamoto olaarikkassa-aasapassaasanirodhavase.na kaayadarame [4] vuupasante kaayopi citta.m [5] lanuka.m hoti, sariira.m aakaase la"nghanaakaarapatta.m viya [6] hoti"

"Khi không còn bận tâm về thân tứ đại và với khả năng dứt bỏ hơi thở vào, ra thô thiền theo thứ tự từ sự quán sát ban đầu cách Ga.nanaanaya trở đi. Thân và Tâm sẽ cảm thấy nhẹ nhàng, thân thể nhẹ bổng như gió trên không đối với vị hành giả".

[1] Ch. *Visuddhimagga*. Phần I, trang 274.

[2] Ch. *Ga.nanaavaseneva*.

[3] Ch. *Manasikaarakaalato*

[4] Ch. *Kaayadarathe*.

[5] Ch. *Cittampi*.

[6] Ch. *La"nghanaakaarappatta~m*.

ANUBANDHANAA ĐẠT ĐẾN GIAI ĐOẠN *.THAPANAA*

Sự phát triển ấn xứ Niệm tức quan cũng có ba ấn tướng, đó là Sơ tướng (*Parikkammanimitta*), Tri tướng (*Uggahanimitta*) và Tự tướng (*Pa.tibhaaganimitta*), Sơ tướng là hơi thở ra, vào, Tri tướng là hơi thở có hình ảnh giống như dòng nước, hay ngọn khói, hay sợi chỉ gòn, chùm hoa, bông sen, gọng xe; Tự tướng là hơi thở có những hình ảnh như mặt trăng, mặt trời hay như những viên ngọc Ma-ni, pha lê. Buổi ban đầu khi quán xét hơi thở, Chánh niệm ghi nhận nơi chót mũi. Khi Tự tướng hiển lộ, hành giả thay đổi sự ghi nhận này tức là an trú vào Tự tướng thay vì ghi nhận nơi chót mũi. Đây gọi là *Anubandhanaa* đạt đến giai đoạn *.Thapanaa*.

Sự ghi nhận hơi thở trong giai đoạn Sơ tướng hay Trì tướng, Tâm Định giai đoạn này được gọi là sơ khởi Tiến Đạt Định (*Parikammabhavanā-samādhī*). Sự ghi nhận hơi thở khi đã trở thành Tự tướng, nhưng chưa đạt thiền chứng, tâm Định giai đoạn này gọi là Cận hành tiến đạt định (*Upacārabhavanā-samādhī*). Sự ghi nhận hơi thở đã trở thành Tự tướng và đã đạt thiền chứng, tâm định này gọi là Kiên cố tiến đạt định (*Appanābhavanā-samādhī*). Ba loại định này, cận hành định thuộc về định trong Đại Thiện (tức vẫn còn định Dục giới) nhưng lấy Tự tướng làm cảnh, bấy giờ các triền cái cũng đã được tịnh chỉ, và tâm định này còn được gọi là Cận hành thiền.

Riêng về Kiên cố định là thuộc về Định Đáo Đại cũng lấy Tự tướng làm cảnh. Giai đoạn này các triền cái đã được tạm trừ và ở đây, Kiên cố định được gọi là Kiên cố thiền (*Appanājhaana*).

LỐI THỰC HÀNH CHUYÊN BIỆT ĐỂ BẢO TRÌ TỰ TƯỚNG.

Anubaddhanaa khi đạt đến giai đoạn .Thapanāa, vị hành giả nên duy trì Tự tướng bằng lối hành trì chuyên biệt để dẫn đến thiền chứng. Lối thực hành chuyên biệt này, tức là tránh 7 điều bất thuận lợi (*Asappaaya*), khuôn theo 7 điều thuận lợi cả 10 điều kiên định thiện xảo (*Appanaakosalla*) như đã nói trong phần án xứ Địa đại hoàn tịnh.

Vị hành giả nào có khả năng thực hành như vậy, Tự tướng đã hiển lộ sẽ không bị băng hoại và sẽ thành đạt 5 thiền chỉ tăng. Bởi vì *Anubaddhanaa* khi đạt đến giai đoạn .*Thapanāa* là nhân tối cần thiết cho Cận hành thiền và Kiên cố thiền.

QUẢ BÁU THỰC HÀNH TỨC QUAN NIỆM.

Vị hành giả tu tập án xứ này, không những chứng đạt thiền Sắc giới mà đó còn là nền tảng của Đạo và Quả, hành giả có một khả năng áp chế các tà tâm (*Micchaavittakka*). Riêng đối với những vị đã thành đạt A-la-hán từ sự tu tập lấy án xứ này làm nền tảng cơ bản, sẽ có khả năng quán xét biết tuổi thọ của mình sẽ còn bao lâu và khi nào sẽ nhập diệt. Bởi hơi thở có 3 điểm chấm dứt.

- Chấm dứt trong Cảnh Giới tức khi sanh về Sắc giới hay Vô sắc giới, ở đó hơi thở không còn nữa.

- Chấm dứt trong Thiền tăng, tức người cõi dục khi nhập ngũ thiền hay thiền Vô sắc, các thiền tăng naay laa điểm chấm dứt của hơi thở.

- Chấm dứt đối với Tâm tử, tức hơi thở sanh vào sát na sanh tâm thứ 17 kể từ tâm tử, sẽ chấm dứt đồng thời với tâm tử. Đây laa điểm chấm dứt thứ ba.

Chư vị A-la-hán biết được thời gian sẽ diệt là nhờ an trú hơi thở với điểm chấm dứt là tâm tử mà quán tri. Một mẫu chuyện ghi trong *Visuddhimagga* như vậy: Có hai vị Trưởng lão sống trong Tịnh xá *Cittalāpabbata*, tại đảo Tích Lan. Hai vị là anh em với nhau. Một hôm, trong ngày Bô tát (*Uposatha*), một vị sau khi tụng đọc Giới Bồn trở về liêu cốc cùng với những Vị Tỷ Kheo. Đến đường kinh hành, nhìn ánh sáng mặt trăng, vị này chợt xét về tuổi thọ của mình rồi mới bảo với Chư Tăng rằng:

- Những Vị Tỷ Kheo Níp-bàn như thế nào, các Hiền giả đã thấy?

- Các vị ấy ngồi nhập Níp-bàn, chúng tôi thấy như vậy - Một số trả lời.

- Các vị ấy ngồi trên hư không rồi Níp-bàn - một số khác trả lời.

Vị Trưởng lão nói:

- Tôi sẽ đi kinh hành rồi Níp-bàn.

Xong, Ngài vạch một đường ngang trên đường kinh hành rồi nói:

- Tôi sẽ từ đây đi đến cuối con đường và trở lại nhập diệt tại đây.

Nói xong, vị Trưởng lão bước đi đến cuối con đường và trở lại. Khi bàn chân vừa dẫm lên làn nước, ngay lúc ấy Ngài lập tức nhập diệt.

GIẢI THẼM VỀ TIẾNG *ANU*

Trong 10 án xứ tùy niệm (*Anussati*), từ án xứ Niệm ân đức Phật đến án xứ Niệm sự chết, Có tiếng *Anu* trước *Sati*. Riêng hai án xứ sau cùng, *Thân hành niệm* và *Tức quan niệm* thì không có. Bởi vì 8 án xứ đầu là cảnh Chơn đế, hai án xứ sau là cảnh Chế định. Mà các án xứ là cảnh Chơn đế thì tinh tế, tế nhị hơn là các án xứ cảnh Chế định, các ấn tướng cũng khó hiển lộ hơn. Vị hành giả thực hành án xứ với cảnh Chơn đế thì đòi hỏi phải cố gắng, tinh cần thường xuyên, kế tục, không gián đoạn để các ấn tướng hiển lộ.

Riêng đối với án xứ Thân hành niệm và Tức quan niệm là cảnh Chế định, do đó cũng không quá tinh vi, khó nhọc. Bởi Thân hành niệm lấy cảnh là Biệt Khổ Giả Định (*Ko.t.thaasapa~n~nati*), tức tóc, lông, móng, răng, da,... Và Tức quan niệm thì lấy cảnh là Nguyên-khối-giả-định (*Samuuhampa~n~natti*) tức phong giới vận hành trong thân, các ấn tướng hiển lộ cũng không khó khăn, việc thực hành cũng không đòi hỏi phải tinh cần như những án xứ cảnh Chơn đế khác.

Nói riêng tiếng *Anu* nghĩa là: luôn luôn, kế tục, không gián đoạn, trong trường hợp từ *Anussati* là sự ghi nhận thường xuyên, liên tục hay hằng niệm. Do đó, những án xứ Niệm ân đức Phật cho đến Niệm sự chết được dùng thêm tiếng *Anu*. Riêng *Thân hành niệm* và *Tức quan niệm* thì không cần.

-ooOoo-

[Dầu trang](#) | [I](#) | [II-a](#) | [II-b](#) | [III](#) | [IV-a](#) | [IV-b](#) | [V](#) | [VI](#) | [VII](#) | [Mục lục](#)

Chân thành cảm ơn Tỳ kheo Pháp Nhiên đã gửi tặng phiên bản vi tính (Bình Anson, 10-2001).

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

updated: 21-10-2001

GIẢI VỀ Ý NGHĨA CHỈ TỊNH THEO THĂNG PHÁP YẾU HIỆP

*Hòa thượng Jotika
Tỳ kheo Pháp Nhiên dịch Việt*

V. ÁN XỨ VÔ LƯỢNG TÂM - PHƯƠNG THỨC TU TẬP

Appama~n~naa hay Vô lượng tâm có nghĩa là pháp mà hướng đến Vô lượng chúng sanh , không giới hạn.

Một lời giải thích nguyên văn mang cùng ý nghĩa:

Appamaa.nesu sattesu bhavaati = Appama~n~naa.

Tu tập một trong bốn Vô lượng tâm, vị hành giả cần phải có tâm hồn mở rộng đối với tất cả chúng sanh, không ước lượng. Như thế mới có thể gọi là **Từ tâm vô lượng, Bi tâm vô lượng, Hy tâm vô lượng, Xả tâm vô lượng** và trở thành nhân tố dẫn đến thiên chứng. Đối với những Phạm trú này, còn phân biệt về người, còn giới hạn về quốc độ thì chưa phải là Vô lượng tâm, chỉ là việc làm bình thường và tất nhiên là không đạt đến thiên chứng. Tuy nhiên, với những Từ, Bi, Hy, Xả chưa được vô lượng ấy cũng nhận được quả báu cao trội, đời hiện tại không bị những sợ hãi, âu lo; đời vị lai cho kết quả Nhân, Thiên.

Tứ vô lượng tâm còn gọi cách khác là Phạm trú (*Brahmavihaara*). Bởi vì người thực hành một trong bốn Vô lượng tâm, người ấy có một tư tưởng sống như vị Trời Phạm Thiên - *Brahmaana~m vihaaroti = Brahmavihaaro*.

Thêm nữa, tiếng *Brahma* nghĩa là cao thượng, *Vihaara* hưởng thượng. Một lời giải tiếp theo:

Viharanti etehiiti = Vihaaraa: Các Bậc Đại Nhân có đời sống thanh cao nhờ bốn pháp Vô lượng tâm, hay bốn Vô lượng tâm giúp cho các Bậc Đại Nhân có đời sống thanh cao, thì gọi là *Vihaaraa*".

Brahmaana~m (Se.t.thaana~m) Vihaaro (se.t.thaabhuuto) - ti = Brahmavihaaro: Sự trở nên cao thượng nhờ một trong bốn Vô lượng tâm của vị Hiền Giả, thì gọi là *Brahmavihaara*.

1. TỪ VÔ LƯỢNG TÂM - *Mettaa Appama~n~naa* . -

Mettaa hay Từ Tâm có nghĩa là lòng nhân ái đối với chúng sanh mọi loài.

Một lời giải nguyên nhân đồng nghĩa: *Mijjati siniyhatiiti = Mettaa*.

Chi pháp: sở hữu Vô Sân với đối tượng là chúng sanh mà hành giả có tình thương

Đối tượng chúng sanh thân yêu này có hai hạng: *Hạng thông thường* và *Hạng đủ khả năng tiến đạt định*. Nghĩa là giai đoạn tu tập ban đầu chỉ lấy cảnh những người thân thương tình (cha mẹ, anh em, bạn bè) mà làm đối tượng cho Từ Tâm, nhưng khi đã phát triển đến giai đoạn Cận hành định, bấy giờ tâm sẽ biến mãn đến mọi chúng sanh, dù đó là kẻ thù hay những người mà không ưa thích, kia là đối tượng cho sự sân hận, đều có thể khởi lòng từ mãn.

Khi nghĩ về một chúng sanh bằng Sân hận thù có sự bất bình, ghét bỏ, nhưng nếu bằng lòng Từ thì xót thương, độ lượng mà theo một lời giải gọi là *Mijjati siniyhati* - Tình thương đối với chúng sanh, cần phân biệt: Có hai loại tình thương : Thứ nhất là Từ tâm - Vô hận (*Metta* - *Adosa*); Thứ hai là một thiện tánh được biểu hiện bằng sự thương cảm không phân biệt, không chấp giữ phải là cha mẹ, anh em, vợ chồng, quyến thuộc,... mà đối với mọi loài đều mát mẻ. Thứ hai là tình thương vị kỷ có phân biệt, có chấp giữ, có giới hạn. Tình thương này được gọi là Từ tâm hư ngụy mà chỉ pháp là sở hữu tham. Tuy nhiên, sự ái luyến khi trở thành một từ tâm hư ngụy cũng là điều kiện tốt giúp cho thói quen, giúp cho Từ tâm như thật được dễ dàng sanh khởi và vững trú.

Nhưng nếu một người mưu tâm Siêu thế pháp, trong khi tâm tư vẫn còn ái luyến một người nào đó, thì Siêu thế pháp cũng không bao giờ thành đạt. Bởi vì sự ái luyến sẽ ngăn chặn tâm định và mất đi Chánh niệm tỉnh giác (*Satisampajja~n~na*) cũng giống như trường hợp Trưởng lão Channa, vì quá thương yêu Đức Phật đã từng thân cận trước kia mà cho đến lúc xuất gia. Khi Đức Phật còn tại thế, vị này không thành đạt một Đạo, Quả nào. Rồi sau đó, Đức Thế Tôn đã Níp-bàn, Trưởng lão Channa mới chứng đạt. Đây bởi vì lòng ái luyến đã ngăn chặn tâm định và Chánh niệm Tỉnh giác.

NHỮNG HẠNG NGƯỜI CẦN BIẾT ĐỐI VỚI VIỆC RẢI LÒNG TỪ.

Hạng không nên rải tâm từ trước:

Appiyapuggala: Người không tình thương.

Atipiyapuggala: Hạng người quá thương yêu.

