Nibbānagāminipaṭipadā · Mini · Cuốn 1 / Volume 1

Phần đề mục thiền chỉ (Samatha kammaṭṭhāna) — A

Pa-Auk Tawya Sayadaw

Việt

Mục lục / Contents

Lời dẫn nhập
Bốn Thánh đế và năng lực pāramī
Trích Aparijānanāsutta
Bốn hạng người
Bảy pháp của bậc thiện
Bốn tuệ phân tích (paṭisambhidāñāṇa)
Đế thuộc vòng luân hồi và đế vượt vòng luân hồi
Cảnh sở tri của trí minh sát
Bốn Thánh đế cần được thấu suốt bằng trí minh sát hiệp thế
1. Khổ đế
2. Tập đế
3. Diệt đế
Phần thực hành niệm xứ
Khi nào các nguyên nhân sẽ chấm dứt
Thời điểm cần quán cảnh sở quán này
Đạo đế mà hành giả cần noi theo và thực hành
Có cần pāramī không?
Thiện nghiệp trợ duyên (adhikāra)
Hạt giống minh và hạt giống hạnh
Ba minh và tám minh
Mười lăm pháp hạnh
Bảy pháp của bậc thiện
Chi pháp đa văn
Ý nghĩa muốn nói
Niệm — niệm — niệm
Minh và hạnh — những pháp cần cả hai
Trích Sekhasutta
Một điểm đáng thưa hỏi
Pháp hành bố thí
Năng lực của minh và hạnh
Minh sát là pháp cần cả hai

Hãy phát triển định

Ý nghĩa muốn nói

Khadirapattasutta

Sắc là gì?

Danh là gì?

Quan niệm chấp rằng thiền chỉ (Samatha) không phải pháp trong Giáo pháp

Chánh định là gì?

Hành giả thuần quán (suddhavipassanāyānika)

Giải thích lý do

Phần đề mục thiền niệm hơi thở (Ānāpāna kammaṭṭhāna)

Tán thán niệm hơi thở

Thiết lập niệm hơi thở

Điều cần lưu tâm

Điều cần tránh

Đếm — phương pháp gaṇanā

1. Dài — 2. Ngắn

Một điểm đặc biệt cần lưu tâm

3. Sabbakāyapaṭisaṃvedī — cảm nhận toàn thân hơi thở

Sikkhati = “vị ấy tập”: mục đích của lời dạy

Mục đích của lối giảng bằng thì tương lai

4. Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ — làm an tịnh thân hành

Tình trạng khi tướng hơi thở mới xuất hiện

Những khó khăn

Đừng đùa nghịch với tướng

Các loại tướng

Học tướng và tợ tướng

Cách thực hành để quân bình năm quyền

Cách thực hành để quân bình bảy giác chi

Hướng đến sơ thiền

An trú nhiều — phản khán ít

Năm chi thiền

Năm loại tự tại

Hướng đến nhị thiền

Hướng đến tam thiền

Hướng đến tứ thiền

Dấu hiệu đặc biệt của tứ thiền

Tiến trình tu tập và hữu phần

Cách hữu phần rơi xuống

Một điểm cần lưu tâm

Kūṭāgārasutta

Về ánh sáng của trí

Ālokasutta
Trích Pacalāyamānasutta
Bốn loại ánh sáng của trí
Trích Nimittasutta
Ánh sáng của trí là gì?
Năng lực pāramī và năng lực định
Hãy ghi nhận đây là cách nói “cận hành quả”
Lời giải của Mahāṭīkā
Nghĩa trực tiếp và nghĩa chuyển
Ý môn = ý giới hữu phần trong sáng
Thế giới của các tùy phiền não
Từ đề mục thiền niệm hơi thở (Ānāpāna kammaṭṭhāna) đến minh sát (Vipassanā)
Nhóm bốn thứ hai
Nhóm bốn thứ ba
Nhóm bốn thứ tư
Bìa trước và bìa sau
Trang nhan đề
Kệ đầu sách
Lời lưu ý của tác giả
Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — trang 181
Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — trang 182
Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — trang 183
Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — trang 184
Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — trang 185
Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — trang 186
Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — trang 187

Bìa trước và bìa sau

Bìa / Cover

Nibbānagāminipaṭipadā — Pháp hành đưa đến Niết-bàn (bản lược). Cuốn 1. Phần đề mục thiền chỉ (Samatha kammaṭṭhāna) — A. Pa-Auk Tawya Sayadaw.

Yo ca vassasataṃ jīve, dussīlo asamāhito; ekāhaṃ jīvitaṃ seyyo, sīlavantassa jhāyino.

Người không có giới, không có định, dù sống một trăm năm; người có giới, có thiền, sống một ngày vẫn cao quý hơn.

Người không có thiện giới hạnh về thân và lời nói, không có định cận hành hay an chỉ, dù sống một trăm năm; so với sống một trăm năm như vậy, người thiện có giới, với tâm an trú trong thiền, quán cảnh kasiṇa chế định mà nhập các thiền chỉ còn gọi là thiền quán sát cảnh, hoặc quán tướng vô thường v.v. của các hành mà nhập các thiền minh sát còn gọi là thiền quán sát tướng, dù chỉ sống một ngày, thậm chí chỉ trong một khoảnh khắc, vẫn hết sức cao quý hơn. (Dẫn theo nguyên tác ở bìa: Dhammapada, Aṭṭhakathā.)

Yo ca vassasataṃ jīve, duppañño asamāhito; ekāhaṃ jīvitaṃ seyyo, paññavantassa jhāyino.

Người thiếu tuệ, không có định, dù sống một trăm năm; người có tuệ, có thiền, sống một ngày vẫn cao quý hơn.

Người không có tuệ thiền chỉ và minh sát, không có định cận hành hay an chỉ, dù sống một trăm năm; so với sống một trăm năm như vậy, người thiện có tuệ thiền chỉ và minh sát, với tâm an trú trong thiền, quán cảnh kasiṇa chế định mà nhập các thiền chỉ còn gọi là thiền quán sát cảnh, hoặc quán tướng vô thường v.v. của các hành mà nhập các thiền minh sát còn gọi là thiền quán sát tướng, dù chỉ sống một ngày, thậm chí chỉ trong một khoảnh khắc, vẫn hết sức cao quý hơn. (Dẫn theo nguyên tác ở bìa: Dhammapada, Aṭṭhakathā.)

Bìa rời là ảnh JPG; chỉ số 1 dùng để định danh ảnh, không phải số trang PDF. Hai đoạn chú giải được dịch trực tiếp từ chữ Miến ở bìa; chưa tra độc lập ấn bản Dhammapada Aṭṭhakathā.

Trang nhan đề

Đầu sách / Front matter - 1

Nibbānagāminipaṭipadā

Pháp hành đưa đến Niết-bàn (bản lược) — Cuốn 1

Phần đề mục thiền chỉ (Samatha kammaṭṭhāna) — A

Pa-Auk Tawya Sayadaw

Kệ đầu sách

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti.
Sabbarasaṃ dhammaraso jināti.
Sabbaratiṃ dhammarati jināti.
Taṇhakkhayo sabbadukkhaṃ jināti.

Pháp thí thắng mọi sự bố thí.
Vị của Pháp thắng mọi hương vị.
Niềm vui trong Pháp thắng mọi niềm vui.
Sự diệt tận ái thắng mọi khổ đau.

Jinasāsanaṃ ciraṃ tiṭṭhatu, sabbe hontu sukhitā.

Nguyện Giáo pháp của Bậc Chiến Thắng tồn tại lâu dài.
Nguyện tất cả đều được an vui.
Nguyện thoát khỏi mọi khổ đau.

Lời lưu ý của tác giả

Khi viết bộ đại luận mang tên Nibbānagāminipaṭipadā (Pháp hành đưa đến Niết-bàn), tác giả đã trình bày phương pháp thực hành cho các hành giả, bắt đầu từ thiền chỉ và minh sát, theo sự chỉ dẫn của kinh điển. Trong khi trình bày phương pháp thực hành, để các hành giả dễ hiểu, tác giả đã trích dẫn các căn cứ từ:

1. Tam tạng;
2. Chú giải;
3. Phụ chú giải.

Do trích dẫn và trình bày những căn cứ kinh điển như vậy, bộ đại luận trở nên hết sức đồ sộ. Vì thế, để các hành giả có thể cầm đọc thuận tiện, tác giả đã cố gắng trình bày lại phương pháp thực hành trong bộ sách lược này, giảm bớt phần trích dẫn căn cứ kinh điển đến mức có thể. Do đó, nếu muốn tìm hiểu cho đầy đủ, từ góc độ kinh điển, những chỗ chưa rõ hay còn thắc mắc trong phương pháp thực hành, xin hãy xem trong bộ đại luận. Hơn nữa, vì tác giả đã trình bày phương pháp thực hành trong bộ sách lược này bằng cách lược bớt những căn cứ kinh điển, tác giả thiết tha thỉnh cầu chư thiện hữu có đức cùng trợ giúp hoàn thiện và bổ sung những phần còn thiếu sót, cũng như các chỗ sai về chữ, từ ngữ hay ý nghĩa. Nguyện tất cả, với tâm rộng mở, cùng góp sức bổ sung những điều còn thiếu…

Pa-Auk Tawya Sayadaw

Lời dẫn nhập — 1

Bìa / Cover

Nibbānagāminipaṭipadā
Pháp hành đưa đến Niết-bàn (bản lược)

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
Thành kính đảnh lễ Đức Thế Tôn, bậc A-la-hán, bậc Chánh Đẳng Giác.

LỜI DẪN NHẬP

Jinasāsanaṃ ciraṃ tiṭṭhatu.
Nguyện Giáo pháp, lời giáo huấn của Đức Phật, tồn tại lâu dài.

Đáp lời thỉnh cầu của chư thiện hữu đang nỗ lực thực hành thiền tại Pa-Auk Tawya, tác giả đã viết và trình bày bộ đại luận mang tên Nibbānagāminipaṭipadā. Đối với chư thiện hữu nỗ lực thực hành thiền tại Pa-Auk Tawya, tác giả cũng đã viết những tập sách lược nhằm giúp họ vừa thực hành vừa ghi nhớ, học tập. Vì những tập lược ấy quá ngắn, có những chỗ khó hiểu; lại có những vị muốn hiểu biết các căn cứ kinh điển một cách vững chắc, đầy đủ…

Câu tiếp nối sang PDF lời dẫn trang 2; dấu … cuối đoạn phản ánh câu đang nối trang, không phải phần nguyên tác được tự khôi phục.