Majjhataupuggala: Hạng người không thương không ghét, chỉ thái độ dửng dưng, lãnh đạm.

Veripuggala: Hạng thù nghịch.

Hạng không nên rải tâm Từ riêng biệt:

Li"ngavisabhaagapuggala: Người khác giới tính.

Hạng người không thể rải lòng Từ:

Maala"ngatapuggala: Hạng người đã chết.

Có những hạng người không nên rải lòng từ trước, bởi vì nếu là những người không thương yêu sẽ sanh sự bất bình , phật ý. Ngược lại, nếu đối với những người quá thương yêu mà trong lúc đang gặp phải đau khổ, sẽ sanh phiền muộn, âu lo. Còn như hạng người mà hành giả có sự lạnh nhạt dửng dưng thì cũng không nên rải lòng từ trước vì không có gì đáng thương để gọi lòng từ. Riêng với hạng thù nghịch, nếu rải lòng từ trước tiên thì chỉ sanh lòng sân hận, chớ không tạo cơ hội cho tâm từ.

Còn đối với người khác giới tính thì không nên rải tâm từ riêng biệt, vì đó sẽ sanh lòng ái luyến.

Riêng về hạng người đã chết thì không thể rải lòng từ, vì tâm từ và cận định sẽ không sanh khởi.

HẠNG NGƯỜI CẦN RẢI TÂM TỪ ĐẦU TIÊN.

Khi tu tập tâm từ mà không để đạt thiện chứng, vị hành giả hướng tâm biến mãn đến chúng sanh, riêng bản thân có cũng được, không có cũng được. Nhưng để đạt thiện chứng, trước hết cần rải lòng từ đối với chính mình, vì vậy sẽ có điều kiện để nghĩ đến chúng sanh khác, bởi không có sự thương yêu nào bằng thương chính mình (*na caa atta sama~m pema~m*). Khi có

lòng từ với chính bản thân, sẽ thấy rằng mình vẫn muốn lạc, ghét khổ tham sống sợ chết. Rồi so sánh với kẻ khác: "Họ cũng mong muốn và sợ hãi như mình". Sự so sánh này là nhân tố quan trọng giúp cho tâm từ dễ dàng sanh khởi và vững trú trong khi rải lòng từ biển mẫn đến mọi chúng sanh cho đến khi thành đạt Cận hành định và Kiên cố định.

Bậc Đạo Sư thuyết rằng:

*"Sabbaa disaa anuparigamma cetasaa
Nevajjhagaa payaramattanaa kvaci
Eva.m piyo puthu attaa paresa.m
Tasmaa na hi.mse para.m attakaamo-ti".*

"Hướng tâm đến mọi phương cũng không thấy thương ai hơn thương chính mình. Và tất cả mọi người đều như vậy. Do đó, biết thương mình thì đừng nên nhiều hại chúng sanh khác".

PHƯƠNG THỨC RẢI LÒNG TỪ.

Rải lòng từ cho chính mình. Có 4 cách:

Aha-m avero homi: Mong rằng ta hãy là người không hận thù.
Aha-m abyapajjo homi: Mong rằng ta hãy là người không sầu muộn, oán hờn.
Aha-m antigho homi: Mong rằng ta hãy là người không bị khốn bức về thân tâm.
Aha-m sukhii attana-m pariharaami: Mong rằng ta hãy là người tự mang lại an lạc cho thân và tâm.

Bốn cách trên đây, tu tập một cách nào đó vẫn được.

Đối với người khác, nếu là một người thì như vậy:

Avero hotu: Mong rằng họ là người không hận thù.
Abyapajjo hotu: Mong rằng họ là người không sầu muộn, oán hờn.
Antigho hotu: Mong rằng họ là người không bị khốn bức về thân tâm.
Sukhii attana-m pariharaami: Mong rằng họ là người tự mang lại an lạc cho thân và tâm.

Nếu từ hai người đến vô lượng, thì như vậy:

Averaa hotu: Mong rằng tất cả đừng hiềm hận lẫn nhau.
Abyapajjaa hotu: Mong rằng tất cả không sầu muộn, oán hờn.
Antighaa hotu: Mong rằng tất cả không bị khốn bức về thân tâm.
Sukhii attana-m pariharaatu: Mong rằng tất cả tự mang lại an lạc cho thân và tâm.

Ban đầu hướng tâm đến những người quen biết, những người đang cùng làm việc, những người cùng sống chung. Từ đó, hướng đến những người đã từng quen biết, đã từng cùng làm việc, đã từng sống chung, đã từng nhận sự giúp đỡ trước đó một tháng, một năm, 10 năm, 15 năm, đến thời gian có thể nhớ được rồi đến vô lượng chúng sanh không giới hạn. Nếu cho một cá nhân thì theo cách thức riêng lẻ: *Avero hotu*. Nếu cho một tập thể thì theo một cách thức: *Averaa hontu*,...lập đi lập lại nhiều lần tương tự quán xét về thể trước.

RẢI TÂM TỪ THEO TUẦN TỰ.

Những hạng người đã kể trên được phân có bốn: Hạng người thương yêu, Hạng quá thương yêu, Hạng bình thường và Hạng thù nghịch. Hành giả nên rải tâm từ theo thứ tự. Đầu tiên là

hạng người thương yêu. Kế đến là người mà quá thương yêu. Rồi tiếp theo là hạng người bình thường và thù nghịch. Sở dĩ như thế, bởi vì nếu đầu tiên là kẻ thù thì sẽ sanh sân tâm chứ không tạo cơ hội cho lòng từ, ở đây nói riêng về hạng thù nghịch, nếu là những khi mà hành giả không thể có lòng từ đối với kẻ thù thì nên trau dồi tư tưởng bằng cách suy nghĩ: "Kẻ thù không làm cho ta rơi vào khổ cảnh được mà chính là sự oán cừu". Khi thấy được kẻ thù thật sự là lòng hiềm hận, oán thù chứ không phải là kẻ mà mình thù hận, rồi suy xét đến quả báo nhãn nại của lòng Vô Hận mà các Bạc Hiền Nhân đã tích lũy vun trồng. Và sau đó rải lòng từ.

Nhưng nếu vẫn còn sự bất bình, oán giận, hành giả nên xét theo lời Đức Thế Tôn thuyết trong *Anamataggasa.nyutta* :

"Na so bhikkhave satto suulabharuupo yo na maataa bhuutapubbo, yo na pitaa bhuutapubbo, yo na bhaataa bhuutapubbo, yo na bhagini bhuutapubbaa, yo na putto bhuutapubbo, yo na dhiitaa bhuutapubbaa".

"Này Chư Tỳ Kheo, không có những người trong quá khứ không từng là mẹ, không từng là cha, không từng làm anh, không từng làm chị không từng làm con trai, không từng làm con gái, không từng là thân quyến của mình..."

Hành giả suy xét tiếp theo:

"Kẻ thù này trong quá khứ cũng đã từng là quyến thuộc của Ta, vậy Ta không nên ôm ấp hiềm hận, oán hờn". Rồi hành giả rải lòng từ.

Với những cách thức trên mà lòng hiềm hận cũng không voi bót, tâm từ vẫn không thể có, thì hành giả chớ nên rải tâm từ với kẻ thù nữa, hãy giữ tâm xả với họ, hãy xem họ như không có trên đời, việc rải tâm từ chỉ nên với người thân yêu (hạng quá thân yêu được kể cùng với hạng này) và những người bình thường, cho đến khi đối với họ cũng như đối với chính mình.

Còn sở dĩ phải rải tâm từ đối với kẻ thù cũng vì để khả năng tâm từ đạt đến vô hạn (*Siimasambheda*), giữ được tâm bình đẳng (*samacittataa*) và là điều kiện thuận lợi cho việc đạt thiền chứng mau chóng và kiên trụ.

TRẠNG THÁI CỦA TỪ VÔ LƯỢNG TÂM.

Giả sử rằng, nếu vị hành giả tu tập án xứ Từ tâm đang cùng ngồi với ba người, trong đó có người thân, người bình thường và kẻ thù nghịch, kể cả chính hành giả là bốn người, đột nhiên có một tên cướp hung hãn bước vào và nói với vị hành giả:

Ta cần một người trong bốn, cho người tự chọn lấy.

Hành giả hỏi: - Ông cần làm chi chứ?

Tên cướp đáp rằng: - Ta cần lấy máu tế thần.

Trước cảnh tượng hãi hùng này, nếu hành giả cho tên cướp giết kẻ thù đi hay người kia thì chưa gọi là thành đạt từ vô lượng tâm. Nhưng nếu vị hành giả tự hy sinh thân mình để thay thế ba ngư?i kia cũng chưa gọi là Từ vô lượng tâm. Bởi vì còn phân biệt mình và người khác. Chỉ khi nào hành giả xem tất cả như một, bản thân cũng như người khác và ngược lại, đó mới là Tâm Từ không giới hạn. Trong *Visuddhimagga-atthakathaa* [*Sa-myuttanikaaya, Nidaanavagga, Anamatagga-sa*"nyutta Dutiyavagga, trang 233-234. - Ch. Trang 295-396 và *Visud. Phần I, phẩm Phạm trú, trang 298*] giải thích rằng:

*"Attani hitanajjhatte
Ahite ca catubhidhe*

Yadaa passati naanatta.m
Hitacittova paani.na.m"
"Na nikaamalaabhi mettaaya
Kusatiiti pavuccati
Yadaa catasso siimaayo
Sambhinnaa honti bhikkhuno"
"Sama.m pharati mettaaya
Sabbaloka.m sadevaka.m
Mahaaviseso na naayati"

Đại ý nghĩa là khi nào vị hành giả còn phân biệt giữa bốn hạng người, chính mình, người thân yêu, bình thường và thù nghịch. Tâm từ khi ấy chỉ là một lòng nhân đối với chúng sanh, chưa phải là một từ tâm viên mãn, một tính phổ cập của lòng từ. Vì khi nào hành giả đối với bốn hạng người không còn phân biệt, không còn sự khác nhau, Từ tâm biến mãn mọi loài kể cả Thiên nhân và Phạm chúng, giới hạn của tâm Từ không có đối với Vị Tỷ Kheo ấy. Vị ấy là bậc cao trội hơn tất cả những vị Tỷ Kheo chưa thành đạt Từ vô lượng tâm.

Riêng về Tâm Từ của vị hành giả mà trước đối tượng kẻ thù giữ tâm hành xả, cũng có thể thành tựu Từ vô lượng tâm, nếu tâm từ của vị hành giả ấy xem những người thân yêu hay những người bình thường như đối với chính mình. Bởi vì thái độ nín lặng, thân nhiên trước kẻ thù thì cũng giống như kẻ thù ấy không có trên đời.

Về những phương cách rải lòng từ như đã nói là sự hướng tâm trực tiếp hành giả với đối tượng. Theo cách thức này, Từ tâm sẽ dễ dàng sanh khởi, nhưng lại khó khăn cho người thực hiện. Bởi vì cách thức đã nói là không dùng lời niệm đọc, chỉ liên tưởng bằng ý thức. Tuy nhiên, để trau dồi những Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ thêm Kiên cố định mà đối với vị hành giả cần có, do đó, nguyên tắc đầu tiên là phương cách này. Sau đó, khi đã thành đạt từ tâm vô lượng mới dùng phương cách niệm, đọc tiếp sau đây:

Tức là khi tác niệm rải lòng từ, hành giả dùng bốn điều kiện của Từ *tâm* (*Avera, Abyaapajja, Aniigha, Attaana-m pariharati*) và hướng đến 12 đối tượng nhận, trong đó 5 tổng quát và 7 riêng biệt.

5 tổng quát, đó là:

Sabbe satta: Tất cả chúng sanh.
Sabbe paa.naa: Tất cả hữu tình.
Sabbe bhuutaa: Tất cả loài hữu tình.
Sabbe puggalaa: Tất cả mọi người (người ở đây hiểu theo Thánh Pháp).
Sabbe attabhaavapariyaapannaa: Tất cả chúng sanh có tự thể.

Và 7 đối tượng riêng biệt là:

Sabbaa itthiyo: Tất cả nữ nhân.
Sabbe purisaa: Tất cả nam nhân.
Sabbe ariyaa: Tất cả Thánh nhân.
Sabbe anariyaa: Tất cả phàm phu.
Sabbe devaa: Tất cả Chư thiên.
Sabbe manussaa: Tất cả nhân loại.
Sabbe vinipaatika: Tất cả loài đọa xứ.

Với cùng 10 phương biến mãn:

Paratthimaaya disaaya: Phương đông.
Pacchimaaya disaaya: Phương tây.
Uttaraaya disaaya: Phương bắc.
Dakkhi.naaya disaaya: Phương nam.
Puratthimaaya anudisaaya: Phương đông nam.
Pacchimaaya anudisaaya: Phương Tây Bắc.
Uttaraaya anudisaaya: Phương đông bắc.
Dakkhi.naaya anudisaaya: Phương Tây nam.
He.t.thimaaya disaaya: Phương trên.
Uparimaaya disaaya: Phương dưới.

Hành giả tác niệm theo thứ tự đầu tiên với 20 câu (5 đối tượng * 4 điều kiện) cho 5 đối tượng tổng quát:

Sabbe satta averaa hontu; abyaapajjaa hontu; anighaa hontu; sukhii attaana.m pariharantu.
Sabbe paa.naa averaa hontu...
Sabbe bhuutaa averaa hontu...
Sabbe puggalaa averaa hontu...
Sabbe attabhaavapariyaapannaa...

Và 28 câu (7 đối tượng * 4 điều kiện) cho đối tượng riêng biệt:

Sabbaa itthito averaa hontu, abyaapajjaa hontu, aniighaa hontu, sukhii attaana.m pariharantu.
Sabbe purisaa averaa hontu...
Sabbe ariyaa averaa hontu...
Sabbe anuriyaa averaa hontu...
Sabbe devaa averaa hontu...
Sabbe manussaa averaa hontu...
Sabbe vinipaatikaa averaa hontu...

12 đối tượng * 4 điều kiện = 48 đối tượng biến mãn (*Puggalavaaraphara.naamettaa*), cùng các phương hướng:

Puratthimaaya disaaya sabbe satta... sabbe vinipaatikaa averaa hontu
abyaapajjaa hontu aniighaa hontu sukhii attaana~m pariharantu

Mong cho tất cả chúng sanh ...tất cả loài đọa xứ trong hướng đông đừng hận thù, đừng oán hờn, đừng bị khốn bức thân tâm, hãy tự mang lại an lạc.

Chín hướng còn lại cũng tương tự như vậy, mỗi hướng với 48 đối tượng biến mãn. Tất cả là 480 phương biến mãn Từ tâm (*Disaaphara.naa-mettaa*)

48 đối tượng biến mãn Từ tâm và 480 phương biến mãn là 528 Từ tâm biến mãn.

Nên hiểu thêm rằng **528** Từ tâm biến mãn có ở vị hành giả là do không hướng tâm đến cá nhân một người, mà là tất cả ở mọi phương. Do đó, khi nói: "Tôi có **528** Từ tâm đối với Ngài" là sai lầm.

ÁN TƯỚNG VÀ TIỀN ĐẠT TRONG ÁN XỨ TỪ TÂM.

Từ lúc ban đầu rải Từ tâm cho chính mình, cho đến sau cùng là đối tượng kẻ thù, tức là Sơ tướng. Khi tâm Từ biến mãn cả ba hạng người (trừ hành giả) nghĩa là chưa đạt đến vô hạn, tức là Trì tướng. Và khi đã thành tựu Từ tâm vô lượng là đạt Tự tướng. Ba ấn tướng này, diễn tiến

theo cách vòng. Nói là cách vòng vì ấn tướng chỉ dùng mỗi một ý thức chứ không trực diện bằng mắt để tu tập. Do đó, ba ấn tướng này không theo lối trực tiếp. Về quá trình tiến đạt, là khi tác niệm *Avero homi* hay *Avero hoti* hay *Averaahontu* cho chính mình, cho người thân yêu hay người bình thường hoặc thù nghịch, thì đó là chuẩn bị Tiến đạt. Khi tâm biến mãn trong Trì tướng và Tự tướng thì gọi là Cận hành tiến đạt. Và thiền chứng sanh khởi tức là Kiên cố định tiến đạt.

QUẢ BÁU DO SỰ TU TẬP TỪ TÂM

Tu tập từ vô lượng tâm có những quả báu như sau:

- 1) *Sukha~m supati*: Khi ngủ được an lạc.
- 2) *Sukha~m pa.tibujjhati*: Khi thức dậy cũng được an lạc, trạng thái như khi vừa xả định.
- 3) *Na ~naapaka~m supina~m passati*: Ngủ không thấy ác mộng.
- 4) *Nanussaana~m piyo hoti*: là nơi thương mến của mọi người.
- 5) *Devataarakkhati*: Được Chư Thiên bảo hộ.
- 6) *Nassa aggi vaa visa~m vaa sattha~m vaa kamati*: lửa hay thuốc độc hoặc vũ khí không thể làm hại.
- 7) *Tuvata~m citta~m samaadhiyati*: Tâm dễ dàng định tĩnh.
- 8) *Mukkhava.n.no vipassiidati*: Sắc diện tươi sáng.
- 9) *Asammu.lho kaala~m karoti*: làm chung không bấn loạn.
- 10) *Uttari - mappa.tivijjhanto brahmalokupago hoti*: Nếu chưa thành đạt A-la-hán mà thành đạt thiền chứng sẽ sanh về Phạm Thiên giới.

ĐIỀU CẦN BIẾT TRONG ÁN XỨ TỪ NIỆM.

Đó là:

Lakkha.na: Trạng thái
Hasa: Phận sự.
Paccupa.t.thaana: Nhân thành tựu.
Pada.t.thaana: điều kiện cần thiết.
Sampatti: sự đầy đủ.
Vipatti: sự thối thoát.
Aasannapaccatthika: kẻ thù gần.
Duurapaccatthika: kẻ thù xa.

(Mỗi án xứ Vô lượng tâm đều có 8 điều này)

Lakkha.na: *Nitaakaarappavattilakkha.na* - **Trạng thái** là động lực thúc đẩy thân, khẩu, ý trong việc mong cầu lợi ích cho chúng sanh.

Rasa: *Nituupasa~mhaararasaa* - **Phận sự** là mang lại lợi ích cho chúng sanh.

Paccupa.t.thaana: *Agnaatavinayapaccupa.t.thaanaa* - **Nhân thành tựu** là ngăn trừ mọi thù hiềm.

Pada.t.thaana: *Nanaapabhaavadassanapada.t.thaanaa* - **Điều kiện cần thiết** là nghĩ đến điều tốt đẹp, khả ái của chúng sanh, không nghĩ đến điều xấu xa, không tốt .

Sampatti: *Byaapaaduupasamo sampatti* - **Viên Mãn** là lòng oán hận đã ngăn trừ trong thời gian dài.

Vipatti: *Sinehasambhavo vipatti* - **Thối thoát** là thương yêu do lòng vị kỷ.

Aasannapaccatthika: Raago aasannapaccatthiko - kẻ thù gần là sự ái luyến.

Duurapaccatthika: Byaapaado duurapaccatthika - kẻ thù xa là lòng hiềm hận.

2. ÁN XỨ BỊ VÔ LƯỢNG TÂM (*Karu.naa - appama~n~naa*)

Karu.na hay Bị tâm tức là sự động tâm, rung động, không thể nín lặng trước chúng sanh đang khổ. Hay thái độ giúp đỡ chúng sanh đang đau khổ được hạnh phúc, cũng được gọi là Bị. Một lời giải tự như sau:

"Paradukkhe sati saadhuna.m hadayakampana.m karotiiti = Karu.naa".

Pháp tánh nào mà các bậc chân nhân động tâm, rung động trước đau khổ của kẻ khác. Pháp tánh ấy được gọi là Bị. Hay:

"Ki.naati paradukkha.m hi.msati vinaasetiiti = Karu.naa"

Pháp nào chặn đứng, ngăn trừ sự khổ của kẻ khác. Pháp ấy gọi là Bị.

Chi pháp: Sở hữu Bị, đối tượng là: chúng sanh đang đau khổ (Tất nhiên là cảnh chế định)

Nói theo thông thường, Bị có hai: Bị như thật và Bị hư ngụy. Bị như thật là sự động tâm trước chúng sanh khác đang khổ hoặc là sẽ khổ. Hay là một thái độ giúp đỡ cũng thế. Song, không hề có sự bị lụy sâu muộn hay ai oán. Tâm hoàn toàn khiết tịnh, trong sạch. Nói cách khác hơn là Tâm đại thiện hay Đại tổ có cùng sở hữu Bị. Về Bị hư ngụy tuy cũng có thái độ động tâm trước chúng sanh đang khổ hay tương lai sẽ khổ, nhưng bên cạnh là những sầu muộn hay ai oán, bị lụy chính là tâm sân có cùng Ưu thọ.

Án xứ Bị tâm này là hành giả phát triển Bị như thật. Đối tượng của Bị cũng được tính có hai: chúng sanh đang nhận chịu đau khổ trong năm suy vong (*Iyasana*: Bệnh, già, chết, tài sản suy vong, quyền thuộc suy vong) và chúng sanh sẽ phải gặp năm điều này, hay sẽ nhận chịu khổ đau trong khổ cảnh hay khổ luân hồi: Sanh, lão, tử mà không có ai có thể vượt qua. Vị hành giả tu tập, nếu không gặp đối tượng thứ nhất, vẫn có thể rải lòng Bị với đối tượng thứ hai bằng cách suy nghĩ rằng:

"Chúng sanh này mặc dù đang hạnh phúc bởi những danh xưng, quyền lợi, tài sản, đồ chúng hay thế nào đi nữa, nhưng trong tương lai vẫn không thể thoát khỏi những khổ suy vong hay những khổ luân hồi trong khi luân chuyển đời này và đời khác. Hay hơn nữa là sự khổ đau trong địa xứ".

Và khi rải lòng từ bi, hành giả cũng theo một thứ tự:

Đầu tiên là cho chính mình.
Kế đến là hạng bình thường.
Tiếp theo, người thân.
Và sau cùng là kẻ thù.

Thứ tự như vậy cũng bởi vì, nếu sau chính mình là người thân yêu, Bị tâm như thật khó mà sanh khởi, chỉ có là hư ngụy. Còn nếu như không là người thân yêu mà là kẻ thù, thì làm thích thú nếu kẻ thù của mình đang khổ và đó chính là lòng tham. Nên việc rải lòng Bị vẫn phải theo một thứ tự thích hợp cho đến khi trở thành vô lượng tâm như đã nói ở phần Từ tâm vô lượng. Về lối thực hành, để ngăn trừ tham muốn khi kẻ thù đang khổ và sân tâm khi kẻ thù đang hạnh phúc thì cũng như cách ngăn trừ hiềm hận ở lòng Từ. Ở đây không lặp lại, chỉ nói đến phương cách rải lòng Bị theo lối niệm đọc mà trình bày tiếp theo đây.

Tức là, khi rải lòng Bi hướng về chính mình, hành giả tác niệm: "*Aha~m dukkhaa muccaami*: Mong rằng Ta hãy thoát khỏi khổ thân và khổ tâm".

Tác niệm ,khi hướng về một người khác: "*Dukkhaa muccatu*: Mong rằng chúng sanh ấy (này) thoát khỏi khổ đau về thân và tâm".

Hướng về hai người cho đến vô lượng: "*Dukkhaa muccantu*: Mong rằng tất cả thoát khỏi khổ về thân và tâm".

Thường cách rải lòng từ bi chỉ *một điều kiện*: "Thoát khỏi khổ - *Dukkhaa muccati*" và 12 *đối tượng*, cùng với 5 *phổ quát* và 7 *riêng biệt*.

Tác niệm hướng đến tổng quát:

1. *Sabbe satta dukkhaa muccantu* : Xin cho tất cả chúng sanh thoát khỏi khổ đau về thân và tâm.

(...)

5. *Sabbe attabhaavapariyaappa dukkhaa muccantu*: Xin cho tất cả loài có tự thể thoát khỏi khổ đau.

Năm đối tượng trên là Bi tướng biến mãn phổ quát (*anodisaphara.naakaru.naa*).

Tác niệm hướng đến riêng biệt:

1. *Sabba itthiyo dukkhaa muccantu*: Xin cho tất cả nữ nhân thoát khỏi khổ đau về thân và tâm.

(...)

7. *Sabbe vinipaatikaa dukkhaa muccantu*: Xin cho tất cả loài đọa xứ thoát khỏi khổ đau về thân và tâm.

Bảy đối tượng trên đây là Bi tâm biến mãn riêng biệt (*Odisaphara.naakaru.naa*).

Tác niệm cùng với 10 phương hướng:

Puratthimaaya disaaya sabbe satta... pe...sabbe vinipaatikaa dukkhaa muccantu: Xin cho tất cả chúng sanh... tất cả loài đọa xứ trong hướng đông thoát khỏi khổ đau về thân và tâm.

Chín hướng còn lại cũng tương tự như vậy. Mỗi hướng có 12 Bi tâm (do 12 đối tượng). Tất cả 10 hướng có 120 Bi tâm và gọi là Bi tâm biến mãn phương hướng (*disaaphara.naakaru.naa*). 12 Bi tâm biến mãn chúng sanh và 120 Bi tâm biến mãn phương hướng. Tất cả là 132 Bi tâm biến mãn.

Về những ấn tượng, tiến đạt và quả báo của bi tâm thì giống như ở phần Từ Tâm. và đối với ấn xứ bi tâm cũng có 8 điều kiện cần biết, đó là:

Lakkha.na: Paradukkhaa panayanaakaappavattilakkha.na - Sự diển tiến của thân, khẩu, ý trong việc làm ngôn từ ngăn trừ đau khổ của kẻ khác, đó là **trạng thái**.

Rasa: Paradukkhaasahanarasaa - không thể nín lặng trước đau khổ của kẻ khác và muốn giúp đỡ, đó là **phận sự**.

Paccuppa.t.thaana: Avihi~msaapaccupa.t.thaanaa - Không nào hại chúng sanh khác, đó là **sự thành tựu** của tâm bi.

Pada.t.thaanaa: Dukkhaabhibhuupaana~m anaathabhaavadassanapada.t.thaanaa - Suy xét để thấy chúng sanh khác đau khổ, đó là **điều kiện cần thiết**.

Sampatti: Vihi~msuupamo sampatti: sự lắng đọng của sân tâm trong việc làm nào hại chúng sanh, đó là **sự đầy đủ**.

Vipatti: Sokasambhavo vipatti: Khởi sự sầu muộn, bi lụy. Đó là **sự thoái thoát**.

Aasannapacca.t.thika: Sahasita.m domanassa.m aasannapaccatthika.m - Sự buồn khổ trước cảnh dục phược (*Kaamagu.na* - *aaramma.na*) là **kẻ thù gần**.

Duurapaccatthika: Vihi~msaa duurapaccatthikaa: sự nào hại chúng sanh là **kẻ thù xa**.

3. ÁN XỨ HỖ VÔ LƯỢNG TÂM - *Muditaa-appama~n~naa* -

Muditaa có nghĩa là sự vui mừng, hân hoan trước hạnh phúc, thành lợi của chúng sanh khác. Như một lời giải:

Ta~m sama"ngino modanti etaayaati = *Muditaa*: Bậc Hiền nhân hướng tâm đến tất cả bằng sự đồng cảm mà khởi lên lòng vui thích trong hạnh phúc của kẻ khác do sự đồng cảm ấy được gọi là *Muditaa* hay Tùy hỷ.

Chi pháp: sở hữu Tùy Hỷ, đối tượng là cảnh chế định: Chúng sanh hạnh phúc.

Và nói thông thường, Tùy hỷ có hai: Tùy hỷ như thật và Tùy hỷ hư ngụy. Tùy hỷ như thật là đồng vui trước chúng sanh hạnh phúc hoặc là sẽ hạnh phúc. Tuy nhiên, không hề có sự chấp giữ hay kiêu mạn, chỉ là trạng thái tâm hân hoan, hoàn toàn khiết tịnh mà đó là tâm Đại Thiện hay Đại Tổ sanh từ sở hữu Tùy hỷ.

Riêng về Tùy hỷ hư ngụy, mặc dù đó cũng là tâm có trạng thái vui mừng, hân hoan nhưng là một thái độ chiếm hữu, chấp giữ có từ căn tham tương ưng hỷ. Tùy hỷ hư ngụy này phần lớn là do cái nhìn chấp giữ: đây là cha mẹ, anh em, con cái, bè bạn của mình. Khi những người này có được danh xưng, địa vị, tài sản,...

Tu tập án xứ tùy hỷ là hành giả phát triển Tùy hỷ như thật.

Nói về chúng sanh hạnh phúc, đối tượng tùy hỷ cũng có hai. Thứ nhất là chúng sanh đang hạnh phúc hay sẽ hạnh phúc. Thứ hai là chúng sanh đã từng hạnh phúc nhưng hiện tại đang đau khổ. Nếu hành giả không gặp hạng thứ nhất vẫn có thể tu tập với hạng thứ hai, với suy nghĩ rằng: "Chúng sanh này mặc dù đang đau khổ, nhưng trước kia đã từng hưởng hạnh phúc về danh xưng, tài sản, địa vị hay một hạnh phúc nào đó".