Lời dẫn nhập — 2

Bìa / Cover

...do những lý do ấy, các vị đã tha thiết thỉnh cầu tác giả trình bày rộng hơn đôi chút. Vì vậy, tác giả viết bộ sách này. Bộ sách được chia thành sáu phần như sau:

1. Phần đề mục thiền chỉ (Samatha kammaṭṭhāna);
2. Phần đề mục thiền về sắc (Rūpa kammaṭṭhāna);
3. Phần đề mục thiền về danh (Nāma kammaṭṭhāna);
4. Phần duyên khởi;
5. Phần ba tướng;
6. Phần đề mục thiền minh sát (Vipassanā kammaṭṭhāna).

Như vậy, bộ sách được viết và trình bày theo sáu phần.

Trong phần đề mục thiền chỉ (Samatha kammaṭṭhāna), lại chia thành hai phần:
(A) Phần đề mục thiền chỉ (Samatha kammaṭṭhāna) — A;
(B) Phần đề mục thiền chỉ (Samatha kammaṭṭhāna) — B.

Trong phần duyên khởi, lại chia thành ba phần:
(A) Phần duyên khởi (A);
(B) Phần duyên khởi (B);
(C) Phần trình bày sự liên hệ theo các duyên (paccaya) của Paṭṭhāna.

Như vậy, phần duyên khởi được chia thành ba phần. Do đó, toàn bộ sáu phần được thành chín cuốn.

Trong phần thiền chỉ (Samatha) này gồm có:
1. Đề mục thiền niệm hơi thở (Ānāpāna kammaṭṭhāna);

Lời dẫn nhập — 3

Bìa / Cover

2. Đề mục thiền về 32 phần thân (Dvattiṃsākāra kammaṭṭhāna);
3. Mười kasiṇa và chín đề mục bất tịnh;
4. Bốn đề mục thiền hộ trì (Caturārakkha kammaṭṭhāna);
5. Đề mục thiền xác định bốn đại (Catudhātu kammaṭṭhāna);
6. Đề mục thiền về tám thiền chứng (Aṭṭhasamāpatti kammaṭṭhāna);
7. Đề mục thiền thần thông hiệp thế (Lokiya abhiññā kammaṭṭhāna).

Các đề mục thiền ấy được đưa vào trình bày. Toàn bộ những đề mục thiền chỉ này được trình bày dưới tên gọi “Phần đề mục thiền chỉ (Samatha kammaṭṭhāna)”.

Nguyện tất cả chư thiện hữu, với tâm rộng mở, cùng góp sức bổ sung những điều còn thiếu…

Pa-Auk Tawya Sayadaw
Tu viện Cittalapabbatā
Pa-Auk Tawya

Năm Giáo lịch 2540.
Năm Myanmar 1358, ngày trăng tròn tháng Tawthalin.

Niên đại được giữ theo nguồn; chưa quy đổi độc lập sang dương lịch. Tên tu viện Latin cần kiểm thêm: chữ Miến စိတ္တလပဗ္ဗတကျောင်း.

Bốn Thánh đế và năng lực pāramī — Trích Aparijānanāsutta

Miến / Burmese 1

PHẦN ĐỀ MỤC THIỀN CHỈ (Samatha kammaṭṭhāna) — A

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
Thành kính đảnh lễ Đức Thế Tôn, bậc A-la-hán, bậc Chánh Đẳng Giác.

BỐN THÁNH ĐẾ VÀ NĂNG LỰC PĀRAMĪ
Trích Aparijānanāsutta

“Sabbaṃ, bhikkhave, anabhijānaṃ aparijānaṃ avirājayaṃ appajahaṃ abhabbo dukkhakkhayāya. /pe/ Sabbañca kho, bhikkhave, abhijānaṃ parijānaṃ virājayaṃ pajahaṃ bhabbo dukkhakkhayāya.”

Này các tỳ-khưu, người không thắng tri, không liễu tri, không ly tham và không từ bỏ tất cả thì không có khả năng làm khổ chấm dứt. /pe/ Nhưng, này các tỳ-khưu, người thắng tri, liễu tri, ly tham và từ bỏ tất cả thì có khả năng làm khổ chấm dứt.

Chú giải: ở đây, từ “abhijānaṃ” chỉ ñātapariññā (biến tri về sự biết); từ “parijānaṃ” chỉ tīraṇapariññā (biến tri về sự thẩm sát); hai từ “virājayaṃ, pajahaṃ” chỉ pahānapariññā (biến tri về sự đoạn trừ). (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, Aṭṭhakathā, 3, tr. 6.)

Đối với tất cả các pháp danh–sắc thuộc năm uẩn, nếu không trực tiếp biết rõ bằng ba loại biến tri: ñātapariññā (biến tri về sự biết), tīraṇapariññā (biến tri về sự thẩm sát) và pahānapariññā (biến tri về sự đoạn trừ), không biết thấu suốt, không làm phai lìa và không từ bỏ tham ái đối với năm uẩn ấy, thì không thể đạt đến sự chấm dứt khổ — tức Nibbāna, nơi khổ chấm dứt. (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, 2, tr. 249–250.)

Đối với tất cả các pháp danh–sắc thuộc năm uẩn ấy, nếu trực tiếp biết rõ, biết thấu suốt bằng ba loại biến tri, làm phai lìa và từ bỏ tham ái đối với chúng, thì có thể đạt đến sự chấm dứt khổ — tức Nibbāna, nơi khổ chấm dứt. (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, 2, tr. 249–250.)

Vì vậy, đối với người hành thiền có nguyện vọng đạt đến Nibbāna, nơi khổ chấm dứt, sau khi hiểu thấu ý nghĩa lời dạy của Đức Phật đã nêu trên…

Dẫn số tập/trang theo nguyên tác; chưa mở và xác minh ấn bản ngoài. Ký hiệu /pe/ giữ phần lược của nguồn. Pāli Latin phiên chuyển từ chữ Miến; chi tiết avirājayaṃ/virājayaṃ còn cần kiểm dị bản, không tự chuẩn hóa.

Bốn hạng người

Miến / Burmese 2

…cần nỗ lực để trực tiếp biết rõ và biết thấu suốt tất cả các pháp danh–sắc thuộc năm uẩn ấy bằng ba loại biến tri. Người thiện hữu thực hành tám Thánh đạo chi có thể dẫn đến Nibbāna, với sự nỗ lực như vậy, được gọi là người thực hành pháp đưa đến Nibbāna.

Trong tám đạo chi, chánh kiến và chánh tư duy thuộc nhóm tuệ; chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng thuộc nhóm giới; chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định thuộc nhóm định. Các pháp hành về giới, định và tuệ được gom trong tám đạo chi ấy được gọi là pháp hành dẫn ra khỏi luân hồi (niyyānikapaṭipadā), tức những pháp hành đưa đến sự thoát khỏi vòng luân hồi. Đây là những phận sự thực hành cần thực hiện cho đến khi trực chứng Nibbāna.

BỐN HẠNG NGƯỜI

Cũng cần biết bốn hạng người thực hành pháp hành được trình bày trong tám đạo chi:
1. Lược khai trí giả (Ugghaṭitaññū);
2. Quảng diễn trí giả (Vipañcitaññū);
3. Tiến dẫn trí giả (Neyya);
4. Văn cú tối vi giả (Padaparama).

Như vậy có bốn hạng người. (Dẫn theo nguyên tác: Aṅguttara, 1, tr. 461; Aṭṭhakathā, 3, tr. 100.)

1. Lược khai trí giả (Ugghaṭitaññū) — Người có năng lực pāramī sắc bén đến mức khi Đức Phật chỉ thuyết sơ lược một bài pháp liên hệ bốn Thánh đế, ngay lúc kết thúc lời thuyết sơ lược ấy, vị ấy liền có thể thấu suốt bốn Thánh đế, chẳng hạn khi được chỉ ra bằng những từ như “cakkhu aniccaṃ…”…

Bốn hạng người — tiếp

Miến / Burmese 3

…“sotaṃ aniccaṃ…” theo cách thuyết sơ lược, chỉ nêu đề mục (mātikā), thì ngay lúc kết thúc lời thuyết ấy đã có thể thấu suốt bốn Thánh đế bằng đạo trí và quả trí. Người có năng lực pāramī sắc bén như vậy được gọi là lược khai trí giả (ugghaṭitaññū).

2. Quảng diễn trí giả (Vipañcitaññū) — Đối với bậc thánh đại đức Sāriputta, bậc thánh đại đức Moggallāna và những vị tương tự, Đức Phật thuyết bốn Thánh đế bằng cả cách sơ lược và cách chi tiết. Khi giảng sơ lược, họ chưa thể thấu suốt; khi giảng chi tiết, ngay lúc lời pháp kết thúc, họ có thể thấu suốt bốn Thánh đế bằng đạo trí và quả trí. Người có năng lực pāramī sắc bén đến mức thấu suốt bốn Thánh đế như vậy được gọi là quảng diễn trí giả (vipañcitaññū).

3. Tiến dẫn trí giả (Neyya) — Dù Đức Phật thuyết bốn Thánh đế bằng cách sơ lược, cách chi tiết hay nhiều cách giảng khác nhau, người ấy vẫn chưa thấu suốt bốn Thánh đế ngay khi kết thúc lời thuyết. Tuy nhiên, sau đó, nhờ nương tựa bậc thiện trí, nhờ tinh tấn thực hành giới, định và tuệ theo tám đạo chi để thấu suốt bốn Thánh đế, người ấy có thể lần lượt từng bước một thấu suốt bốn Thánh đế, có thể thành tựu đạo trí và quả trí. Người như vậy được gọi là tiến dẫn trí giả (neyya).

4. Văn cú tối vi giả (Padaparama) — Dù được giảng bốn Thánh đế bằng cách sơ lược, chi tiết hay nhiều cách khác nhau, người ấy vẫn chưa thể thấu suốt bốn Thánh đế. Sau khi nghe pháp, dù nỗ lực đúng đắn thực hành pháp hành theo tám đạo chi dưới sự hướng dẫn của các bậc thiện trí, ngay trong đời ấy vẫn chưa thể thấu suốt bốn Thánh đế. Người như vậy được gọi là văn cú tối vi giả (padaparama).

Bốn hạng người; bảy pháp của bậc thiện

Miến / Burmese 4

Tuy chưa thể thấu suốt bốn Thánh đế, do việc thực hành tám đạo chi đúng đắn, người ấy có thể vun bồi được các thiện pháp pāramī. Đây là người sẽ thấu suốt Thánh đế trong một đời tương lai.