Khi tu tập, hành giả nên theo một thứ tự:

Đầu tiên là chính mình.

Sau đó là những người thương yêu nhất, kể cả hạng thứ nhất và thứ hai.

Rồi những người thân yêu, cũng có hai hạng.

Tiếp theo là hai hạng bình thường.

Và sau cùng là hai hạng kẻ thù.

Thứ tự này, đầu tiên là chính mình rồi đến những người thân yêu nhất, bởi vì như thế Tùy hỷ hư ngụy dễ dàng sanh khởi đối với những người quá thương yêu như thế nào thì Tùy hỷ như

thật cũng dễ dàng có với người quá yêu thương tương tự như vậy. Do đó, hành giả cần có một thứ tự thích hợp. Và như vậy cho đến khi tùy hỷ đạt đến Vô giới hạn như đã nói ở Từ tâm.

Về lối thực hành để ngăn trừ sân tâm hay đố kỵ trong khi rải lòng tùy hỷ đối với hai hạng kẻ thù, thì cũng giống như cách ngăn trừ hiềm hận ở lòng từ, ở đây sẽ đề cập tiếp theo là phương cách niệm đức.

Khi rải lòng tùy hỷ, nếu cho chính mình, hành giả tác niệm:

"Aha~m yathaaladdhasampattito naa vigacchaam: Xin cho Ta những hạnh phúc, thanh lợi đang có đừng hoại vong".

Nếu cho một người khác: *"Yathaaladdhasampattito naa vigacchatu:* Xin cho chúng sanh ấy (này), những hạnh phúc, thanh lợi đang có đừng hoại vong".

Tác niệm cho hai người đến vô lượng: "Xin cho họ những hạnh phúc, thanh lợi đang có đừng hoại vong".

Phương cách rải lòng tùy hỷ theo thông thường, có một điều kiện: *Lathaakaddhasampattito naa vigacchatu* và **12 đối tượng tính rộng**, trong đó có **5 tổng quát** và **7 riêng biệt**.

Hành giả tác niệm khi hướng đến 5 đối tượng tổng quát, thì như vậy:

Sabbe satta yathaa laddhasampattito naa visacchantu: Xin cho tất cả chúng sanh những hạnh phúc, thanh lợi đang có đừng hoại vong.

Sabbe paa.naa...

Sabbe bhuutaa...

Sabbe puggalaa...

Sabbe attabhaavapariyaapannaa...

Đây gọi là Biển mẫn Hỷ tổng quát.

Tác niệm hướng đến 7 đối tượng riêng biệt:

Sabbe itthiyo yaathaaladdhasampattito naa vigacchantu: Xin cho tất cả nữ nhân những hạnh phúc thanh lợi đừng bị hoại vong.

Sabbe purisaa...

Sabbe ariyaa...

Sabbe anariyaa...

Sabbe devaa...

Sabbe manussaa...

Sabbe vinipaatikaa...

Bảy đối tượng này gọi là biển mẫn Hỷ riêng biệt và gom chung 12 đối tượng thì gọi là chúng sanh biển mẫn hỷ.

Tác niệm cùng với 10 phương hướng:

Purattimaaya disaaya sabbe satta...sabbe vinipaatikaa yathaaladdhasampattito naa gacchantu: Xin cho tất cả chúng sanh ... tất cả loài địa xứ trong hướng đông, những hạnh phúc, thanh lợi đang có đừng bị hoại vong.

Các phương hướng còn lại cũng tương tự như vậy, mỗi phương có **12** Tùy hỷ (do 12 đối tượng). Tất cả là **120** phương hướng biển mẫn hỷ (*Disaaphara.naamudita*).

12 chúng sanh biến mãn hỷ và **120** phương hướng biến mãn Hỷ, gọi là **132** biến mãn hỷ.

Về ấn tướng, tiền đạt và quả báu của ấn xứ Tùy hỷ tương tự phần Từ vô lượng tâm.

Và ấn xứ tùy hỷ, cũng giống như ở các ấn xứ Vô lượng tâm khác, đều có 8 điều cần biết sau đây:

Trạng thái (*lakṣha.na*): *Pamadanalakkha.naa*, tức là sự vui thích trong hạnh phúc của kẻ khác.

Phận sự (*Rasaa*): *Anissaayanarasaa*: là không đồ kỵ trước thành lợi của kẻ khác.

Sự thành tựu (*Paccupa.t.thaana*): *Aratighaatapaccupa.t.thaanaa* tức là ngăn trừ lòng đồ kỵ.

Điều kiện cần thiết (*Pada.t.thaana*): *Parasampattidassanapada.t.thaanaa*, tức là phải thấy được sự thành lợi của kẻ khác.

Sự tròn đủ (*Sampatti*): *Arativupasamosampatti*, tức là lòng đồ kỵ đã được lắng đọng.

Sự thoắt thoát (*Vipatti*): *Padaasambhavo vipatti*, tức là sự ngạo mạn, tự cao.

Kẻ thù gần (*Aasannapaccatthika*): *Gehasita.m.sosanassa.m.aasannapaccattika.m*, tức là sự đắm say trong ngũ dục (*Kaamagu.na*).

Kẻ thù xa (*Duurapaccatthika*): *Aratiduurapaccatthika* tức là sự không ưa thích, ganh ghét trước thành lợi của kẻ khác.

4. ÁN XỨ XẢ VÔ LƯỢNG TÂM - *Upekkhaa-Appama~n~naa* -

Upekkhaa hay **Hành Xả**, tức là thái độ im lặng đối với chúng sanh, không chi phối bởi những ý muốn tốt (Từ), bởi việc ngăn chặn khổ đau (Bi) hay bởi sự đồng vui trước chúng sanh hạnh phúc (Hỷ).

Một lời giải thích:

Aaveraa hontu aadibayaapaarappahaanena majjhatta bhavuupagamanena ca upekkhatiiti = Upekkhaa.

Pháp nào ở trạng thái quân bình đối với chúng sanh, không thương xót cũng không ghét bỏ, nghĩa là không chi phối bởi Từ, Bi, Hỷ (*averaa hontu...*). Pháp ấy được gọi là Hành Xả.

Chi pháp: Sở hữu Hành Xả với đối tượng cảnh là chúng sanh bình thường (bình thường trong ý nghĩa không ghét không thương).

Đối tượng chúng sanh bình thường được tính có hai. Thứ nhất là do khả năng tiền đạt định, thứ hai là hạng thường tình. Hạng thường tình tức là những người mà vốn đã không thương không ghét, chỉ lãnh đạm hững hờ. Đó là thái độ chung hầu hết mỗi người. Hạng người do khả năng tiền đạt định, đó là đối tượng thương yêu hay thù nghịch, đang đau khổ hay hạnh phúc.

Về thái độ lãnh cảm đối với chúng sanh cũng có hai: từ động lực hành xả và từ động lực si mê. Thái độ lãnh cảm do mãnh lực hành xả ấy không có sự liên hệ với Từ, Bi, Hỷ như đã nói. Và đó là một hành xả như thật. Về thái độ có từ động lực si mê, đó là khi gặp cảnh đáng thương, không biết cần phải có sự thương xót. Điều đáng mong mỏi, đáng mưu tìm thì không mưu tìm, không mong mỏi. Trước đối tượng đáng tôn trọng, tịnh tín thì không biết đó là nơi đáng tôn trọng. Điều đáng ghê sợ, đáng nhảm chán thì không biết để ghê sợ, để nhảm chán. Cái đáng giúp đỡ, đáng bảo vệ thì không biết giúp đỡ, bảo vệ. Điều cần phát triển, cần xây

dựng để tốt đẹp hơn, đầy đủ hơn thì thờ ơ, hờ hững. Đây là những hành xả hư ngụy, hay còn gọi là Vô trí hành xả (*A~n~naa.na - upekkhaa*).

Tu tập án xứ Xả vô lượng tâm này là hành giả phát triển *Hành Xả Như Thật*.

SỰ KHÁC BIỆT GIỮA XẢ VÔ LƯỢNG TÂM VÀ XẢ BA LA MẬT

Hai thái độ *Hành Xả*, Vô lượng tâm và Ba la mật đều là sự im lặng trước chúng sanh như nhau, nhưng đối tượng cảnh tác động có sự khác nhau.

Thái độ im lặng không xao động, không chi phối vì Từ, Bi, Hỷ, Xả. Chỉ là trạng thái quân bình đối với chúng sanh, đó là *Xả Vô Lượng Tâm*.

Thái độ im lặng khác là đối với những người mang lại điều tốt đẹp hay sự xấu xa cho mình; với những cử chỉ tôn trọng, kính lễ, thương tưởng chẳng hạn hoặc là những hành động kiêu nhả, những việc làm gây tổn hại cũng thế. Tâm vẫn không khác hơn, vẫn là sự im lặng không thay đổi, ấy là *Xả Ba La Mật*. Thái độ này cao trội hơn, khó làm hơn thái độ : Xả vô lượng tâm.

LỐI THỰC HÀNH DẪN ĐẾN KIÊN CỐ ĐỊNH.

Để phát triển đến kiên cố định, những án xứ Vô lượng tâm: Từ - Bi- Hỷ thì không cần có sự phân biệt về người (dĩ nhiên cũng phải là người Tam nhân), về án xứ cũng không lựa chọn (không cần chọn một án xứ nào đó làm nền tảng). Nhưng riêng về án xứ Xả vô lượng tâm thì vị hành giả phải là người chứng Tứ thiền và thiền tầng thứ tư này phải được tu tập từ một trong ba án xứ: Từ, Bi, Hỷ chứ không thể từ một án xứ nào khác. Do đó, mà nói rằng phải tùy người và tùy án xứ. Có sự phân biệt này cũng bởi vì sự tu tập án xứ Xả vô lượng tâm chỉ thành đạt duy nhất mỗi một thiền tầng thứ năm. Chính vì vậy mà một người chưa đạt thiền thứ tư thì không tu tập án xứ hành xả đạt đến thiền chứng. Và như vậy án xứ phải tùy người.

Riêng việc phải lựa chọn án xứ, vì nếu như thiền tầng thứ tư có từ sự tu tập án xứ hoàn tịnh hay tức quan niệm chẳng hạn thì không có khả năng giúp cho sự phát triển án xứ hành xả đến thiền chứng. Bởi lẽ, với những cảnh chế định (hoàn tịnh hay hơi thở) của thiền tầng, đối với cảnh chế định (chúng sanh bình thường) của thiền tầng thứ năm sẽ sanh khởi tiếp theo, hoàn toàn khác hẳn. Nhưng ngược lại, nếu thiền tầng thứ tư có thể tự có từ sự tu tập Từ hay Bi hoặc Tùy hỷ thì sự phát triển Xả vô lượng tâm, thiền chứng đó có thể thành tựu. Bởi vì những cảnh chế định: chúng sanh thân yêu hay chúng sanh đau khổ hay chúng sanh hạnh phúc của thiền tầng thứ tư đối với cảnh chế định của thiền tầng thứ năm: chúng sanh bình thường, sẽ sanh tiếp theo có trạng thái giống nhau.

VIỆC LÀM ĐẦU TIÊN ĐỂ THỰC HÀNH.

Vị hành giả tu tập án xứ Xả vô lượng tâm, đầu tiên phải thuần thục năm khả năng thiền chứng (*Vaaci*) đối với thiền thứ tư. Sau đó, suy xét đến trở ngại của những thiền tầng thành tựu từ sự tu tập Từ- Bi- Hỷ.

Rồi xét đến sự cao bội của thiền tầng được tu tập từ án xứ Hành xả.

*"Nettaadayo c.laarikaa
Sattakelaayanena ca
Yuttaa canuupacaarikaa
Pa.tighaamunayaana.m.ca".*

" Những Từ - Bi - Hỷ vẫn còn thô thiển, vì các thiền chi còn tương ưng Hỷ thọ (*somanassavedanaa*) còn sự vui thích và thương cảm đối với chúng sanh, cả lỗi

thực hành cũng còn cần kẻ hiềm hận và luyện ái".

*"Upekkhaa tu santabhaavaa
Sukhumaapa.niitaapi ca
Kilesohi ca viduura
Savepullaphalaa tathaa".*

" Riêng về Hành Xả ấy là một trạng thái tĩnh lặng, tế nhị, thù thắng, vượt xa phiền não và cho kết quả đặc thù, lớn trội."

Rồi tiếp đến quán xét về sự hiện hữu của tất cả chúng sanh mà vận hành tùy thuộc vào những hành vi của mỗi cá nhân:

*"Attanaa katakammena
Aagatoya.m ca gacchati
Attanaa katakammena
Aagato tva.m ca gacchasi."*

"Người ấy có mặt ở đời này là do hành vi (*kamma*) của chính họ. Có mặt đời sau cũng do hành vi của họ. Người này có mặt ở đời này và đời sau cũng do hành vi của chính họ; và Ta cũng không khác hơn."

*"Na tassa tava yogena
Labbhaa ki~nci sukha.m dukkha.m
Upanetu.m apanetu.m
Kammassako hiya.m jano".*

"Cái đem lại hạnh phúc và ngăn trừ đau khổ không phải do sự giúp đỡ của người nào, mà nghiệp của chính mỗi chúng sanh mới là trọng yếu."

Khi thực hiện việc rải lòng xả, hành giả cần theo một thứ tự: trước hết vẫn là chính mình, rồi tiếp theo là những người bình thường, người thân yêu, người quá thân yêu và cuối cùng là hạng thù nghịch.

Thứ tự trên, sau bản thân là hạng bình thường chớ không là hạng thân yêu, bởi vì hành xả hư nguy dễ dàng có đối với hạng bình thường (bình thường theo hạng thường tình) như thể nào thì hành xả như thật cũng dễ dàng tương tự như vậy. Còn riêng những người thân yêu, quá thân yêu hay thù nghịch thì hành xả dù hư nguy hay như thật cũng khó mà sanh khởi.

Do đó, hành giả cần phải có một thứ tự thích hợp cho đến khi thành đạt Xả vô giới hạn như đã nói ở những Vô lượng tâm trước.

Về phương thức thực hành, tránh những sân tâm hay đồ kỵ trước đối tượng kẻ thù thì cũng giống như phần tâm Từ đã nói, sau đây theo là nói đến phương thức niệm đọc.

Là khi giữ tâm hành xả đối với chính mình, hành giả tác niệm: "***Aha~m kammassako - Ta có nghiệp là sở hữu***". Hành giả tác niệm khi nghĩ về một người khác: "***Kammassako*** - Chúng sanh ấy (này) có nghiệp là sở hữu". Nếu nghĩ về hai đến vô lượng thì tác niệm: "***Kammassakaa*** - Tất cả chúng sanh có nghiệp là sở hữu".

Phương thức tác niệm này có một điều kiện: *Kammaddakaa* và 12 đối tượng, trong đó 5 tổng quát và 7 riêng biệt.