Trong bốn hạng người này, lược khai trí giả (ugghaṭitaññū) và quảng diễn trí giả (vipañcitaññū) đều là những người có thể thấu suốt bốn Thánh đế bằng đạo trí, quả trí nhờ nghe Đức Phật giảng bốn Thánh đế — người trước nhờ nghe sơ lược, người sau nhờ nghe chi tiết. Đối với hai hạng tiến dẫn trí giả (neyya) và văn cú tối vi giả (padaparama), chỉ nghe pháp hành theo tám đạo chi là chưa đủ; còn phải thực hành pháp ấy một cách đúng đắn, phù hợp với pháp. Nếu pāramī chín muồi, do thực hành như vậy họ có thể thấu suốt bốn Thánh đế ngay trong đời hiện tại. Hạng như vậy là tiến dẫn trí giả (neyya). Nếu do pāramī chưa chín muồi nên chưa thể thấu suốt bốn Thánh đế ngay trong đời hiện tại, thì là văn cú tối vi giả (padaparama). Tác giả đang trình bày pháp hành theo tám đạo chi chủ yếu cho hạng tiến dẫn trí giả (neyya) và văn cú tối vi giả (padaparama). Tiến dẫn trí giả (Neyya) là người có thể được dẫn dắt; người có thể được dẫn dắt được gọi là tiến dẫn trí giả (neyya). Thời kỳ hiện nay là thời của những hạng người có thể được dẫn dắt như vậy; bởi thế, sự thực hành đối với họ là hết sức cần thiết. Nay hãy tiếp tục xem xét bảy pháp của bậc thiện (sappurisadhamma). (Dẫn theo nguyên tác: Dīgha, 3, tr. 223; Ṭīkā, 2, tr. 50.)

BẢY PHÁP CỦA BẬC THIỆN

1. Saddhā — Đức tin: tin rõ rằng Đức Phật là bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, bậc A-la-hán ấy chính là Đức Phật; đặc biệt là xác tín rằng bậc A-la-hán chính là bậc đã diệt tận tất cả phiền não, không còn dư sót…

Chỉ dẫn số tập/trang cuối đoạn cần kiểm lại ở hình phóng lớn; giữ là dẫn theo nguồn, chưa tra độc lập.

Bảy pháp của bậc thiện — tiếp

Miến / Burmese 5

…và hết sức trong sạch: đó là đặc tính của đức tin. Đặc biệt, hết lòng xác tín rằng Đức Phật là bậc A-la-hán, bậc đã diệt tận mọi phiền não, hết sức thanh tịnh.

2. Pariyatti — Sự học: được gọi là người học hỏi nhiều đối với lời Phật dạy, tức Phật ngôn do Đức Phật thuyết giảng. Trong Giáo pháp của chư Phật quá khứ cũng đã từng nỗ lực để thành tựu pháp học này.

3. Sākacchā — Sự đàm luận: trao đổi, hỏi đáp với các bậc thiện hữu một cách cung kính, không xem nhẹ, không khinh miệt, với tâm mong mỏi hiểu biết. Đặc biệt, trong Giáo pháp của chư Phật quá khứ cũng đã từng nỗ lực để thành tựu điều này.

4. Paripucchā — Sự thưa hỏi: với những pháp sâu xa được trình bày theo uẩn, xứ, giới, Thánh đế và duyên khởi, học hỏi ý nghĩa chính yếu gọi là attha cùng ý nghĩa của từ ngữ gọi là pada, hỏi về sự nối tiếp trước sau (anusandhi) và sự liên hệ trước sau. Nói cách khác, đó là học hỏi chú giải. Để hiểu các pháp sâu xa như uẩn v.v., trong Giáo pháp của chư Phật quá khứ cũng đã từng đặc biệt nỗ lực để thành tựu điều này. (Dẫn theo nguyên tác: Aṅguttara, Aṭṭhakathā, 2, tr. 272.)

5. Pubbayoga — “Pubbayogo nāma pubbayojanaṃ sāsane gatapaccāgatikabhāvena yāva anulomaṃ gotrabhusamīpaṃ tāva vipassanānuyogo.”

Pubbayoga là sự nỗ lực từ trước: trong Giáo pháp, theo cách mang đề mục thiền đi và mang đề mục thiền về (gatapaccāgatika), chuyên cần thực hành minh sát cho đến thuận thứ, gần chuyển tánh. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, 1, tr. 72.)

“Yāva anulomagotrabhusamīpaṃ saṅkhārupekkhāñāṇaṃ.”

Cho đến hành xả trí, gần thuận thứ và chuyển tánh. (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, 1, tr. 104.)

Sự nỗ lực trước kia và sự vun bồi trước kia

Miến / Burmese 6

Sự nỗ lực trước kia là đã từng chuyên cần thực hành đề mục thiền trong Giáo pháp của chư Phật quá khứ. Khi đi vào làng khất thực thì mang đề mục thiền theo, khi từ làng trở về tu viện thì cũng mang đề mục thiền trở về: đã từng chuyên cần thực hành thiền chỉ, minh sát đến mức hướng tới hành xả trí, một giai đoạn của xuất khởi tuệ, cao tột gần Thánh đạo. Đó gọi là pubbayoga. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, 1, tr. 72; Mahāṭīkā, 1, tr. 104.)

Tuy nhiên, ở phần chú giải về những nguyên nhân khiến tuệ thẩm sát đạt đến mức sắc bén, sự nỗ lực trước kia (pubbayoga) này được trình bày bằng tên gọi sự vun bồi trước kia (pubbavāsa). Bốn điều đức tin, sự học, sự đàm luận và sự thưa hỏi đều như nhau. Nhưng pubbavāsa được trình bày như sau:

“Pubbavāso nāma pubbayogāvacaratā atītabhave haraṇapaccāharaṇanayena parihaṭakammaṭṭhānatā.” (Dẫn theo nguyên tác: Aṅguttara, Aṭṭhakathā, 2, tr. 272.)

Trong những kiếp quá khứ, khi đi từ tu viện vào làng khất thực thì mang theo đề mục thiền, vừa đi vừa nỗ lực thực hành đề mục thiền; khi từ làng khất thực trở lại tu viện thì mang đề mục thiền trở về, vừa trở về vừa nỗ lực thực hành đề mục thiền: đã từng có đề mục thiền chỉ và minh sát (Samatha–vipassanā kammaṭṭhāna) được mang theo như vậy, được gìn giữ và được phân định bằng trí, thì gọi là pubbavāsa. (Dẫn theo nguyên tác: Aṅguttara, Aṭṭhakathā, 2, tr. 272.)

Ở đây, tác giả trình bày sự thực hành pubbayoga trong quá khứ bằng tên pubbavāsa. Không phân biệt đó là quá khứ trong Giáo pháp của chư Phật xưa hay quá khứ trong Giáo pháp của Đức Phật hiện tại. Tác giả cũng nói đến các pháp trí minh sát như khổ đế v.v., được nêu là “saccādīsu” (Aṅguttara, Aṭṭhakathā, 2, tr. 272), được quán sát bằng trí minh sát.

Sự nỗ lực trước kia — tiếp

Miến / Burmese 7

Ở đây, không có nghĩa chỉ nói đến hành xả trí trong đời này. Do vậy, dù trong Giáo pháp của chư Phật quá khứ hay trong Giáo pháp của Đức Phật hiện tại, sự thực hành minh sát đã làm trong quá khứ — quán sát các hành thuộc hai nhóm: khổ đế gồm năm thủ uẩn, và tập đế gồm vô minh, ái, thủ, hành, nghiệp v.v., bằng ba tướng vô thường, khổ và vô ngã — được gọi là pubbayoga, sự nỗ lực trước kia.

“Etesu pana kāraṇesu pariyatti, savanaṃ, paripucchāti imāni tīṇi pabhedasseva balavakāraṇāni. Pubbayogo hi adhigamassa balavapaccayo, pabhedassa hoti na hotīti? Na pana tathā. Pariyattisavanaparipucchā hi pubbe hontu vā mā vā, pubbayogena pubbe ceva etarahi ca saṅkhārasammasanaṃ vinā paṭisambhidā nāma natthi. Ime pana dvepi ekato hutvā paṭisambhidā upatthambhetvā visadā karonti.” (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 373.)

Trong năm nguyên nhân vừa trình bày, ba nguyên nhân: sự học (pariyatti), sự nghe (savana) và sự thưa hỏi (paripucchā), là những nhân mạnh mẽ chỉ đối với sự khác biệt về trình độ cao thấp của các tuệ phân tích (paṭisambhidāñāṇa). Còn sự nỗ lực từ trước (pubbayoga) là nhân mạnh mẽ đối với sự chứng đắc (adhigama), tức Thánh đạo và Thánh quả. Như vậy, có thể hỏi: phải chăng sự nỗ lực từ trước không còn là nguyên nhân của sự khác biệt về trình độ cao thấp của các tuệ phân tích? Đáp rằng: nó vẫn là nguyên nhân. Tuy nhiên, sự nỗ lực từ trước, tuy là nhân mạnh mẽ của sự chứng đắc Thánh đạo và Thánh quả…

Câu cuối nối sang trang chính văn 8. Đoạn Pāli đã phiên chuyển từ ảnh Miến và đối chiếu lại; lời giải nghĩa của tác giả tiếp tục ở trang 8. Các số tập/trang là dẫn theo nguyên tác.

Nhân mạnh và nhân hỗ trợ của tuệ phân tích

Miến / Burmese 8

…nhưng đối với sự khác biệt về trình độ cao thấp của các tuệ phân tích, nó không phải là nhân mạnh mẽ. Nói như vậy chỉ có nghĩa nó không phải là nhân mạnh mẽ; nó vẫn là nhân hỗ trợ, nâng đỡ (upatthambhaka).

Ba nguyên nhân là sự học (pariyatti), sự nghe (savana) và sự thưa hỏi (paripucchā) có thể đã có hoặc chưa có trong Giáo pháp của chư Phật quá khứ, hay trong những đời trước thuộc Giáo pháp của Đức Phật hiện tại. Nhưng đối với sự nỗ lực từ trước (pubbayoga), nếu thiếu công việc tu tập minh sát — tức quán xét, thẩm sát các hành thuộc khổ đế và tập đế theo ba tướng vô thường, khổ và vô ngã — trong những đời quá khứ thuộc Giáo pháp của chư Phật trước kia hay trong đời hiện tại, thì không thể đạt được các tuệ phân tích.

Hai yếu tố sự nỗ lực từ trước (pubbayoga) và sự chứng đắc (adhigama) cùng nâng đỡ, hỗ trợ cho các tuệ phân tích sinh khởi, làm cho các tuệ ấy trong sáng. Vì vậy, tuy sự nỗ lực từ trước không phải là nhân mạnh mẽ tạo nên sự khác biệt về trình độ cao thấp của các tuệ phân tích, nó vẫn là nhân trợ giúp và nâng đỡ. (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 372–373; Mūlaṭīkā, quyển 2, tr. 193.)

Nhan đề trang dùng để điều hướng là nhãn biên tập; các đề mục in hoa trong nội dung theo nguồn. Các dẫn số tập/trang được giữ theo nguyên tác.

Bốn tuệ phân tích (Paṭisambhidāñāṇa)

Miến / Burmese 9

Tuy nhiên, ở đây có một câu hỏi cần nêu: có phải tất cả các Thánh đệ tử đều có thể đạt được tuệ phân tích hay không? Chú giải Sammohavinodanī lại giải thích như sau:

“Ariyasāvako no paṭisambhidāpatto nāma natthi.” (Chú giải Abhidhamma, tập 2, tr. 372.)

Không có vị Thánh đệ tử nào chưa đạt đến, tức chưa có được, tuệ phân tích. (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 372.)

BỐN TUỆ PHÂN TÍCH (PAṬISAMBHIDĀÑĀṆA)

Lời giải thích vừa nêu của chú giải Sammohavinodanī chỉ đến các bài thuyết giảng như phần trình bày về các đế (Saccavāradesanā) trong bộ Vibhaṅga. Trong phần giảng về các đế ấy, Đức Phật dạy các tuệ phân tích như sau:

“Dukkhe ñāṇaṃ atthapaṭisambhidā; dukkhasamudaye ñāṇaṃ dhammapaṭisambhidā; dukkhanirodhe ñāṇaṃ atthapaṭisambhidā; dukkhanirodhagāminiyā paṭipadāya ñāṇaṃ dhammapaṭisambhidā; tatra dhammaniruttābhilāpe ñāṇaṃ niruttipaṭisambhidā; ñāṇesu ñāṇaṃ paṭibhānapaṭisambhidā.” (Dẫn theo nguyên tác: Abhidhamma, quyển 2, tr. 307.)

1. Trí biết khổ đế được gọi là nghĩa đạt thông trí (atthapaṭisambhidāñāṇa).

2. Trí biết tập đế, nguyên nhân làm khổ sinh khởi, được gọi là pháp đạt thông trí (dhammapaṭisambhidāñāṇa).

3. Trí biết diệt đế, nơi khổ chấm dứt, được gọi là nghĩa đạt thông trí (atthapaṭisambhidāñāṇa).

Nhan đề trang dùng để điều hướng là nhãn biên tập; các đề mục in hoa trong nội dung theo nguồn. Các dẫn số tập/trang được giữ theo nguyên tác.

Bốn tuệ phân tích — tiếp

Miến / Burmese 10

4. Trí biết pháp hành đưa đến nơi khổ chấm dứt, tức đưa đến diệt đế (= Nibbāna), là đạo đế, được gọi là pháp đạt thông trí (dhammapaṭisambhidāñāṇa).

Trí biết các cách gọi, các từ ngữ dùng để diễn đạt nghĩa (attha) và pháp (dhamma) ấy, tức ngôn từ (nirutti), được gọi là ngữ đạt thông trí (niruttipaṭisambhidāñāṇa).

Trí biết lại chính nghĩa đạt thông trí, pháp đạt thông trí và ngữ đạt thông trí ấy được gọi là biện đạt thông trí (paṭibhānapaṭisambhidāñāṇa). (Dẫn theo nguyên tác: Abhidhamma, quyển 2, tr. 307.)

Trong các tuệ phân tích vừa trình bày, cần ghi nhớ rằng nghĩa đạt thông trí và pháp đạt thông trí là những trí thấu suốt bốn Thánh đế. Nói cách khác, nghĩa đạt thông trí biết khổ đế — tức năm thủ uẩn, là các pháp danh–sắc. Theo một cách nói, trí ấy chính là trí phân định danh–sắc (nāmarūpapariccheḍañāṇa), biết khổ đế. Theo cách nói khác, đó là các tuệ minh sát và đạo trí.

Còn pháp đạt thông trí biết tập đế thì, nói cách khác, chính là tuệ phân biệt nhân duyên (paccayapariggahañāṇa), hoặc các tuệ minh sát và đạo trí. Sau khi hành giả đã đạt được các tuệ minh sát này, nếu vị ấy lại lấy chính những tuệ minh sát được gọi là nghĩa đạt thông trí và pháp đạt thông trí ấy làm đối tượng để quán xét, thì có thể đạt được biện đạt thông trí (paṭibhānapaṭisambhidāñāṇa), tức tuệ minh sát biết lại chính tuệ minh sát. Cũng cần ghi nhớ điểm này.

Nhan đề trang dùng để điều hướng là nhãn biên tập; các đề mục in hoa trong nội dung theo nguồn. Các dẫn số tập/trang được giữ theo nguyên tác.

Các đế thuộc luân hồi và xuất ly; đối tượng của minh sát

Miến / Burmese 11

CÁC ĐẾ THUỘC LUÂN HỒI VÀ CÁC ĐẾ THUỘC XUẤT LY (VAṬṬASACCA — VIVAṬṬASACCA)

“Tattha purimāni dve saccāni vaṭṭaṃ, pacchimāni vivaṭṭaṃ. Tesu bhikkhunā vaṭṭe kammaṭṭhānābhiniveso hoti. Vivaṭṭe natthi abhiniveso.” (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 109.)

Trong bốn Thánh đế ấy, hai đế được nêu trước là khổ đế và tập đế thuộc luân hồi (vaṭṭa), vì chúng xoay vần trong luân hồi. Hai đế nêu sau thuộc xuất ly (vivaṭṭa): đó là diệt đế siêu thế, tức Nibbāna, pháp bất sinh, bất diệt và hoàn toàn tịch tịnh; cùng đạo đế siêu thế, gồm tám đạo chi tương ưng với Thánh đạo trí thấu suốt diệt đế và là pháp hành đưa đến Nibbāna, nơi khổ chấm dứt. Chúng được gọi là các đế thuộc xuất ly vì ra khỏi luân hồi.

Trong hai nhóm đế thuộc luân hồi và xuất ly ấy, hành giả tu tập đề mục thiền minh sát chỉ thực hiện việc quán minh sát trên khổ đế và tập đế, là các đế thuộc luân hồi. Không có việc lấy hai đế thuộc xuất ly làm đối tượng tu tập đề mục thiền minh sát. (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 109.)

ĐỐI TƯỢNG ĐƯỢC TUỆ MINH SÁT QUÁN XÉT

Theo những điều đã dẫn từ chánh tạng và chú giải, khi tu tập đề mục thiền minh sát, hành giả cần quán minh sát các pháp thuộc khổ đế và tập đế.

“Aniccādivasena vividhenākārena dhamme passatīti vipassanā.” (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Abhidhamma, quyển 1, tr. 175.)

Vì thấy các pháp bằng nhiều cách khác nhau, theo phương diện vô thường v.v....

Nhan đề trang dùng để điều hướng là nhãn biên tập; các đề mục in hoa trong nội dung theo nguồn. Các dẫn số tập/trang được giữ theo nguyên tác.

Bốn Thánh đế được tuệ minh sát hiệp thế thấu hiểu

Miến / Burmese 12

…tức thấy các pháp thuộc khổ đế và tập đế, nên được gọi là minh sát (vipassanā). (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Abhidhamma, quyển 1, tr. 175.)

Theo lời giải thích rõ ràng của chú giải vừa nêu, minh sát có nghĩa là quán xét, thẩm sát các pháp thuộc khổ đế và tập đế bằng nhiều cách: là vô thường, là khổ, là vô ngã.

BỐN THÁNH ĐẾ CẦN ĐƯỢC THẤU HIỂU BẰNG TUỆ MINH SÁT HIỆP THẾ

1. KHỔ ĐẾ (DUKKHASACCA)

“Saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.” (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 3, tr. 369; Majjhima, quyển 1, tr. 82.)

Theo những lời dạy như kinh Dhammacakkappavattana và kinh Mahāsatipaṭṭhāna vừa nêu, năm thủ uẩn — sắc thủ uẩn (rūpupādānakkhandha), thọ thủ uẩn (vedanupādānakkhandha), tưởng thủ uẩn (saññupādānakkhandha), hành thủ uẩn (saṅkhārupādānakkhandha), thức thủ uẩn (viññāṇupādānakkhandha) — chính là khổ đế. Nói gọn: năm thủ uẩn là khổ. Vậy sắc thủ uẩn v.v., tức các thủ uẩn ấy, là gì?

“Yaṃ kiñci rūpaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ ajjhattaṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā sāsavaṃ upādāniyaṃ, ayaṃ vuccati rūpupādānakkhandho.” (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 2, tr. 39.)

Theo lời Đức Phật dạy trong kinh Khandha vừa nêu: bất cứ sắc nào, theo mười một phương diện — quá khứ, vị lai, hiện tại; bên trong (= trong thân), bên ngoài (= ở ngoài); thô, tế; hạ liệt, cao thượng; xa, gần — là đối tượng của các lậu hoặc và có thể bị chấp thủ bởi ái và tà kiến…

Nhan đề trang dùng để điều hướng là nhãn biên tập; các đề mục in hoa trong nội dung theo nguồn. Các dẫn số tập/trang được giữ theo nguyên tác.

Khổ đế và năm cách trình bày tập đế

Miến / Burmese 13

…tức các pháp sắc có thể bị nắm giữ là “của ta” bởi ái và tà kiến ấy, được gọi là sắc thủ uẩn. Trong phần tiếp theo của chính kinh Khandha này, Đức Phật cũng dạy rằng các nhóm thọ, tưởng, hành và thức được phân theo đủ mười một phương diện ấy lần lượt được gọi là thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn và thức thủ uẩn. (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 2, tr. 39.)

Theo các lời dạy đã nêu, năm thủ uẩn, tức các pháp danh–sắc được phân theo mười một phương diện, là khổ đế.

2. TẬP ĐẾ (SAMUDAYASACCA)

Trong bộ Saccavibhaṅga, Đức Phật trình bày tập đế theo năm cách:

1. Dạy rằng ái (taṇhā) là tập đế. (Dẫn theo nguyên tác: Abhidhamma, quyển 2, tr. 112.)

2. Dạy rằng ái cùng tất cả các phiền não còn lại là tập đế. (Dẫn theo nguyên tác: Abhidhamma, quyển 2, tr. 113.)

3. Dạy rằng ái cùng tất cả các phiền não còn lại, và tất cả các pháp bất thiện còn lại, là tập đế. (Dẫn theo nguyên tác: Abhidhamma, quyển 2, tr. 114.)

4. Dạy rằng ái, các phiền não và tất cả các pháp bất thiện còn lại, cùng ba thiện căn vô tham, vô sân và vô si là nhân của các pháp có lậu hoặc, đều là tập đế. (Dẫn theo nguyên tác: Abhidhamma, quyển 2, tr. 114.)

Nhan đề trang dùng để điều hướng là nhãn biên tập; các đề mục in hoa trong nội dung theo nguồn. Các dẫn số tập/trang được giữ theo nguyên tác.