Tác niệm hướng về 5 đối tượng tổng quát:

Sabbe satta kammassakaataa: Tất cả chúng sanh có nghiệp là sở hữu.

Sabbe paa.naa... Tất cả loài hữu tình...

Sabbe bhuutaa... Tất cả loài hữu tình...

Sabbe puggalaa... Tất cả những người...

Sabbe attabhaavapariyaapannaa... Tất cả các loài có tự thể...

Năm đối tượng này được gọi là Xả biến mãn tổng quát.

Tác niệm đối với 7 đối tượng riêng biệt:

Sabbe itthito kammassakaa: Tất cả nữ nhân, nghiệp là sở hữu.

Sabbe purisaa... Tất cả nam nhân...

Sabbe ariyaa... Tất cả Chư Thánh...

Sabbe anariyaa... Tất cả phàm phu...

Sabbe... Tất cả Chư Thiên...

Sabbe manussaa... Tất cả nhân loại...

Sabbe vinipaatikaa... Tất cả loài đọa xứ...

Bảy đối tượng trên được gọi là Xả biến mãn riêng biệt. Năm xả biến mãn tổng quát và bảy Xả biến mãn riêng biệt. Tất cả gọi là 12 chúng sanh biến mãn xả.

Tác niệm từng đối tượng theo mỗi phương:

Purattimaaya disaaya sabbe satta...sabbe vinipaatikkammassakaa: Tất cả chúng sanh, tất cả hữu tình,... trong hướng đông, nghiệp là sở hữu.

Các phương còn lại cũng như vậy, mỗi phương với từng đối tượng. Tất cả là 120 (10 phương * 12 đối tượng) phương hướng biến mãn xả (*disaaphara.naa-upekkhaa*)

12 chúng sanh biến mãn xả và 120 phương hướng biến mãn xả. Gom chung là 132 biến mãn xả lớn rộng.

Về ấn tướng, tiền đạt và quả báu của án xứ Xả Vô lượng tâm thì cũng tương tự án xứ Từ vô lượng tâm. Và như bao án xứ Vô lượng tâm khác, Xả vô lượng tâm cũng có 8 điều cần biết như sau:

Lakka.na: *Sattasumajjhattaakaarappavattilakkha.naa* - **Trạng thái** là sự quân bình đối với tất cả chúng sanh.

Rasa: *Sattasusamabhaavadassanarasa* - **Phận sự** là nhìn chúng sanh đều tương đồng, không kém không hơn.

Paccupa.ti-naana: *Pa.tighaanunayavuupasamapaccupatthaanaa* - **Sự thành tựu** là những hiềm hận được vắng lặng và sự thương yêu đối với chúng sanh cũng không còn.

Pada.t.thaana: Kammassakaa sattaa te kammassa ruciya sukhita vaa bhavissanti dukkhato vaa muccissanti pattasampattiyo vaa na parihaayissantiiti eva.m pavattakammassakataadassanapada.t.thaanaa - Điều kiện cần thiết là trí tuệ phải suy xét: "Tất cả chúng sanh đều có nghiệp là sở hữu. Những hạnh phúc, tài sản thịnh vượng không phải do ý muốn của một người nào".

Sampatti: Pa.tighaanunayavuupasamo sampatti - sự đầy đủ là những hiềm hận được vắng lặng và sự thương yêu không còn.

Vipatti: Gehasitaaya a~n~naa.nupekhaaya sambhavo vipatti - Sự thoái thoát tức là sự lãnh cảm, si mê từ cảnh ngũ dục (*Kaamagu.na*).

Aasannapaccatthika: A~n~naa.nupekhaa aasannapaccatthikaa - Kẻ thù gần tức là lãnh đạm có từ động lực si mê.

Duurapaccatthika: Kaagapa.tighaa duurapaccatthikaa - Kẻ thù xa là tham ái và sân hận.

NGUYÊN NHÂN VÔ LƯỢNG TÂM CHỈ CÓ BỐN.

Sở dĩ Vô lượng tâm có bốn, bởi để thanh tịnh hóa nội tâm từ các phiền não: **Cuồng Nộ, Hiềm Hận, Đố Kỵ, Ái Luyến** tiềm tàng ở mỗi chúng sanh. Và sự quan tâm của từng cá nhân đối với nhau cung với bốn ác pháp như thế. Mà đối kháng những ác pháp này, đó là những Vô lượng tâm: **Từ - Bi - Hỷ - Xả**. Vì lẽ thông thường, tâm mọi chúng sanh đều có một trong những *Cuồng Nộ, Hiềm Hận, Đố Kỵ, Luyến Ái*. Có khác nhau cũng chỉ là hơn kém.

Do đó, người nhiều *cuồng nộ* cần tu tập *Từ tâm*, tâm sẽ được vắng lặng và trở nên khiết tịnh. Có nhiều *hiềm hận* thì tu tập *Bi tâm*. nhiều sự *ganh ghét* , *đố kỵ* thì tu tập *Hỷ tâm*. Nhiều *tham ái khát vọng* thì tu tập *Xả tâm*.

Và khi trong sự quan tâm của nhau, hướng đến lợi ích của chúng sanh khác, đó là Từ. Ngăn những điều vô ích cho

chúng sanh khác, đó là Bi. Đồng vui với hạnh phúc của chúng sanh, đó là Hỷ. Bình thản khi làm lợi ích cho chúng sanh hay ngăn những điều vô ích hoặc là trong sự đồng vui với chúng sanh, tức là Xả.

Cũng giống như bà mẹ có bốn đứa con: Một đứa là trẻ thơ, một đứa đang đau bệnh, một đứa đã lớn khôn và đứa bận việc riêng của mình. Bà mẹ sẽ ao ước nhìn thấy đứa con nhỏ lớn khôn. Bà sẽ quan tâm, chăm sóc cho đứa con đau bệnh. Bà vui mừng trước sự trưởng thành của đứa con đã lớn. Nhưng không hề lo âu, bận tâm về đứa con đã tự mình biết liệu.

Tương tự sự quan tâm của chúng sanh đối với nhau cũng không ngoài bốn điều ấy. Do đó, Vô lượng tâm chỉ là bốn.

Trong Tứ vô lượng tâm này, phát triển Từ tâm có lợi ích lớn rộng, đó là cơ sở thuận lợi cho sự phát triển những Vô lượng tâm khác: Bi - Hỷ và Xả. Nó cũng là nhân tố để dễ dàng phát triển các pháp độ. Chính vì thế mà ai mong muốn thành đạt Toàn Giác Trí, cũng như để tích lũy pháp tánh Toàn Giác thì cần tu tập Từ tâm, khi nghĩ rằng mình cần trau dồi 30 pháp độ trong suốt thời gian dài chịu khổ luân hồi.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [I](#) | [II-a](#) | [II-b](#) | [III](#) | [IV-a](#) | [IV-b](#) | [V](#) | [VI](#) | [VII](#) | [Mục lục](#)

Chân thành cảm ơn Tỳ kheo Pháp Nhiên đã gửi tặng phiên bản vi tính (Bình Anson, 10-2001).

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

updated: 21-10-2001

GIẢI VỀ Ý NGHĨA CHỈ TÍNH THEO THĂNG PHÁP YÊU HIỆP

*Hòa thượng Jotika
Tỳ kheo Pháp Nhiên dịch Việt*

VI. ÁN XỨ VẬT THỰC UẾ TƯỚNG - PHƯƠNG THỨC TU TẬP

Vật thực uế tướng - *Aahaarepa.tikuulasa~na*: tức là sự quán sát vật thực để thấy sự nhơ nhớp, đáng gớm của nó.

Chi pháp: Sở hữu Tướng trong Đại Thiện hoặc Đại Tố.

VỀ PHƯƠNG THỨC SUY QUÁN là dựa trên 10 khía cạnh sau:

*Gamanaa osanaa bhogaa
Aasayaa ca nidhaanato
Apakkaa ca pakkaa phalaa
Nissa dato ca makkhanaa
Eva.m dasahaakaarehi
Ikkheyya pa.tikuulataa.*

Nghĩa là vị hành giả quán sát sự nhơ nhớp của vật thực theo 10 cách:

Nghĩ về sự đi lại của những nơi có vật thực.
Suy xét đến sự tìm kiếm
Suy xét cách thọ dụng.
Suy xét đến sự hòa trộn cùng mật, đàm ,mủ, máu...
Suy xét đến sự quần tụ của vật thực mới trong bao tử.
Suy xét đến vật thực chưa tiêu hóa.
Suy xét đến vật thực đã tiêu hóa.
Suy xét đến kết quả sau khi thọ dụng.
Suy xét đến đến cách bài tiết.
Suy xét đến sự dơ bẩn.

1. SUY XÉT ĐẾN SỰ ĐI LẠI (*GAMANAA*)

Tức là xét rằng đối với vị?c học pháp hay hành pháp, dù khi đang sống trong trú xứ thanh tịnh, xa vắng, có nước mát, có bóng cây, có mọi thích nghi vừa ý, và th61 nào đi nữa thì mỗi buổi sáng cũng phải vận mặc y phục vào làng để tìm vật thực, đường đi ồn ào, bất tiện, nhận chịu mọi khó khăn từ cái nhìn, từ cái nghe các vật không vừa lòng, chịu đựng nắng mưa, đề nển sự khinh miệt của mọi người. Nếu là tại gia hoặc là phải buôn bán hoặc là phải làm việc gì đó để nuôi sống. Sự thọ dụng vật thực này là điều đáng nhàm chán, phải khó khăn mệt nhọc trong từng ngày.

2. SUY XÉT VỀ SỰ TÌM KIẾM (*OSANAA*)

Đối với sự tìm kiếm, cần suy quán rằng đó là điều đáng nhàm chán. Là khi vào xóm làng phải dừng lại mỗi nhà, nhà này và nhà kia và khác khác nữa để tìm đủ vật thực. Có người bô thí, có người không, bô thí vật thực từ hôm qua, bô thí vật thực đã thiêu rữa, có người bảo đi nơi

khác, có người tăng lờ không thấy hoặc là bằng cách nói chuyện với người khác, người dùng lời thỏa mạ. Đường đi phải bước qua vũng nước đọng tanh hôi và mọi nhơ bẩn, bị những côn trùng bấu bám vào y phục cũng có, bát cũng có, thân thể cũng có,...và tất cả phải nhìn thấy, phải tiếp chạm, phải chịu đựng cho đến khi trở về. Đời sống khác là tại gia cư sĩ thì cũng phải đến chợ xá, nơi này, nơi khác, phải dẫm đạp sinh lây, phải bon chen mọi thứ, có tốt và có xấu. Như vậy, việc thọ dụng vật thực này là điều đáng nhàm chán, đáng kinh tởm, là điều khó khăn, vất vả trong từng ngày.

3. SUY XÉT ĐẾN CÁCH THỌ DỤNG (*BHOGAA*)

Nghĩa là xét rằng khi vật thực đưa vào miệng, nó sẽ hòa tan lẫn nước bọt, hàm răng sẽ làm việc nhai, cắn, xé, lười lưa vật thực. Như thể trong ăn uống đã là việc nhơ bẩn, những chân răng khi dùng tăm xia răng hay bàn chải cọ xát thì cũng làm cho những vật thực đó đổi khác đi trở thành nhơ bẩn từ màu sắc lẫn mùi khí. Những vật thực dùng ấy cũng giống như thức ăn mùa của chó, mặc dầu vẫn dùng bởi không thấy nó. Giả như trước khi thọ dụng, có thể thấy được vật thực đã ăn vào bên trong thì khó dùng nó một cách dễ dàng. Thế nhưng phải thọ dụng trong từng bữa ăn. Vật thực mà mỗi người ăn vào từ khi lọt lòng mẹ cho đến khi mạng chung, nếu gom chung lại nó sẽ là một đồng lớn, và trong đồng lớn có hai phần: Com, nước. Phần com khoảng bằng một ngôi nhà tính bằng gạo khoảng 150 bao; phần nước khoảng một hồ. Đây chỉ là nói về kiếp sống hiện tại, không kể quá khứ.

Do đó, các bậc hiền trí nói rằng: "Cái bụng là đại dương đối với chúng sanh". Và đây là sự đo bản đáng gớm của vật thực là khi đang thọ dụng.

4. SUY XÉT ĐẾN SỰ HÒA TRỘN (*AASAYAA*)

Xét rằng vật thực đã dùng vào, nó sẽ hòa trộn với bốn thứ: Mật, đàm, mù và máu. Bốn thứ này, đối với Đức Phật, Chư Vị Độc giác và Chuyển luân Vương sẽ có một thứ nào đó trong bốn thứ. Riêng những người ngoài ra thì có đủ bốn thứ. Do đó, người nào có nhiều mật, vật thực dùng vào sẽ hoà trộn mật giống như dầu ăn. Nếu có nhiều đàm thì vật thực hòa trộn giống như ? Nếu có nhiều mù thì giống như sữa chua. Có nhiều máu thì giống như trộn cùng nước chấm. Như vậy sự hòa trộn của vật thực hoàn toàn nhơ bẩn, đáng gớm.

5. SUY XÉT ĐẾN CHỖ CHỨA ĐỰNG (*NIDHAANATO*)

Nghĩa là xét rằng vật thực khi hòa trộn một trong những mật, đàm, mù, máu ấy, ăn vào bên trong không phải được chứa đựng bởi vật sạch sẽ nào, mà nó được chứa đựng trong một bao tử hôi thúi nhơ bẩn. Với người sống 10 năm thì cũng bao tử ấy chứa đựng suốt 10 năm và thời gian đó không được tẩy rửa ngày nào, lần nào, cũng như lỗ xí 10 năm không chùi rửa. Nếu sống trong 20 năm, 30 năm,..., 100 năm thì suốt những thời gian ấy vẫn là một bao tử nhơ bẩn không thay đổi không tẩy rửa, như một lỗ xí 20 năm, 30 năm, ..., 100 năm không rửa. Nơi chứa đựng của những vật thực này là chỗ đáng gớm.

6. SUY XÉT ĐẾN VẬT THỰC CHƯA TIÊU HÓA (*APAKKAA*)

Là đối với vật thực được dùng từ hôm qua hay trong ngày cũng thế, nó quẩn tụ trong bao tử hôi thúi, được chuyển tiếp ở dạng sôi bọt, bởi sức nóng của lửa nung hấp bên trong bao tử và vụn nát đi cũng như một cái hầm người ta bỏ những cỏ rác, lá cây, xác thú...trong mùa mưa nước đọng. Và khi nắng mặt trời chiếu rọi, tác dụng của sức nóng những bọt nước sẽ nổi trong hầm ấy. Vật thực ở ngày hôm qua hay hôm nay cũng không khác hơn thế, nó là vật đáng nhàm gớm.