Tập đế và duyên khởi (Paṭiccasamuppāda)

5. Dạy rằng ái, các phiền não, các pháp bất thiện còn lại, ba thiện căn là nhân của các pháp có lậu hoặc, cùng tất cả các pháp thiện còn lại có lậu hoặc, đều là tập đế. (Dẫn theo nguyên tác: Abhidhamma, quyển 2, tr. 115.)

Dẫn đến những lời dạy trong bộ Saccavibhaṅga vừa nêu, chú giải Sammohavinodanī và Thanh tịnh đạo cũng giải thích như sau:

“Taṇhā yañca kusalākusalakammaṃ avisesena samudayasaccanti saccavibhaṅge vuttaṃ.” (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 185; Thanh tịnh đạo, quyển 2, tr. 216.)

Trong bộ Saccavibhaṅga, Đức Phật gọi tập đế theo cách bao quát, không tách riêng tư (cetanā) và các pháp tương ưng với tư: các nghiệp thiện hoặc bất thiện khiến luân hồi tiếp tục xoay vần đều là tập đế. (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 185; Thanh tịnh đạo, quyển 2, tr. 216.)

Trong kinh Titthāyatanādi thuộc Tika Nipāta của Tăng chi bộ, Đức Phật dạy như sau:

“Katamañca bhikkhave dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ? Avijjāpaccayā saṅkhārā, saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ, viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ, nāmarūpapaccayā saḷāyatanaṃ, saḷāyatanapaccayā phasso, phassapaccayā vedanā, vedanāpaccayā taṇhā, taṇhāpaccayā upādānaṃ, upādānapaccayā bhavo, bhavapaccayā jāti, jātipaccayā jarāmaraṇaṃ sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā sambhavanti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti. Idaṃ vuccati bhikkhave dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ.” (Dẫn theo nguyên tác: Aṅguttara, quyển 1, tr. 178.)

Này các Tỳ-khưu, Thánh đế về nguyên nhân khổ sinh khởi là gì?

Nhan đề trang dùng để điều hướng là nhãn biên tập; các đề mục in hoa trong nội dung theo nguồn. Các dẫn số tập/trang được giữ theo nguyên tác.

Chuỗi duyên khởi; năm nhân và năm quả

Miến / Burmese 15

1. Do vô minh sinh khởi, các hành sinh khởi.

2. Do các hành sinh khởi, thức sinh khởi.

3. Do thức sinh khởi, danh–sắc sinh khởi.

4. Do danh–sắc sinh khởi, sáu xứ (= sáu nội xứ) sinh khởi.

5. Do sáu xứ sinh khởi, xúc sinh khởi.

6. Do xúc sinh khởi, thọ sinh khởi.

7. Do thọ sinh khởi, ái sinh khởi.

8. Do ái sinh khởi, thủ sinh khởi.

9. Do thủ sinh khởi, hữu (= nghiệp hữu + sinh hữu) sinh khởi.

10. Do nghiệp hữu sinh khởi, sinh sinh khởi.

11. Do sinh sinh khởi, già và chết sinh khởi; sầu, bi, khổ, ưu, não cũng sinh khởi.

Như vậy, toàn bộ khối khổ chỉ thuần khổ đau, không xen lẫn an lạc, sinh khởi. Này các Tỳ-khưu, chuỗi quan hệ nhân quả, tức pháp duyên khởi (paṭiccasamuppāda) này, được gọi là Thánh đế về nguyên nhân khổ sinh khởi. (Dẫn theo nguyên tác: Aṅguttara, quyển 1, tr. 178.)

Chú giải Sammohavinodanī và Thanh tịnh đạo lại dẫn bộ Paṭisambhidāmagga (Paṭisambhidā, tr. 50), tóm lược các pháp duyên khởi ấy bằng bài kệ sau:

“Atīte hetavo pañca, idāni phalapañcakaṃ; idāni hetavo pañca, āyatiṃ phalapañcakaṃ.” (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 112; Thanh tịnh đạo, quyển 2, tr. 214.)

Ý nghĩa tóm lược của bài kệ ấy như sau: do năm nhân quá khứ — vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp — mà có thức, danh–sắc…

Nhan đề trang dùng để điều hướng là nhãn biên tập; các đề mục in hoa trong nội dung theo nguồn. Các dẫn số tập/trang được giữ theo nguyên tác.

Tập đế, khổ đế và diệt đế

Miến / Burmese 16

…sáu xứ, xúc và thọ: năm quả hiện tại này sinh khởi.

Do năm nhân được tạo lập trong hiện tại — vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp — mà năm quả vị lai là thức, danh–sắc, sáu xứ, xúc và thọ sinh khởi.

Đó là ý nghĩa của bài kệ vừa nêu. Khi tóm lược mối liên hệ nhân quả, tức pháp duyên khởi (paṭiccasamuppāda), chỉ có các nhân và các quả. Các nhân là những pháp thuộc tập đế; các quả là những pháp thuộc khổ đế. Vì vậy, vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp là những pháp thuộc tập đế; còn thức, danh–sắc, sáu xứ, xúc và thọ là những pháp thuộc khổ đế. Cần ghi nhớ như vậy.

3. DIỆT ĐẾ (NIRODHASACCA)

1. Sự chấm dứt hoàn toàn, không còn dư sót, của ái;

2. sự chấm dứt hoàn toàn, không còn dư sót, của ái cùng các phiền não còn lại;

3. sự chấm dứt hoàn toàn, không còn dư sót, của ái, các phiền não còn lại và các pháp bất thiện còn lại;

4. sự chấm dứt hoàn toàn, không còn dư sót, của ái, các phiền não còn lại, các pháp bất thiện còn lại cùng ba thiện căn là nhân của các pháp có lậu hoặc;

5. sự chấm dứt hoàn toàn, không còn dư sót, của ái, các phiền não còn lại, các pháp bất thiện còn lại…

Nhan đề trang dùng để điều hướng là nhãn biên tập; các đề mục in hoa trong nội dung theo nguồn. Các dẫn số tập/trang được giữ theo nguyên tác.

Diệt đế và sự đoạn diệt chuỗi duyên khởi

Miến / Burmese 17

…ba thiện căn là nhân của các pháp có lậu hoặc, cùng tất cả các pháp thiện còn lại có lậu hoặc: những sự chấm dứt ấy được Đức Phật dạy là diệt đế trong bộ Saccavibhaṅga. (Dẫn theo nguyên tác: Abhidhamma, quyển 2, tr. 112–114–115.)

Trong kinh Titthāyatanasutta thuộc Tika Nipāta của Tăng chi bộ, Đức Phật lại dạy như sau:

“Katamañca bhikkhave dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ? Avijjāya tveva asesavirāganirodhā saṅkhāranirodho, saṅkhāranirodhā viññāṇanirodho, viññāṇanirodhā nāmarūpanirodho, nāmarūpanirodhā saḷāyatananirodho, saḷāyatananirodhā phassanirodho, phassanirodhā vedanānirodho, vedanānirodhā taṇhānirodho, taṇhānirodhā upādānanirodho, upādānanirodhā bhavanirodho, bhavanirodhā jātinirodho, jātinirodhā jarāmaraṇaṃ sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā nirujjhanti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti. Idaṃ vuccati bhikkhave dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ.” (Dẫn theo nguyên tác: Aṅguttara, quyển 1, tr. 178.)

Này các Tỳ-khưu, Thánh đế về sự chấm dứt khổ là gì?

1. Do vô minh hoàn toàn phai tàn, chấm dứt không còn dư sót, các hành chấm dứt.

2. Do các hành chấm dứt, thức chấm dứt.

3. Do thức chấm dứt, danh–sắc chấm dứt.

4. Do danh–sắc chấm dứt, sáu xứ chấm dứt.

5. Do sáu xứ chấm dứt, xúc chấm dứt.

6. Do xúc chấm dứt, thọ chấm dứt.

Nhan đề trang dùng để điều hướng là nhãn biên tập; các đề mục in hoa trong nội dung theo nguồn. Các dẫn số tập/trang được giữ theo nguyên tác.

Diệt đế — tiếp; phần thực hành niệm xứ

Miến / Burmese 18

7. Do thọ chấm dứt, ái chấm dứt.

8. Do ái chấm dứt, thủ chấm dứt.

9. Do thủ chấm dứt, hữu (= nghiệp hữu + sinh hữu) chấm dứt.

10. Do nghiệp hữu chấm dứt, sinh chấm dứt.

11. Do sinh chấm dứt, già và chết chấm dứt; sầu, bi, khổ, ưu, não cũng chấm dứt.

Như vậy, toàn bộ khối khổ chỉ thuần khổ đau, không xen lẫn an lạc, chấm dứt.

Này các Tỳ-khưu, sự chấm dứt của mối liên hệ nhân quả, tức các pháp duyên khởi ấy, được gọi là Thánh đế về sự chấm dứt khổ. (Dẫn theo nguyên tác: Aṅguttara, quyển 1, tr. 178.)

PHẦN THỰC HÀNH NIỆM XỨ (SATIPAṬṬHĀNA)

Trong các lời dạy vừa nêu, do các nhân thuộc tập đế — vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp — hiện hữu, có thể được nhận biết, nên các quả thuộc khổ đế — thức, danh–sắc, sáu xứ, xúc và thọ — sinh khởi, hiện hữu. Khi các nhân thuộc tập đế ấy chấm dứt hoàn toàn, không còn dư sót và không thể sinh khởi trở lại, gọi là sự đoạn diệt theo chiều thuận (anulomanirodha), thì các quả thuộc khổ đế — tức danh–sắc thuộc năm uẩn — cũng đạt đến sự chấm dứt hoàn toàn ở parinibbāna, sau đó không còn sinh khởi trở lại; điều này gọi là sự đoạn diệt theo chiều nghịch (paṭilomanirodha)…

Nhan đề trang dùng để điều hướng là nhãn biên tập; các đề mục in hoa trong nội dung theo nguồn. Các dẫn số tập/trang được giữ theo nguyên tác.

Quán sự sinh và diệt trong bốn niệm xứ

Miến / Burmese 19

…hành giả cần quán thấy như vậy. Để quán thấy điều ấy, Đức Phật chỉ dạy trong kinh Mahāsatipaṭṭhāna như sau:

“Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati; vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati; samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati.” (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 71.)

Vị ấy sống quán pháp sinh khởi nơi thân; hoặc sống quán pháp hoại diệt nơi thân; hoặc sống quán cả pháp sinh khởi lẫn pháp hoại diệt nơi thân.

“Samudayadhammānupassī vā vedanāsu viharati; vayadhammānupassī vā vedanāsu viharati; samudayavayadhammānupassī vā vedanāsu viharati.” (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 75.)

Vị ấy sống quán pháp sinh khởi nơi các thọ; hoặc sống quán pháp hoại diệt nơi các thọ; hoặc sống quán cả pháp sinh khởi lẫn pháp hoại diệt nơi các thọ.

“Samudayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati; vayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati; samudayavayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati.” (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 76.)

Vị ấy sống quán pháp sinh khởi nơi tâm; hoặc sống quán pháp hoại diệt nơi tâm; hoặc sống quán cả pháp sinh khởi lẫn pháp hoại diệt nơi tâm.

“Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati; vayadhammānupassī vā dhammesu viharati; samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati.” (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 77–78.)

Vị ấy sống quán pháp sinh khởi nơi các pháp; hoặc sống quán pháp hoại diệt nơi các pháp; hoặc sống quán cả pháp sinh khởi lẫn pháp hoại diệt nơi các pháp.

Các chú giải cũng giải thích như sau:

“Samudayadhammānupassī vātiādīsu pana ‘avijjāsamudayā rūpasamudayo’tiādinā nayena pañcahākārehi rūpakkhandhassa samudayo ca vayo ca nīharitabbo. Tañhi sandhāya idha ‘samudayadhammānupassī vā’tiādi vuttaṃ.”

Trong các câu bắt đầu bằng “sống quán pháp sinh khởi”, cần triển khai sự sinh và diệt của sắc uẩn theo năm cách, theo phương pháp bắt đầu bằng “do vô minh sinh khởi, sắc sinh khởi”. Chính chỉ đến điều ấy mà ở đây nói các câu bắt đầu bằng “sống quán pháp sinh khởi”. (Dẫn theo nguyên tác: Paṭisambhidā, tr. 53; Chú giải Majjhima, quyển 1, tr. 257.)

“Samudayavayadhammānupassī vāti ettha pana ‘avijjāsamudayā vedanāsamudayo’tiādīhi pañcahi pañcahi ākārehi vedanānaṃ samudayañca vayañca passanto samudayadhammānupassī vā vedanāsu viharati, vayadhammānupassī vā vedanāsu viharati. Kālena samudayadhammānupassī vā kālena vayadhammānupassī vā vedanāsu viharatīti veditabbo.”

Trong câu “sống quán cả pháp sinh khởi lẫn pháp hoại diệt”, cần hiểu rằng: người thấy sự sinh và diệt của các thọ theo năm cách mỗi bên, bắt đầu bằng “do vô minh sinh khởi, thọ sinh khởi”, là người sống quán pháp sinh khởi nơi các thọ, hoặc sống quán pháp hoại diệt nơi các thọ. Khi thì vị ấy sống quán pháp sinh khởi, khi thì sống quán pháp hoại diệt nơi các thọ. (Dẫn theo nguyên tác: Paṭisambhidā, tr. 54; Chú giải Majjhima, quyển 1, tr. 283–284.)

Nhan đề trang dùng để điều hướng là nhãn biên tập; các đề mục in hoa trong nội dung theo nguồn. Các dẫn số tập/trang được giữ theo nguyên tác.

Ý nghĩa quán sinh diệt; khi nào các nhân chấm dứt

Miến / Burmese 20

Ý nghĩa của các đoạn chánh tạng và chú giải vừa nêu như sau:

1. Hành giả phải quán thấy: do các nhân thuộc tập đế — vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp — hiện hữu, các quả thuộc khổ đế, tức năm uẩn được gọi là thân (kāya), thọ (vedanā), tâm (citta) và pháp (dhamma), sinh khởi và hiện hữu.

2. Hành giả cũng phải quán thấy: do các nhân thuộc tập đế ấy chấm dứt hoàn toàn, không còn dư sót và không thể sinh khởi trở lại, nên các quả thuộc khổ đế — năm uẩn được gọi là thân, thọ, tâm và pháp — cũng chấm dứt hoàn toàn, không còn dư sót, sau cùng là parinibbāna.

3. Hành giả cần thấy bằng tuệ minh sát sự sinh rồi diệt theo từng sát-na của cả nhân lẫn quả; lấy ba tướng vô thường, khổ và vô ngã làm cách quán minh sát.

THỜI ĐIỂM CÁC NHÂN CHẤM DỨT

Theo các đoạn chánh tạng và chú giải đã giải thích, hành giả không chỉ phải quán thấy: do các nhân quá khứ thuộc tập đế — vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp đã được tạo lập trong những đời ấy — mà các quả thuộc khổ đế ở đời này, được gọi là thân, thọ, tâm và pháp, sinh khởi, hiện hữu; mà còn phải quán thấy: các thiện nhân hiện đang được tạo lập bởi người thiện sẽ còn hiện hữu trong luân hồi vị lai — vô minh, ái, thủ, hành…

Nhan đề trang dùng để điều hướng là nhãn biên tập; các đề mục in hoa trong nội dung theo nguồn. Các dẫn số tập/trang được giữ theo nguyên tác.

Sự chấm dứt không sinh trở lại (Anuppādanirodha)

Miến / Burmese 21

…và nghiệp — làm sinh khởi các quả thuộc khổ đế là thân, thọ, tâm và pháp. Đồng thời, do các nhân thuộc tập đế chấm dứt hoàn toàn, không còn dư sót, theo cách không bao giờ sinh khởi trở lại, gọi là sự chấm dứt không sinh trở lại (anuppādanirodha), nên các quả thuộc khổ đế, tức năm uẩn, cũng chấm dứt hoàn toàn, không còn dư sót, không bao giờ sinh khởi trở lại, theo cách anuppādanirodha. Hành giả cũng phải quán thấy điều ấy bằng tuệ minh sát.

Vậy các nhân chấm dứt như thế vào thời điểm nào? Các quả chấm dứt như thế vào thời điểm nào? Lời giải thích như sau:

“Avijjānirodhā rūpanirodhoti aggamaggañāṇena avijjāya anuppādanirodho anāgatassa rūpassa anuppādanirodho hoti, paccayābhāve abhāvato.” (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 2, tr. 421.)

Câu “do vô minh chấm dứt, sắc chấm dứt” có nghĩa: nhờ tối thượng đạo trí, tức A-la-hán đạo trí (aggamaggañāṇa), vô minh chấm dứt theo cách không bao giờ sinh khởi trở lại, gọi là anuppādanirodha. Do đó, sắc vị lai — tức các pháp sắc lấy sát-na tử parinibbāna làm điểm cuối cùng — cũng chấm dứt theo cách không bao giờ sinh khởi trở lại. Khi các nhân không còn hiện hữu, các quả cũng không thể hiện hữu. (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 2, tr. 421.)

Nhan đề trang dùng để điều hướng là nhãn biên tập; các đề mục in hoa trong nội dung theo nguồn. Các dẫn số tập/trang được giữ theo nguyên tác.

Khi nào hành giả quán sự chấm dứt ấy

Miến / Burmese 22

THỜI ĐIỂM CẦN QUÁN ĐIỀU ẤY

Chú giải Thanh tịnh đạo chỉ dẫn quán điều này trong phần tuệ quán sinh diệt (udayabbayañāṇa), ở phần phương pháp quán sinh diệt chi tiết. Một hành giả mới bắt đầu tu tập minh sát cần quán minh sát các hành thuộc khổ đế và tập đế tuần tự theo các giai đoạn của tuệ minh sát. Khi đạt đến giai đoạn tuệ quán sinh diệt, vị ấy cần quán điều ấy.

Việc quán xét này hướng đến sự tiến lên các tuệ minh sát cao hơn và sự chứng đắc Thánh đạo trí, Thánh quả trí. Người mới bắt đầu tu tập minh sát lúc ấy vẫn chỉ ở địa vị phàm nhân. Lời dạy không có nghĩa rằng một bậc Thánh không thể quán điều này. Bậc Thánh vẫn có thể quán để đạt đạo trí, quả trí cao hơn, hoặc để có thể nhập quả định tương ứng mà mình đã chứng đắc. Tuy nhiên, điều tác giả muốn nói ở đây là: ngay cả hành giả vẫn ở địa vị phàm nhân, khi đã đạt đến giai đoạn tuệ quán sinh diệt, cũng cần quán điều ấy.

Hành giả phàm nhân cần quán bằng tuệ minh sát rằng: do năng lực của A-la-hán đạo trí, các nhân — vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp — chấm dứt; vì các nhân ấy chấm dứt, năm quả cũng chấm dứt, sau cùng là sát-na parinibbāna. Sự quán này không phải là quán một điều đã xảy ra ở hiện tại; đối tượng ấy thuộc vị lai, thuộc một đời trong tương lai. Vì thế…

Nhan đề trang dùng để điều hướng là nhãn biên tập; các đề mục in hoa trong nội dung theo nguồn. Các dẫn số tập/trang được giữ theo nguyên tác.

Quán sự chấm dứt vị lai; tuệ thấy sinh diệt theo duyên

Miến / Burmese 23

…hành giả cần quán bằng tuệ minh sát để thấy các nhân ấy chấm dứt vào thời điểm chứng A-la-hán đạo trong đời vị lai ấy. Điều này không có nghĩa tuệ minh sát của hành giả phàm nhân có thể lấy A-la-hán đạo làm cảnh để quán. Chỉ có nghĩa là vị ấy quán thấy sự chấm dứt của các nhân do năng lực của A-la-hán đạo mà mình sẽ chứng trong tương lai.

Sau khi đã thấy như vậy, vị ấy lại quán bằng tuệ minh sát: do các nhân ấy chấm dứt theo cách không bao giờ sinh khởi trở lại (anuppādanirodha), các quả, tức năm uẩn, cũng chấm dứt theo cách không bao giờ sinh khởi trở lại, sau cùng là sát-na tử parinibbāna.

Đối với một hành giả phàm nhân mới bắt đầu tu tập tuệ quán sinh diệt, sự quán thấy sự chấm dứt này chỉ thuộc vị lai. Vì vị ấy chưa chứng A-la-hán đạo và chưa đạt đến parinibbāna, nên Mahāṭīkā giải thích bằng các từ “anāgatassa rūpassa anuppādanirodho hoti”: sắc vị lai chấm dứt theo cách không sinh khởi trở lại.

Tuệ minh sát biết các quả hiện hữu, sinh khởi do các nhân hiện hữu được gọi là tuệ thấy sự sinh theo duyên (paccayato udayadassanañāṇa). Còn tuệ minh sát biết sự chấm dứt không sinh khởi trở lại của các quả, do các nhân chấm dứt không sinh khởi trở lại, được gọi là…

Các tuệ thấy sinh diệt và bốn Thánh đế

Miến / Burmese 24

…tuệ thấy sự diệt theo duyên (paccayato vayadassanañāṇa). Hai tuệ này gộp lại được gọi là tuệ thấy sinh diệt theo duyên (paccayato udayabbayadassanañāṇa).