7. SUY XÉT ĐẾN VẬT THỰC ĐÃ TIÊU HÓA (*PAKKAA*)

Là đối với những vật thực đã được tán nhuyễn do lửa nung hấp (*paacakatejo*), thì sau khi nhuyễn nát nó không trở thành vàng bạc nào, cũng như nhựa cây không thể luyện thành vàng, mà chỉ là hai thành phần bã và nước, phân bã phân thành khối trong bọc chứa giống như đất sét bỏ vào ống tre, phần nước đọng lại ở bằng quang. Tất cả nước và bã đều là nhơm góm.

8. SUY XÉT ĐẾN KẾT QUẢ (*PHAALA*)

Là vật thực sau khi đã tiêu hóa do sức hấp của lửa, phần dưỡng tố trở thành những máu, thịt, tóc, lông, móng, răng, da,..., phần độc tố thì gây nhiều chứng bệnh. Đó là kết quả đáng nhơm góm, đáng chán của vật thực ăn vào.

9. SUY XÉT ĐẾN CÁCH BÀI TIẾT (*NISSADATA*)

Suy xét vật thực dùng vào, khi dùng chỉ bằng mỗi một đường (miệng), nhưng khi bài tiết thì theo 9 lỗ khác nhau: hai lỗ tai, hai mắt, hai lỗ mũi, miệng, đường tiểu tiện và đường đại tiện; được gọi là ghèn, nước tiểu, phân,...khi thọ thực thì dùng chung với mọi người, nhưng khi bài tiết thì phải là việc làm một mình, vật trong lúc ăn vào vào cảm thấy hài lòng vừa ý, đến ngày thứ hai bài tiết thì không còn như thế nữa, cảm thấy khó chịu, nghịch ý. Ôu ngày đầu, thích thú để ăn vào, ngày thứ hai bức bách muốn đào thải. Do đó, các Ngài A-xà-lê bảo rằng:

*"Ana.m paada.m khaadaniiya.m
Bhojana~nca mahaaraha.m
Ekadvaarena pavisitvaa
Navadvaarehi sandati".*

"Thức ăn và thức uống được dùng vào một ngã, nhưng bài tiết chín ngã."

*"Ana.m paana.m khaadaniiya.m
Bhojana~nca mahaaraha.m
Bhu~njati saparivaaro
Nikkhaananto niliyati"*

"Thức ăn và thức uống, khi dùng thì tất cả mọi người, khi đào thải thì chỉ là một mình".

*"Ana.m paana.m khaadaniiya.m
Bhojana~nca mahaaraha.m
Bhu~njati abhinandanto
Nikkhaananto jigucchati".*

"Thức ăn và thức uống, khi dùng cảm thấy thỏa thích hài lòng, nhưng khi đào thải thì cảm thấy bức bách khó chịu".

*"Ana.m paana.m khaadaniiya.m
Bhojana~nca mahaaraha.m
Ekarattiparivaasaa
Sabba.m bhavati puutikamti"*

"Thức ăn và thức uống, dùng vào trong bụng chỉ một đêm, tất cả trở thành đáng tởm".

10. SUY XÉT VỀ SỰ NHƠ BẨN (*NAKKHANAA*)

Suy xét rằng: vật thực này trong khi dùng, tay, miệng, lưỡi, nóc họng đều dơ bẩn, dầu vẫn cọ rửa điếm tô bằng các hương liệu khi mà lúc vật thực bài tiết thì không làm sao khác hơn: vẫn

là ghen ở hai mắt, cứt mũi ở hai mũi, mồ hôi ở khắp thân, nước tiểu và phân ở hai đường tiểu tiện và đại tiện. Tất cả đều là nhờ bản.

ÁN TƯỚNG (NIMITTA) - TIỀN ĐẠT (BHAAVANAA) - THẮNG TRÍ (PARI~N~NAA) TRONG ÁN XỨ VẬT THỰC UẾ TƯỚNG.

Việc tu tập án xứ vật thực uế tướng với 10 lỗi suy quán như đã nói, hai ấn tướng: Trì tướng (*Uggahanimitta*) và Tự tướng (*Pa.tibhaaganimitta*) không hiển lộ, chỉ có mỗi một Sơ tướng là vật thực bằng sở hữu tướng của mình, thấy đó là vật đáng nhờ gồm.

Về phần Tiền đạt (*Bhaavanaa*) thì chỉ có hai : Sơ khởi tiền đạt (*Parikammabhaavanaa*) và Cận hành tiền đạt (*Upacaaarabhaavanaa*). Bởi vì án xứ này cảnh là Đoàn thực (*Kaba.li"nkaaraahaara*) tức vật thực chế định (*Sammuti - aahaara*) nó phải được quán xét và chỉ tu tập bằng mỗi việc quán sát. Về vật thực, thực tính thì là hình thức vi tế, tinh vi kể cả khi là cảnh pháp. do đó, Trì tướng và Tự tướng không thể hiển lộ, mà Tự tướng không hiển lộ thì Kiên cố tiền đạt (*appanaabhaavanaa*) cũng không hiện khởi.

Tuy nhiên, tu tập án xứ này, vị hành giả thành đạt được ba thắng trí:

Thấy sự đau khổ, khốn bức trong việc thọ dụng từ cái đi lại, tìm kiếm cho đến sự nhờ bản, đáng gồm. Đó là *~Naatapari~n~naa*.

Thấy sự sanh diệt của vật thực thọ dụng, sự sanh diệt của nội thân từ nhân vật thực, sự sanh diệt của nội tâm lúc đang khi dùng và sau khi dùng. Đó là *.Tiira.napari~n~naa*.

Khả năng tiêu trừ vị ái (*Rasata.nhaa*), tức là sự thỏa thích trong hương vị vật thực. Đó là *Pahaanapari~n~naa*.

QUẢ BÁU SỰ TU TẬP ÁN XỨ VẬT THỰC UẾ TƯỚNG.

*"Aahaare cajate ta.nha.m
puttama.msa.mva bhu~njati.
Ta.m mukhaa kaamagu.nika
Raagopi parijaaniyo"*

Tức là vị hành giả tu tập vật thực uế tướng có một khả năng sát trừ vị ái (*rasata.nhaa*). Cũng giống như nơi hoang dã thiếu thốn mọi vật thực, cha mẹ đành phải ăn thịt con. Sự thọ dụng đó không có gì thỏa thích. Ở vị hành giả cũng thế, sự thọ thực hoàn toàn ly tham. Cái phải làm cũng chỉ vì bảo tồn mạng sống để hành động hướng thoát ly khổ luân hồi. Khát vọng và duyên ái trong cảnh ngũ dục, vị hành giả được lắng đọng."

*"Tarijaane ruupakkhandhandha.m
Kaayo sati caapuurati
Asubhasa~n~naanilama.m
Pa.tipada.mpi pajjati
Amata.m idha appatto
So suggatipuraaya.no."*

" Nhờ ly tham trong cảnh ngũ dục, vị hành giả quán sát sắc uẩn bằng ba thắng trí, thành tựu án xứ niệm thân hành (tức là khi quán sát "vật cùng nương trú" và "chỗ chứa đựng", quán tri được bốn thể trực: Mật, đàm, máu, mủ. Khi quán sát "vật thực chưa tiêu hóa", quán tri được thể trực vật thực mới. Quán sát "vật thực đã tiêu hóa", quán tri được hai thể trực: phân và nước tiểu. Và quán sát sự nhơ nhớp của kết quả sau khi thọ thực, quán tri được các thể trực còn lại). Và cũng là

nền tảng thuận lợi cho sự thực hành tướng bất mỹ (Asubhasa~n~naa). Còn như hành giả không thành tựu Níp-bàn trong đời sống này thì đó sẽ cho kết quả thiện thú ở đời sau.

Cái khó khăn, vất vả từ vật thực ăn vào và ba Danh Vật Thực. Bậc Đạo Sư thuyết trong *Suttanipaata* như sau:

*"Ya.m ki~nci dukkha.m sambhoti
Sabba.m aahaarapaccayaa.
Aahaara.m nirodhena.
Natthi dukkhassa sambhavo"*

[Khud. Suttanipaata mahaavagga davayataanupassanaasutta, quyển 25, trang 401-Ya~nki~nci]

"Tất cả khổ nào đã sanh, tất cả khổ ấy, duyên trợ tạo là bốn vật thực. Khi bốn vật thực không còn nữa thì khổ đau cũng không còn".

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [I](#) | [II-a](#) | [II-b](#) | [III](#) | [IV-a](#) | [IV-b](#) | [V](#) | [VI](#) | [VII](#) | [Mục lục](#)

Chân thành cảm ơn Tỳ kheo Pháp Nhiên đã gửi tặng phiên bản vi tính (Bình Anson, 10-2001).

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

updated: 21-10-2001

GIẢI VỀ Ý NGHĨA CHỈ TÍNH THEO THĂNG PHÁP YẾU HIỆP

*Hòa thượng Jotika
Tỳ kheo Pháp Nhiên dịch Việt*

VII. ÁN XỨ TỨ ĐẠI PHÂN QUÁN - PHƯƠNG THỨC TU TẬP -

Catudhaavavatthaana là quán sát về bốn đại giới (*Dhaatu*) trong thân, cho đến khi thấy từng khối, từng phần của Đại giới, không còn là những định thức: Ta, họ, nam, nữ, chúng sanh, trời, người,... thì đó được gọi là *Catudhaavavatthaana* - Tứ đại phân quán.

Chi pháp: Sở hữu trí tuệ trong Đại Thiện hay Đại Tổ.

Trong án xứ Tứ đại phân quán, vị hành giả quán xét về Tứ đại này, tính rộng rãi có 42 là 20 Địa đại, 12 Thủy đại, 4 Hỏa đại và 6 Phong đại. Từ thể trước đầu tiên cho đến thể trước thứ 20: các thể trước này mang hình thái thể khối, thô cứng, các Ngải phân định là Địa đại. Từ thể trước thứ 21: mật (*pitta~m*) đến thể trước cuối cùng là nước tiểu (*putta~m*) ở dạng thể lỏng và thấm rịn, được phân là Thủy đại. Phân Hoả đại tức là bốn loại lửa: lửa làm ấm áp cơ thể (*santapparatejo*), lửa phá hủy cơ thể (*dahanatejo*), lửa làm cơ thể suy mòn, già yếu (*jiira.natejo*) và lửa làm tiêu hóa vật thực (*paacakatejo*). Riêng *Utumaatejo* không kể ở đây, bởi vì đã tính cùng ba loại lửa đầu.

Về Phong đại, tức sáu loại gió: Gió đưa lên phần trên (*Uddha"ngamavaayo*), gió đưa xuống phần dưới (*adhogamavaayo*), gió chuyển hoạt trong bụng (*Ku.tachi.t.thavaayo*), gió trong ruột (*ke.t.thaadayavaayo*), gió khắp châu thân (*A"ngama"ngaanusuuriivaayo*) và gió thổi vào ra (*assaasapassaasavaayo*).

Ở đây không có cái gọi là nam, nữ, ta, họ, nhân loại, chư thiên, phạm thiên,... mà chỉ là tứ đại trong một tập hợp và có hình dạng khác nhau, giữa những tập hợp đó tùy thuộc ở nghiệp lực của mỗi cá nhân.

Việc quán sát tứ đại trong thân này có hai lối: vắn tắt và rộng rãi. Nếu là người lợi căn (*Tikkhapuggala*) thì lối suy quán vắn tắt, tứ đại vẫn có thể hiển lộ rõ ràng, bỏ được cái nhìn thân kiến là người nam, là người nữ,...Riêng về người độn căn (*Ma.n.dapuggala*) thì cần theo lối suy quán rộng rãi.

PHƯƠNG THỨC SUY QUÁN

Vị hành giả nên suy quán bằng tư tưởng, theo lời dạy của bậc Tướng Quân Chánh Pháp (*Dhammasenaanaapatii*) là: "Tất cả những chỗ ở của người đời được mang những tên gọi nhà cửa, cung điện, ngôi lầu,...mà thực sự chỉ là sự kết hợp của vật liệu xây cất. Đối với thân của Ta cũng vậy, bằng 300 đốt xương, 900 sợi gân, 900 cơ bắp thịt và mảng da lớn. Rồi sự hình thành cơ thể.

Những xương, gân, thịt, da ấy khi quán sát như thật chỉ là bốn phần: Phần thô cứng là Địa đại; phần thấm rịn, rỉ chảy là Thủy đại; phần làm chuyển biến: tráng kiện đến già yếu suy vong

hay làm nóng ẩm cơ thể là Hỏa đại; phần làm chuyển hoạt hay kèm giữ các oai nghi lớn nhỏ là Phong đại.

Rồi suy quán bằng cả hai: lời nói và tư tưởng.

*"Yathaa pa.ticca ka.t.thaadi-m
Aagaaranti pavuccati
Eva-m pa.ticca atthaayaadi-m
Sariiranti pavuccati"*

"Dựa vào cây mà gọi là nhà cửa, liêu cốc,...thì tương tự, dựa vào gân, thịt, xương, da mà gọi là thân thể".

*"A.t.thi nahaaru-nea na~msa-nea
Camma-nea catuka-m pata-m
Parivaarito aakaaso
Saikhaya-m ruupaṭi gacchati"*

"Trong không gian có 300 đốt xương, 900 sợi gân, 900 cơ bắp thịt và màng da bao bọc chiếm vị trí thì gọi là thân thể".

*"Yo imasmi-m kaayo thaddhabhaavo vaa kharabhaavo vaa aya-m
pa.thaviidhaatu, yo aabandhanabhaavo va dravabhaavo vaa aya-m aapodhaatu,
yo paripaacanabhaaso vaa uḥabhaavo vaa aya-m tejodhaatu, yo
vittambhanabhaavo vaa samudīraṭabhaavo vaa aya-m vaayodhaatu".*

"Trong thân này, phần thô cứng là Địa đại, phần đượm nhuần quán tụ là Thủy đại, phần biến chuyển và đốt nóng là Hỏa đại, phần kèm giữ và làm chuyển hoạt các oai nghi là Phong đại".

*"Iti aya-m kaayo acetano abyakato su~n~no nissatto nijjiivo
dhaatusamuhoyeva".*

"Thân này là vô thức, là vô ký, nó là rỗng không, không là chúng sanh, không là sinh mạng, chỉ là tập hợp của Tứ đại".