Tuệ minh sát biết đặc tính sinh khởi của các uẩn theo từng sát-na được gọi là tuệ thấy sự sinh theo sát-na (khaṇato udayadassanañāṇa). Tuệ minh sát biết đặc tính biến hoại, hoại diệt của các uẩn theo từng sát-na được gọi là tuệ thấy sự diệt theo sát-na (khaṇato vayadassanañāṇa). Hai tuệ này gộp lại được gọi là tuệ thấy sinh diệt theo sát-na (khaṇato udayabbayadassanañāṇa). Thanh tịnh đạo giải thích rõ các cách gọi ấy. (Dẫn theo nguyên tác: Thanh tịnh đạo, quyển 2, tr. 267.)

Trong dòng tâm của hành giả đang quán như vậy:

1. Nhờ tuệ thấy sự sinh theo duyên, tập đế trở nên rõ ràng, vì vị ấy tự mình thấu hiểu bằng chánh kiến minh sát các nhân sinh khởi, là nhân trực tiếp làm sinh năm uẩn thuộc khổ đế. (Dẫn theo nguyên tác: Thanh tịnh đạo, quyển 2, tr. 267.)

2. Nhờ tuệ thấy sự sinh theo sát-na, khổ đế trở nên rõ ràng, vì vị ấy tự mình thấu hiểu bằng chánh kiến minh sát khổ do sinh (jātidukkha). (Dẫn theo nguyên tác: Thanh tịnh đạo, quyển 2, tr. 267.)

3. Nhờ tuệ thấy sự diệt theo duyên, diệt đế trở nên rõ ràng, vì vị ấy tự mình thấu hiểu bằng chánh kiến minh sát: do các nhân chấm dứt không sinh trở lại, các quả cũng chấm dứt không sinh trở lại. (Dẫn theo nguyên tác: Thanh tịnh đạo, quyển 2, tr. 267.)

4. Nhờ tuệ thấy sự diệt theo sát-na, chỉ riêng khổ đế…

Đạo đế hiệp thế trong sự quán sinh diệt

Miến / Burmese 25

…trở nên rõ ràng, vì vị ấy tự mình thấu hiểu bằng chánh kiến minh sát khổ do chết (maraṇadukkha). (Dẫn theo nguyên tác: Thanh tịnh đạo, quyển 2, tr. 267.)

5. Hai loại tuệ quán sinh diệt — tuệ thấy sinh diệt theo duyên và tuệ thấy sinh diệt theo sát-na — là những pháp thuộc đạo đế hiệp thế. Vì vậy, đạo đế trở nên rõ ràng trong dòng tâm của hành giả ấy. Nhờ năng lực của hai loại quán sinh diệt này, vị ấy có thể loại bỏ sự mê lầm, lẫn lộn đối với sự sinh và diệt. (Dẫn theo nguyên tác: Thanh tịnh đạo, quyển 2, tr. 267–268.)

Trong dòng tâm của hành giả ấy:

1. Pháp thấu hiểu bốn Thánh đế là chánh kiến (sammādiṭṭhi).

2. Pháp hướng tâm minh sát đến đối tượng là bốn Thánh đế ấy là chánh tư duy (sammāsaṅkappa).

3. Pháp nỗ lực để biết đối tượng là bốn Thánh đế ấy là chánh tinh tấn (sammāvāyāma).

4. Pháp ghi nhận, không quên đối tượng là bốn Thánh đế ấy là chánh niệm (sammāsati).

5. Pháp an trú tâm minh sát vững chắc trên đối tượng là bốn Thánh đế ấy là chánh định (sammāsamādhi).

Như vậy, năm đạo chi hiệp thế này đồng sinh trong cùng một sát-na của tâm minh sát. Cộng thêm ba đạo chi thuộc nhóm giới — các thiện giới hạnh đã được thanh tịnh từ trước — thì có đủ tám đạo chi hiệp thế. Chính tám đạo chi hiệp thế này là đạo đế hiệp thế (lokiyamaggasacca).

Đạo đế mà hành giả cần thực hành

Miến / Burmese 26

ĐẠO ĐẾ MÀ HÀNH GIẢ CẦN TUÂN THEO VÀ THỰC HÀNH

“Na vīthiṃ jānātīti so gopālako maggāmaggaṃ viya ‘ayaṃ lokiyo ayaṃ lokuttaro’ti ariyaṃ aṭṭhaṅgikaṃ maggaṃ yathābhūtaṃ na pajānāti. Ajānanto lokiyamagge abhinivisitvā lokuttaraṃ nibbattetuṃ na sakkoti.” (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Majjhima, quyển 2, tr. 169.)

Cũng như người chăn bò trông nom một đàn bò mà không biết đúng như thật đâu là đường bằng phẳng, an toàn, đâu là đường gồ ghề, nguy hiểm; người ấy không thể làm cho đàn bò do mình trông nom tăng trưởng, phát triển. Cũng vậy, vị Tỳ-khưu hành thiền nếu không biết rõ đúng như thật tám Thánh đạo chi, không phân biệt “đây là Thánh đạo hiệp thế, đây là Thánh đạo siêu thế”, thì không thể tu tập Thánh đạo siêu thế bằng cách bắt đầu với Thánh đạo hiệp thế.

Vị ấy không thể tăng trưởng về giới, định, minh sát, đạo, quả và Nibbāna trong Giáo pháp. Vị ấy đứng ngoài năm pháp uẩn: giới uẩn của bậc vô học (asekkhasīla), định uẩn, tuệ uẩn, giải thoát uẩn và giải thoát tri kiến uẩn. (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Majjhima, quyển 2, tr. 169.)

Theo những lời giải thích, chỉ dẫn của các bộ luận vừa nêu, hành giả cần tu tập các pháp thuộc đạo đế hiệp thế tuần tự theo các giai đoạn của tuệ minh sát, để các pháp thuộc đạo đế siêu thế sinh khởi. Nói cách khác, vị ấy cần tu tập các pháp thuộc đạo đế hiệp thế, trong đó chánh kiến minh sát dẫn đầu…

Đã tra thêm bản Pāli tại 84000.org, AtthaPali Vol.16, đoạn ‘Na vīthiṃ jānātīti…’, để hỗ trợ đọc chữ vīthiṃ trên ảnh Miến. Nguyên tác Mini in na pajānāti; bản trực tuyến đã mở in nappajānāti, nên giữ cách in của Mini. Không dùng phần dịch Anh làm nguồn.

Có cần ba-la-mật (Pāramī) hay không?

Miến / Burmese 27

…để trước hết biết được bốn Thánh đế đã trình bày ở trên. Nhờ nỗ lực như vậy, các pháp thuộc đạo đế hiệp thế sẽ làm sinh khởi các pháp thuộc đạo đế siêu thế. Với chánh kiến siêu thế, vị ấy sẽ thấu suốt bốn Thánh đế, trong đó có diệt đế siêu thế và đạo đế siêu thế.

CÓ CẦN BA-LA-MẬT (PĀRAMĪ) HAY KHÔNG?

Hãy nhớ lại lời giải thích của chú giải Sammohavinodanī đã trình bày ở trên:

“Pubbayogena pubbe ceva etarahi ca saṅkhārasammasanaṃ vinā paṭisambhidā nāma natthi.” (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 272.)

Nếu không có việc quán xét các hành thuộc khổ đế và tập đế theo ba tướng vô thường, khổ và vô ngã, trong quá khứ trước kia hoặc trong hiện tại, thì không thể có các tuệ phân tích. (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 272.)

Hãy nhớ lại lời dạy này. Lại nữa:

“Ariyasāvako no paṭisambhidāpatto nāma natthi.” (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 272.)

Không có vị Thánh đệ tử nào chưa đạt đến, tức chưa có được, tuệ phân tích. (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 272.)

Khi nhớ lại cả hai lời giải thích ấy, cần ghi nhận rằng: nếu không có việc quán xét các hành trong quá khứ hoặc trong hiện tại…

Nguyện vọng và sự chuẩn bị để chứng giác ngộ

Miến / Burmese 28

…theo các tướng, thì không thể trở thành một bậc Thánh thấu suốt bốn Thánh đế.

Chú giải Apadāna cũng giải thích như sau:

“Tathā paccekabuddhabuddhasāvakānaṃ sabbesaṃ patthanā ca abhinīhāro ca icchitabbā.” (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Apadāna, quyển 1, tr. 155.)

Đối với tất cả chư Phật Độc Giác (paccekabuddha) và tất cả các vị đệ tử của Đức Phật Chánh Đẳng Giác, cần có cả hai điều:

1. Nguyện cầu, mong muốn đạt loại giác ngộ (bodhiñāṇa) mà mình hướng đến: đó là nguyện vọng (patthanā).

2. Tập hợp các pháp ba-la-mật dẫn dắt mình đến loại giác ngộ ấy: đó là sự chuẩn bị hướng đến giác ngộ (abhinīhāra). (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Apadāna, quyển 1, tr. 155.)

“Imesaṃ pana sabbesaṃ adhikāro ca chandatāti dvaṅgasamannāgatoyeva abhinīhāro hoti.” (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Apadāna, quyển 1, tr. 156.)

Đối với tất cả các đệ tử của Đức Phật, abhinīhāra, tức tập hợp các pháp ba-la-mật dẫn đến loại giác ngộ mà mình nguyện cầu, phải đầy đủ hai yếu tố:

1. Thiện nghiệp tạo lập để hỗ trợ, dẫn đến giác ngộ (adhikāra).

2. Lòng mong muốn mạnh mẽ đối với loại giác ngộ mình hướng đến (chandatā). (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Apadāna, quyển 1, tr. 156.)

Thiện nghiệp chuẩn bị cho ba loại đệ tử

Miến / Burmese 29

Vì vậy, các đệ tử của Đức Phật cần trước hết tu tập, làm viên mãn tập hợp các pháp ba-la-mật, gồm thiện nghiệp hỗ trợ (adhikāra) và lòng mong muốn (chandatā) vừa nêu.

THIỆN NGHIỆP HỖ TRỢ GIÁC NGỘ (ADHIKĀRA)

Nay sẽ tiếp tục giải thích adhikāra, tức các thiện nghiệp hỗ trợ giác ngộ. Các đệ tử của Đức Phật có ba loại:

1. Đệ tử tối thượng (aggasāvaka).

2. Đại đệ tử (mahāsāvaka).

3. Đệ tử thông thường (pakatisāvaka).

Trong ba loại ấy:

1. Các vị đệ tử tối thượng như Tôn giả Sāriputta và Tôn giả Mahāmoggallāna cần làm viên mãn các pháp trong một a-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp để đạt giác ngộ của đệ tử tối thượng (aggasāvakabodhiñāṇa).