SUY QUÁN THEO LỜI RỘNG RÃI

Phương thức này hành giả quán sát theo 42 đại giới: là 20 Địa đại, 12 Thủy đại, 4 Hỏa đại và 6 Phong đại, theo thứ tự:

Hành giả quán xét rằng: Tóc mọc trên đầu ấy, nó không biết rằng: "Ta mọc trên da đầu" và ngược lại da đầu cũng không biết rằng tóc mọc trên da. Tóc này không phải là một sinh mạng, nó chỉ là thuần túy Địa đại. Rồi quán sát thêm rằng tóc mang hình dạng sợi tơ này, ngoài bản chất là Địa đại, nó còn có ba Đại giới khác làm chỗ nương trú, tức Thủy đại, Hỏa đại và Phong đại. cả về màu sắc, khí vị, đường tổ (*ojaa*) cũng do ba sắc môi sinh đó. Bốn Đại giới cũng nương tựa lẫn nhau, có từ 8 sắc bất ly *avinibbhoga* và chỉ như vậy, chứ không là một sinh mạng (*sattajvaa*) nào khác.

Quán sát Địa đại, từ thể trước tóc đến thể trước thứ 20 là óc, rồi phân theo 8 sắc *avinibbhoga* (bất ly). Về phần Thủy đại, từ mật cho đến cuối cùng là nước tiểu, rồi cũng phân theo 8 sắc *avinibbhoga*. Quán sát Hỏa đại, lấy bốn loại lửa và phân theo 8 sắc *avinibbhoga*. Quán sát theo Phong đại lấy sáu loại gió rồi phân theo 8 sắc *avinibbhoga*. Tất cả được quán sát riêng biệt cũng giống như phần thể trước tóc.

Khi đã suy xét 42 đại giới trong thân, theo Đất (20), Nước (12), Lửa (4), Gió (6) cả về màu sắc (*va.n.na*), khí (*gandha*), vị (*rasa*), và đường tổ, hành giả nên hiểu rằng những đại địa, hỏa đại và phong đại thì được tri nhận bằng cảm xúc của thân, thủy đại được tri nhận bằng tư duy của ý, màu sắc tri nhận bằng sự thấy, mùi khí tri nhận bằng sự ngửi mùi của mũi, vị tri nhận bằng sự nếm của lưỡi và đường tổ được tri nhận bằng tư duy của ý.

SUY QUÁN 42 ĐẠI GIỚI THEO 13 KHÍA CẠNH.

Vacanaattho: quán sát theo ý nghĩa của mỗi tiếng (tên gọi của những đại giới).

Kalaapato: quán sát về sự kết hợp từ những đơn vị sắc pháp.

Cu.n.nato: quán sát phần cực tiểu như đất trong bọng sacs.

Lakkha.naadito: Quán sát về trạng thái (*lakkha.na*), phận sự (*rasa*) và sự thành tựu (*paccupa.t.thaana*)

Samu.t.thaanato: Quán sát về bốn nhân sanh (Nghệp, tâm, quý tiết và vật thực)

Naanatta-ekattato: Quán sát điểm tương đồng và dị biệt.

Vinibbhogaavinibhogato: Quán sát đến sự ly khứ và bất ly.

Sabhaagavisabhaagato: Quán sát đến sự tương hợp và bất tương hợp.

Ajjhattikabaahiravisesato: Quán sát sự khác biệt giữa nội phần và ngoại phần.

Sa"ngaho: Quán sát cách trợ giúp.

Paccayoto: Quán sát về sự tương trợ.

Asamannaahaarato: Quán sát về tính vô tri.

Paccayavibhaagato: Quán sát bằng cách phân tích duyên pháp (*paccayadhamma*) của các đại giới.

1. Quán sát theo ý nghĩa của mỗi đại giới (*vacanattaato*): là xét rằng Đất có trạng thái "lớn rộng" và "chiếm chỗ", nước là trạng thái "rỉ chảy" và "thấm rịn", lửa là trạng thái "nóng lạnh" và gió là trạng thái "chuyển động". Trong mỗi đại giới này đều có trạng thái riêng biệt. Như vậy, đối với thân của ta, phần chiếm chỗ và phần lớn rộng là Đất, phần rỉ chảy và phần thấm rịn là nước, phần nóng hay lạnh là lửa và phần di chuyển, hoạt động là gió.

2. Quán sát về phần kết hợp từ những đơn vị sắc pháp (*Kaalapato*): Đại giới trong trái tim là một sự kết hợp của 12 loại sắc: tám sắc bất ly (*avinibbhogaruupa*), thân kinh thân, sắc tính, sắc ý vật và sắc mạng quyền. Đối với những thịt, gân, da, gan, phổi, óc cùng là một kết hợp của 11 loại sắc là 8 bất ly, sắc thân kinh thân kinh, sắc trạng thái và sắc mạng quyền. Về lửa làm tiêu hóa vật thực thì nó được kết hợp với 9 thứ sắc là 8 sắc bất ly và sắc mạng quyền. Phần tóc, lông, móng, răng, da,... và các thủy đại như máu, mồ, ...cùng những Hòa giới còn lại và Phong giới thì những giới ấy chính là sự kết hợp của 8 sắc bất ly. Như thế không thể nói rằng đây là chủng sanh, đây là ta, là họ, là nam hay là nữ.

3. Quán sát phần cực tiểu (*Cu.n.nato*): trong thân với bấy nhiêu dung lượng này, nếu đem nghiền nát, tán nhuyễn cho đến khi như là bụi mạt, rồi bỏ vào bọc chứa thì cũng khoảng 20 - 30 lít. Mà thân này được tồn tại bởi vì có Thủy đại kết nối, bện thắt, có Hòa đại là người nuôi dưỡng, bảo vệ, có Phong đại che chở, bảo tồn cho lớn mạnh. Ngoài những Đại giới này không còn gì khác.

4. Quán sát về trạng thái, phận sự và sự thành tựu (*Lakkha.naadito*): Địa đại này, trạng thái là cứng, ngại; phận sự là làm cho các sắc khác lớn mạnh và sự thành tựu là "chịu đựng" các sắc pháp. Đối với Thủy đại, trạng thái là thấm rịn và rỉ chảy, phận sự là làm cho sắc pháp lớn mạnh, sự thành tựu là cô đọng, quấn tụ các sắc khác thành từng phần, từng khối. Hỏa đại, trạng thái là nóng hoặc lạnh, phận sự là nung nấu các sắc khác, và sự thành tựu là làm cho các sắc khác nóng ấm. Về Phong đại, trạng thái là sự giúp đỡ các sắc khác được lớn mạnh, phận sự là hấp dẫn các sắc khác, và sự thành tựu tức là sự chuyển động, dời đổi. Ngoài các đại giới này không có cái gì khác.

5. Quán sát về nhân sanh (*Samu.t.thaana*): trong 42 đại giới này, vật thực mới, vật thực cũ, mù và nước tiểu sanh từ thời tiết. Nước mắt, nước mũi, nước bọt và mồ hôi, bốn đại giới này có khi sanh từ thời tiết, có khi sanh từ tâm. Lửa tiêu hóa vật thực thì sanh từ nghiệp, gió hơi thở ra vào sanh từ tâm. ba mươi hai đại giới còn lại đều có thể sanh từ một trong bốn nhân (nghiệp, tâm, quý tiết và vật thực).

6. Quán sát sự tương đồng và dị biệt (*Naanatta-ekattato*) trong bốn đại giới này thì về trạng thái, phận sự và sự thành tựu có khác nhau, nhưng chung quy tất cả đều có sanh và diệt, đều là vô thường, khổ và vô ngã.

7. Quán sát tính ly khứ và bất ly khứ (*Vinibbhogaavinibbhogato*): bốn đại giới phân tích là chỉ riêng về trạng thái, phận sự, thành tựu (bởi có khác nhau nên: *vinibbhoga*). Nhưng riêng bốn đại giới với nhau thì không thể tách rời, phân ly (*Avinibbhogaa*).

8. Quán sát sự tương hợp và bất tương hợp (*sabhaagavisabhaagato*): Địa đại giới và Thủy đại giới, hai giới này tương hợp nhau bởi vì đều là *garudhaatu* (trọng đại). Hai giới Hỏa đại và Phong đại tương hợp nhau, bởi vì đều là *lahudhaatu* (khinh đại). Nhưng giữa Đất - Nước và Lửa - Gió thì không tương hợp nhau, bởi vì một là trọng đại, một là khinh đại.

9. Quán sát sự khác biệt giữa nội phần và ngoại phần (*Ajjhattikabaahiravisesato*): bốn đại giới sanh trong thân chúng sanh này là chỗ nương trú cho 5 sắc thân kinh, ý vật (*hadaya*), hai sắc tính (*bhaava*), sắc mạng quyền, hai biểu tri (*vi-n-natti*) cùng với bốn oai nghi và sanh từ bốn nhân sanh (*ajjhatti-kavisesa*). Về bốn đại giới ngoại thân chúng sanh, thì nó không là môi sinh cho những sắc đã kể cũng như là các đại oai nghi và nó cũng không đủ bốn nhân sanh, chỉ có mỗi một nhân thời tiết (*baahiravisesa*).

10. Quán về cách trợ giúp (*sa"ngaho*): Địa đại sanh từ nghiệp giúp cho những Thủy đại, Hỏa đại, Phong đại mà những đại giới này cũng sanh từ nghiệp. Địa đại sanh từ tâm, quý tiết, hay vật thực sẽ trợ giúp cho ba giới còn lại cũng sanh từ tâm, quý tiết hay vật thực.

11. Quán sát về sự tương tự (*paccaya*): Địa đại này là nền tảng của các đại giới còn lại. Nó có thủy đại kết nối, quây quần để không tách rời, phân ly. Có Hỏa đại gìn giữ. Có Phong đại nuôi dưỡng, bảo tồn. Nó giúp cho địa giới khác bằng khả năng câu sanh (*sahajaataa*), y chi (*nissaya*), hỗ tương (*a~n~nama~n~na*),...

Thủy đại thất dính, kết nối các đại giới khác để không tách rời phân ly. Nó có Địa đại là chỗ đứng, có Hỏa đại gìn giữ, có Phong đại chống đỡ, bảo tồn. Nó giúp cho các đại giới khác bằng những khả năng câu sanh, y chi, hỗ tương,...

Hỏa đại là làm cho các đại giới khác được nhu nhuyễn thích nghi. Nó có Địa đại là chỗ đứng, có Thủy đại thất dính để không tách rời, có Phong đại chống đỡ, bảo tồn. Nó giúp cho các đại giới còn lại bằng những khả năng câu sanh, y chi, hỗ tương,...

Phong đại, nó chống đỡ và bảo tồn các đại giới được đứng vững mạnh, nhờ Địa đại làm chỗ đứng, Thủy đại thất dính không cho tách rời, Hỏa đại gìn giữ. Nó giúp cho các đại giới còn lại bằng những khả năng câu sanh, y chi, hỗ tương...

12. Quán sát về tính vô tri (*asamannaahaarato*): Địa đại này nó không biết rằng ta là địa đại và cũng không biết rằng mình giúp cho các đại giới khác bằng cách làm nền tảng, các đại giới khác cũng không biết có địa đại là chỗ tựa y.

Phần Thủy đại thì không biết rằng nó là thủy đại. Nó không biết rằng mình đang giúp cho các đại giới khác bằng cách thất dính và đùm nhuần. Ngược lại, các đại giới khác cũng không biết có phong đại trợ giúp được đùm nhuần, được thất dính.

Hòa đại thì không biết rằng nó là Hòa đại, không biết rằng nó đang giúp cho các đại giới khác được nhu nhuyễn thích nghi. Ngược lại, các đại giới khác cũng không biết có hòa đại trợ giúp để được nhu nhuyễn, được thích nghi.

Phong đại cũng không biết nó là phong đại, cũng không biết rằng nó đang trợ giúp cho ba đại giới còn lại được vững mạnh. Và ba giới còn lại cũng không biết có phong đại nâng đỡ, bảo tồn.

Các đại giới chỉ diễn biến theo một thực tính (*Sabhaava*) biệt lập, chứ không là chúng sanh, là hữu tình nào.

13. Quán sát bằng sự phân tích duyên pháp (*paccajavibhaagato*): Thân chúng sanh mà được hiện hữu cũng bởi vì do nghiệp, tâm, quý tiết và vật thực. Là nếu những sắc có nghiệp là yếu tố trợ sanh thì những tâm, quý tiết và vật thực giúp cho sanh khởi. Có 18 loại sắc như là nhãn, nhĩ, tỷ,...gọi chung là Sắc nghiệp (*kammajaruupa*). Những sắc quý tiết và vật thực là yếu tố trợ sinh thì nghiệp và tâm giúp cho sanh khởi. Có 13 hoặc 12 loại sắc như là máu, thịt da, gân, gan, phổi, ...được gọi là Sắc quý tiết (*Unjaruupa*) hay Sắc vật thực (*Aahaarajaruupa*). Việc làm môi sinh cho nhãn, nhĩ và làm việc biểu tri cho Thân, khẩu, những việc này lấy tâm làm yếu tố trợ sanh thì nghiệp, quý tiết và vật thực giúp cho sanh khởi. Có 15 thứ như là những việc biểu tri của thân và tâm: cười, khóc, thờ, ...Những thứ này gọi chung là sắc tâm (*cittajaruupa*)

Rời phân tích duyên pháp: "Nghiệp là năng duyên (*janakapaccaya*) cho sắc nghiệp và là cận y duyên (*upanissayapaccaya*) cho ba loại sắc còn lại.

Quý tiết là năng duyên cho sắc quý tiết và là Hiện hữu duyên (*Atthipaccaya*), Bất ly duyên (*Avigata*) cho ba loại sắc còn lại.

Tâm là năng duyên cho sắc tâm và là Hậu sanh duyên (*pacchajajatanapaccaya*), Hiện hữu duyên (*Atthipaccaya*) và Bất ly duyên (*avigatapaccaya*) cho ba sắc còn lại.

Sắc đại hiện (*mahaabhuuta*): Đất, Nước, Lửa, Gió sanh từ *Nghiệp, Tâm, Quý Tiết, Vật Thực*, chúng đều tương trợ lẫn nhau. Nghĩa là địa đại sanh từ nghiệp giúp cho ba đại giới sanh từ nghiệp còn lại bằng khả năng Câu Sanh (*sahajaata*), Hồ Tương (*a~n~nama~n~na*), Y Chi (*nissaya*), hiện hữu (*atthi*), bất ly (*avigata*) và bằng khả năng làm nền tảng, nhưng không giúp trợ sanh; Và giúp cho các đại hiện khác sanh từ tâm, quý tiết, vật thực bằng khả năng y chi (*nissaya*), hiện hữu (*atthi*), bất ly (*avigata*) nhưng không giúp trợ sanh và làm nền tảng.

Thủy đại sanh từ nghiệp giúp cho ba đại giới còn lại sanh từ nghiệp còn lại bằng khả năng câu sanh (*sahajaata*), hồ tương (*a~n~nama~n~na*), y chi (*nissaya*), hiện hữu (*atthi*), bất ly (*avigata*) và bằng khả năng thất đỉnh, kết nối, nhưng không giúp trợ sanh. Nó giúp cho các đại hiện khác mà sanh từ tâm, quý tiết, vật thực bằng khả năng y chi (*nissaya*), hiện hữu (*atthi*), bất ly (*avigata*) nhưng không bằng khả năng thất đỉnh và trợ sanh.

Hòa đại sanh từ nghiệp giúp cho ba đại giới sanh từ nghiệp còn lại bằng khả năng câu sanh (*sahajaata*), hồ tương (*a~n~nama~n~na*), y chi (*nissaya*), hiện hữu (*atthi*), bất ly (*avigata*) và bằng khả năng làm nhu nhuyễn, nhưng không giúp trợ sanh. Nó giúp cho các đại hiện khác sanh từ tâm, quý tiết, vật thực bằng khả năng y chi (*nissaya*), hiện hữu (*atthi*), bất ly (*avigata*) nhưng không phải bằng khả năng làm nhu nhuyễn và trợ sanh.

Phong đại sanh từ nghiệp giúp cho ba đại giới sanh từ nghiệp còn lại bằng khả năng câu sanh (*sahajaata*), hồ tương (*a~n~nama~n~na*), y chi (*nissaya*), hiện hữu (*atthi*), bất ly (*avigata*) và bằng khả năng nâng đỡ, bảo tồn cho lớn mạnh nhưng không giúp trợ sanh. Nó giúp cho bốn đại hiện khác sanh từ tâm, quý tiết, vật thực bằng khả năng y chi (*nissaya*), hiện hữu (*atthi*), bất ly (*avigata*) nhưng không giúp cho tồn tại, lớn mạnh và không giúp trợ sanh.

Địa đại sanh từ tâm, quý tiết, vật thực giúp cho ba đại giới còn lại sanh từ tâm , quý tiết, vật thực và đều giúp cho những đại giới mà sanh với bất kỳ nhân nào.

Tương tự với những Thủy đại, Hỏa đại, Phong đại cũng thế. Tất cả, về cách thức trợ giúp giống như Địa đại sanh từ nghiệp và giúp cho những đại giới khác sanh từ tâm, quý tiết, vật thực. Sự diễn tiến của các đại giới này đều tương trợ lẫn nhau: 1, 2, 3, đại giới làm chỗ nương giúp cho 3, 2, 1 đại giới sanh khởi.

Trong bốn đại giới này, địa đại là yếu tố kèm giữ trong lúc đi tới, bước lui và ngồi xuống. Đất mà được Thủy đại cùng sanh khởi đượm nhuần là yếu tố cho sự đứng vững. Thủy đại cùng sanh với đất là yếu tố cho sự duỗi tay, duỗi chân. Hỏa đại cùng sanh với gió là yếu tố cho sự đỡ tay chân. Phong đại cùng sanh với lửa là yếu tố cho sự bước đi, thôi lui và tránh né.

ÁN TƯỚNG - TIỀN ĐẠT - ĐẠO QUẢ TRONG SỰ TU TẬP ÁN XỨ TỨ ĐẠI PHÂN QUÁN

Tu tập án xứ này, Tri tướng và Tự tướng không hiển lộ, chỉ có Sơ khởi tướng tức là bốn đại giới trong nội thân. Về tiền đạt thì chỉ có hai là: sơ khởi tiền đạt và Cận hành tiền đạt. Còn Kiên cố tiền đạt và thiền chứng thì không thể hiện khởi. Mà như vậy cũng bởi vì bốn đại giới này là phần thực tính (*sabhaava*), đòi hỏi vị hành giả phải có một trí tuệ nhạy bén để có thể liễu tri các thực tính ấy. Do đó, định của vị hành giả không đủ sức mạnh để đạt đến thiền chứng. Nhưng nếu sự quan sát về bốn đại giới trong thân có trí tuệ làm then chốt để thấy rõ sự sanh diệt của các giới thì vị hành giả ấy sẽ thành tựu Đạo, Quả.

QUẢ BÁU CỦA SỰ TU TẬP ÁN XỨ TỨ ĐẠI PHÂN QUÁN.

Su~n~nata~m avasaahati: liễu tri vô ngã tướng.

Sattasa~n~na~m samugghaateti: phá vỡ kiến chấp là chúng sanh, là người, là nam, là nữ, ...

Bhayabhoravasa ho ti: không sợ hãi trước chúng sanh hung bạo, tâm giống như vị A-la-hán.

Aratisa ho ti: khả năng từ bỏ sự chán nản trong pháp học, pháp hành và từ bỏ sự vui thích trong cảnh ngũ dục.

I.t.thaani.t.thisu ugghaanigghaata~m na paapu.naati: không vui thích vừa lòng trong cảnh khả ái, không chán ghét phiền lòng trong cảnh bất toại.

Mahaapa~n~no ho ti: là người có nhiều trí tuệ.

Amatapariyosaano ho ti: Níp-bàn là cứu cánh trong kiếp hiện tại.

Sugatipariyaayano ho ti: nếu không thành đạt Níp-bàn trong kiếp này, đời sau sanh trong thiện thú.

-ooOoo-

VIII. ÁN XỨ VÔ SẮC - PHƯƠNG THỨC TU TẬP-

Trong án xứ Vô sắc không dùng là *Aaramma.nakamma.t.thaana* như 10 hoàn tịnh, 10 bất mỹ, 10 hằng niệm, 4 Vô lượng tâm mà chỉ là *Aaramma.nikakamma.t.thaana*. Phần tâm thiền hiện khởi thì dựa vào các cảnh án xứ: hư không giả định (thiền không vô biên xứ), vô sở hữu giả định (*natthibhaavapa~n~natti* - thiền vô sở hữu xứ) giống như đối với vật thực uế tướng và tứ đại phân quán sanh khởi dựa vào vật thực và bốn đại giới.

Về ý nghĩa và phương thức tu tập như đã nói kể sau thiền tăng thứ năm của án xứ địa đại hoàn tịnh.

PHẦN PHỤ GIẢI

ÁN XỨ CHỈ TỊNH PHÂN THEO CÔI

Trong 40 án xứ chỉ tịnh, ở cõi nhân loại thì đầy đủ 40. Ở sáu cõi trời dục giới chỉ có 28 (trừ 10 bất mỹ, thân hành niệm và vật thực uế tướng). Bởi vì chư thiên phần lớn khi mệnh chung thì không còn thân xác cũng như ngọn đèn vụt tắt đi, về thân thể với những bộ phận tóc, lông, móng, răng, da, ... đều xinh đẹp chứ không như bản, đáng tởm. Phần vật thực thì cũng không phải khó khăn, vất vả bởi đó là vật thực Chư thiên, và khi dùng vào thì trở thành máu thịt ngay sau đó, chứ không có phân, nước tiểu, đờm, nước bọt, là những vật đáng gớm. Do đó, 10 bất mỹ, thân hành niệm và vật thực uế tướng không có trong các cõi này. Riêng loài chư thiên tứ đại nương sống cùng nhân loại thì khi chết, thân xác vẫn còn, các thể trực, vật thực lại càng đáng tởm hơn cả loài người.

Trong cõi Sắc giới thì có 27 án xứ (trừ 10 bất mỹ, thân hành niệm, tức quan niệm, vật thực uế tướng) bởi vì các vị Phạm Thiên không có hơi thở cũng không dùng vật thực nên tức quan niệm và vật thực uế tướng không có. Còn 19 bất mỹ và thân hành niệm thì lý do cũng như 5 tầng trời Dục giới cao.

Trong bốn cõi vô sắc, cõi thứ nhất được bốn án xứ vô sắc, cõi thứ hai có ba án xứ vô sắc (trừ không vô biên xứ), cõi thứ ba có hai (trừ không vô biên xứ và thức vô biên xứ). Cõi thứ tư được một án xứ là thiên phi tưởng phi phi tưởng xứ.

Trong *Abhidhammaavataara-atthakathaa* [trang 123] viết rằng:

*"Asubhaani dasaahaara-sa~n~naa
Kaayagataasati
Devesu na pavattanti
Dvaadasetaani sabbadaa" [Nappavattanti]*

"12 án xứ là 10 bất mỹ, vật thực uế tướng, thân hành niệm thì không có điều kiện tu tập trong 6 cõi trời dục giới".

*"Taani dvaadasa cetaani
Aanaapaanassatipi ca
Terasa ca panetaani
Brahmaloke na vijjare" [Aanaapaanassatipi ca.]*

"13 án xứ loại trừ ở cõi trời dục giới và Tứ quan niệm thì không có trong cõi sắc giới".

*"Thapetvaa caturaaruppe
Natthi ki~nci aruupisu
Manussaloke sabbaani
Pavattanti na sa.msayo"*

"Trong cõi vô sắc, ngoài bốn án xứ vô sắc thì không có một án xứ nào khác."
"Cõi nhân loại thì có đủ 40 Án xứ".

40 ÁN XỨ PHÂN THEO CHÂN ĐỀ VÀ CHẾ ĐỊNH.

Trong 40 án xứ có 28 án xứ thuộc về chế định là 10 hoàn tịnh, 10 bất mỹ, các thể trực, cảnh của bốn Vô lượng tâm; hư không giả định và vô hữu giả định là cảnh của thiền vô sắc thứ nhất và thứ ba.

Án xứ thuộc về chân đế có 12 là 8 hằng niệm (trừ thân hành niệm và tức quan niệm), vật thực uế tướng, tứ đại phân quán, thiền không vô biên xứ và thiền vô sở hữu xứ. Mười hai án xứ này, hằng niệm Phật và hằng niệm tăng có giới, định, tuệ là cảnh chân đế. Hằng niệm pháp có 4 Đạo, 4 Quả, Níp-bàn và giới định tuệ sanh từ sự thực hành là cảnh chân đế. Hằng niệm giới có giới phân là cảnh chân đế. Hằng niệm thí có tâm dứt bỏ là cảnh chân đế. Hằng niệm thiền có 7 chân nhân báo và 7 chân nhân pháp là cảnh chân đế. Niệm tịch tịnh có Níp-bàn là cảnh chân đế. Niệm sự chết lấy sự hoại diệt cuối cùng của Danh và Sắc mạng quyền làm cảnh chân đế. Bốn án xứ còn lại là cảnh chân đế như đã biết.

ÁN XỨ PHÂN THEO CƠ TÁNH

Trong sáu loại cơ tánh: Ái, Sân, Si, Tầm thuộc về cơ tánh xấu, hành giả nên dùng án xứ đối trị với những cơ tánh này để dẹp bỏ những thói quen không tốt. Riêng hai cơ tánh Giác và Tín là hai cơ tánh tốt, hành giả nên dùng những án xứ thích nghi bồi đắp thêm cho hai cơ tánh này để vững mạnh. Giống như bệnh nhân cần dùng thuốc uống và thức ăn đối trị căn bệnh để chóng lành. Nếu dùng những loại thuốc và thức ăn dễ gây bệnh thì cơn bệnh sẽ trầm trọng hơn và dẫn đến tử vong. Còn người vô bệnh thì cần phải dùng những thức ăn dễ bồi bổ để giữ gìn sức lực và tránh những thức ăn gây độc có thể làm sức lực suy mòn. Đối với việc thực hành án xứ không thích hợp tuy vẫn vô hại nhưng điều đó sẽ cho kết quả chậm trễ. Do vậy:

Người cơ tánh ái cần thực hành án xứ bất mỹ, thân hành niệm, tham ái sẽ được lắng đọng, thiền chứng sẽ hiện khởi. Nếu như tu tập các Vô lượng tâm hay án xứ màu sắc hoàn tịnh, tham ái sẽ tăng trưởng và chận đứng thiền chứng.

Đối với người cơ tánh sân, sân tâm là một trạng thái khả ố, không đẹp mà án xứ bất mỹ hay thân hành niệm cũng là trạng thái ấy. Do đó, các án xứ này, người cơ tánh sân khi thực hành, sân tâm dễ bộc phát, thiền chứng không viên thành. Đối lại, những án xứ Vô lượng tâm là trạng thái làm cho tâm mát mẻ, hân hoan, các án xứ màu sắc hoàn tịnh là những hình thức xinh đẹp, khả ái dễ làm cho người chú mục được vừa lòng, thỏa thích. Do đó, người cơ tánh sân cần tu tập án xứ Vô lượng tâm và án xứ màu sắc hoàn tịnh để sân tâm lắng đọng và thiền chứng sanh khởi.

Người có cơ tánh si và người có cơ tánh tầm thì trạng thái tâm si là mê muội, ám mờ làm cho tâm vọng động, xao lãng. Trạng thái của Tầm thì phóng đăng, mộng lung, nếu Tầm quá nhiều, quá mạnh mẽ thì làm cho tâm vọng động, không yên tịnh. Do đó, người có cơ tánh si và Tầm, nếu tu tập án xứ niệm sự chết, niệm tịch tịnh, vật thực uế tướng, tứ đại phân quán tế nhị, tinh vi thì sẽ làm cho si tâm và tầm tăng trưởng. Nhưng đối với án xứ tức quan niệm nó không vi tế, khó nhận, luôn xuất hiện rõ ràng ở hơi thở vào ra. Do đó, người cơ tánh si hoặc tầm nên tu tập án xứ tức quan niệm để có thể thiền chứng sanh khởi.

Người cơ tánh Tín thì trạng thái của tánh Tín là đức tin tưởng, ngưỡng mộ, nếu khi hiểu được ân đức của giáo pháp và Giới- Định-Tuệ của Đức Phật, của Tăng chúng thì đức tin sẽ vững mạnh. Do đó, người cơ tánh Tín cần tu tập 6 án xứ hằng niệm (từ ân đức Phật đến ân đức Thiên) để đức tin được lớn mạnh, già dặn hơn.

Đối với người cơ tánh Giác thì với trí tuệ nó là trạng thái xuyên suốt, thấu đáo, không bị ngăn che các sự thật đối với cảnh. Do đó khi quán xét các cảnh có trạng thái tinh vi, tế nhị, trí tuệ sẽ nhạy bén và lớn mạnh hơn. Vì lý ấy, người cơ tánh Giác cần tu tập 4 án xứ là niệm sự chết, niệm tịch tịnh, vật thực uế tướng và tứ đại phân quán để trau dồi trí tuệ thêm phần sắc bén, nhanh nhẹn.

Các án xử còn lại thích hợp cho mọi cơ tánh.

DỨT CHỈ TỊNH MINH GIẢI.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [I](#) | [II-a](#) | [II-b](#) | [III](#) | [IV-a](#) | [IV-b](#) | [V](#) | [VI](#) | [VII](#) | [Mục lục](#)

Chân thành cảm ơn Tỳ kheo Pháp Nhiên đã gửi tặng phiên bản vi tính (Bình Anson, 10-2001).

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

updated: 21-10-2001