2. Các vị đại đệ tử như Tôn giả Mahākassapa, Tôn giả Anuruddha, Tôn giả Mahākaccāna, Tôn giả Ānanda và Tôn giả Puṇṇa cần làm viên mãn các pháp trong một trăm ngàn đại kiếp để đạt giác ngộ của đại đệ tử (mahāsāvakabodhiñāṇa).

3. Các đệ tử thông thường cần tu tập, làm viên mãn tập hợp các pháp ba-la-mật được gọi là abhinīhāra trong khoảng thời gian đủ để các pháp ấy có khả năng dẫn đến loại giác ngộ mình hướng đến: giác ngộ của đệ tử tối thượng, đại đệ tử hoặc đệ tử thông thường…

Sự thực hành từ trước; hai phương diện của ba-la-mật

Miến / Burmese 30

…và làm viên mãn các pháp ấy. (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Apadāna, quyển 1, tr. 156.)

Trong ba loại đệ tử ấy, các vị đệ tử tối thượng, đại đệ tử và một số đệ tử thông thường, khi đã đạt đến loại giác ngộ mình mong muốn, nguyện cầu, cũng đạt được cả bốn tuệ phân tích. Những nguyên nhân làm cho các tuệ phân tích của các bậc thiện ấy trong sáng gồm năm điều đã giải thích ở trên: sự chứng đắc (adhigama), sự học (pariyatti), sự nghe (savana), sự thưa hỏi (paripucchā) và sự nỗ lực từ trước (pubbayoga). (Dẫn theo nguyên tác: Thanh tịnh đạo, quyển 2, tr. 72; Chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 272.)

Trong năm yếu tố ấy, ngoại trừ sự chứng đắc (adhigama), bốn yếu tố còn lại chính là các thiện nghiệp hỗ trợ giác ngộ (adhikāra) mà các vị ấy cần tu tập, làm viên mãn.

Tuy nhiên, ngay đối với người chỉ là đệ tử thông thường, theo lời giải thích của chú giải Sammohavinodanī “pubbe ceva etarahi ca saṅkhārasammasanaṃ vinā” — nếu không quán xét các hành trong quá khứ và hiện tại — thì công việc tu tập minh sát, quán xét các hành theo các tướng trong những đời quá khứ, vẫn chính là thiện nghiệp hỗ trợ giác ngộ (adhikāra).

Tuy vậy, có những bậc luận sư, dẫn các đoạn chú giải và phụ chú giải thuộc phần kinh Dīghajānusutta, còn gọi là Byagghapajjasutta, giảng về phương diện thiện nghiệp hỗ trợ giác ngộ trong sự thực hành ba-la-mật của đệ tử như sau:

1. Đầy đủ minh (vijjā).

2. Đầy đủ hạnh (caraṇa).

Các vị ấy cũng trình bày cả hai phương diện ấy một cách rõ ràng trong sự luận giải về ba-la-mật…

Đầy đủ minh và đầy đủ hạnh (Vijjā–Caraṇa)

Miến / Burmese 31

…theo cách trình bày như sau.

ĐẦY ĐỦ MINH VÀ ĐẦY ĐỦ HẠNH (VIJJĀ–CARAṆA)

“Tattha vijjāsampadā bhagavato sabbaññutaṃ pūretvā ṭhitā, caraṇasampadā mahākāruṇikataṃ. So sabbaññutāya sabbasattānaṃ atthānatthaṃ ñatvā mahākāruṇikatāya anatthaṃ parivajjetvā atthe niyojeti. Yathā taṃ vijjācaraṇasampanno. Tenassa sāvakā suppaṭipannā honti, no duppaṭipannā vijjācaraṇavipannānaṃ sāvakā attantapādayo viya.” (Dẫn theo nguyên tác: Thanh tịnh đạo, quyển 1, tr. 197.)

“Tattha yathā taṃ vijjācaraṇasampannoti yathā aññopi vijjācaraṇasampanno, tena vijjācaraṇasampannassevāyaṃ āveṇikā paṭipattīti dasseti. Sā panāyaṃ satthu vijjācaraṇasampadā sāsanassa niyyānikatāya sāvakānaṃ sammāpaṭipattiyā ekantakāraṇanti dassetuṃ ‘tenassā’tiādi vuttaṃ.” (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 1, tr. 233.)

Ý nghĩa của các đoạn chú giải và phụ chú giải vừa nêu như sau: Đức Phật đầy đủ minh, gồm tám minh, và đầy đủ hạnh, gồm mười lăm hạnh. Trong hai sự đầy đủ ấy, sự đầy đủ minh của Đức Phật làm viên mãn trí toàn giác (sabbaññutañāṇa); sự đầy đủ hạnh của Ngài làm viên mãn tâm đại bi (mahākaruṇā).

Với trí toàn giác, Đức Phật biết điều có lợi và không có lợi cho tất cả chúng sinh — tức việc làm có lợi và việc làm không có lợi…

Phiên Pāli đối chiếu ảnh Miến; trích chữ từ PDF chỉ dùng để hỗ trợ đọc cụm vijjācaraṇasampannassevāyaṃ āveṇikā paṭipattīti. Chưa tra độc lập ấn bản Mahāṭīkā được dẫn.

Minh và hạnh làm nền cho sự thực hành đúng

Miến / Burmese 32

…và với tâm đại bi, Ngài khiến chúng sinh tránh những việc không có lợi, làm những việc có lợi.

Cũng như các Đức Phật quá khứ đầy đủ minh và hạnh đã khiến chúng sinh làm những việc có lợi, Đức Phật Gotama của chúng ta cũng khiến chúng sinh chỉ thực hành những việc có lợi, tức những pháp hành đúng đắn.

Nhờ khiến tránh pháp hành không có lợi và tu tập pháp hành có lợi như vậy, các đệ tử của Đức Phật thực hành đúng đắn, chuyên cần tu tập những pháp hành tốt đẹp để thành tựu minh và hạnh.

Các đệ tử của những ngoại đạo thiếu minh và hạnh, như những người tự làm khổ mình bằng khổ hạnh ép xác (attantapa) v.v., là những người thực hành sai lầm (duppaṭipanna). Các đệ tử của Đức Phật Chánh Đẳng Giác thì thực hành đúng đắn (suppaṭipanna), vì chuyên cần tu tập những pháp hành tốt đẹp để thành tựu minh và hạnh. Vì vậy, các đệ tử của Ngài hoàn toàn không phải là những người thực hành sai lầm (duppaṭipanna). (Dẫn theo nguyên tác: Thanh tịnh đạo, quyển 1, tr. 197.)

Sự đầy đủ minh và hạnh của Đức Phật là nhân mạnh mẽ của tính chất dẫn đến giải thoát khỏi luân hồi trong Giáo pháp Ngài, cũng như của sự thực hành đúng đắn nơi các đệ tử…

Ba minh và tám minh (Vijjā)

Miến / Burmese 33

…tức sự tu tập tốt đẹp, đúng đắn để các đệ tử đầy đủ minh và hạnh. Để chỉ rõ điều ấy, chú giải mới giải thích đoạn vừa dẫn. (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 1, tr. 233.)

Theo lời giải thích của Thanh tịnh đạo và Mahāṭīkā, các đệ tử của Đức Phật là những vị thực hành đúng đắn (suppaṭipanna), chuyên cần tu tập các pháp hành tốt đẹp để đầy đủ minh và hạnh. Trong chín ân đức Tăng, ân đức thực hành đúng đắn này cũng được nêu là một ân đức.

BA MINH VÀ TÁM MINH (VIJJĀ)

Ba minh — túc mạng tùy niệm trí (pubbenivāsānussatiñāṇa), thiên nhãn trí (dibbacakkhuñāṇa) và lậu tận trí (āsavakkhayañāṇa) — được trình bày trong kinh Bhayabherava. Tám minh được trình bày trong kinh Ambaṭṭha. Tám minh ấy như sau:

1. Tuệ minh sát (vipassanāñāṇa): trí thấu suốt theo các phương diện vô thường, khổ và vô ngã đối với các hành thuộc khổ đế — tức năm thủ uẩn, các pháp danh–sắc — và các nhân thuộc tập đế như vô minh, ái, thủ, hành, nghiệp.

2. Trí về thần thông do ý tạo (manomayiddhiñāṇa): trí có thể tạo ra một thân khác bằng tâm thiền, lấy thân do bốn đại tạo thành làm nền tảng.

3. Trí về các loại thần thông (iddhividhañāṇa): trí có thể thực hiện các biến hóa khác nhau, như đi xuyên qua lòng đất, không bị đất ngăn ngại…

Tám minh — tiếp; mười lăm hạnh

Miến / Burmese 34

4. Thiên nhĩ trí (dibbasotañāṇa): trí có thể nghe tất cả các âm thanh ở xa hay gần, như bằng tai của chư thiên.

5. Tha tâm trí (cetopariyañāṇa): trí có thể biết tâm của người khác.

6. Túc mạng tùy niệm trí (pubbenivāsānussatiñāṇa): trí có thể nhớ lại, biết từ đầu đến cuối các uẩn đã từng trải qua trước kia.

7. Thiên nhãn trí (dibbacakkhuñāṇa): trí có thể thấy rõ, không bị ngăn ngại, các cảnh sắc khác nhau ở xa hay gần, như bằng mắt của chư thiên.

8. Lậu tận trí (āsavakkhayañāṇa): A-la-hán đạo trí thấu suốt bốn Thánh đế đến mức cao tột, làm cho các lậu hoặc, tức phiền não, hoàn toàn chấm dứt.

Tám trí vừa nêu là tám minh. Trong tám minh ấy, minh thứ tám — lậu tận trí, hay Thánh đạo trí — là yếu tố sự chứng đắc (adhigama) trong các nguyên nhân làm cho các tuệ phân tích trong sáng đã trình bày ở trên. Minh thứ nhất, tuệ minh sát, là yếu tố sự nỗ lực từ trước (pubbayoga). Theo nghĩa ba-la-mật của đệ tử (sāvakapāramī), minh là tuệ minh sát thuộc sự tu tập từ trước cũng chính là ba-la-mật thuộc thiện nghiệp hỗ trợ giác ngộ (adhikāra).

MƯỜI LĂM HẠNH (CARAṆA)

“Sī, gu, bho, jā, saddhā-sattā, rūpajjhānāni caraṇaṃ.”

Mười lăm hạnh được trình bày trong kinh Sekhasutta thuộc Majjhima Nikāya. Các hạnh ấy như sau…

Mười lăm hạnh và bảy thiện pháp

Miến / Burmese 35

1. Phòng hộ giới (sīlasaṃvara): giữ gìn giới.

2. Hộ trì các căn (indriyesu guttadvāratā): giữ gìn, bảo vệ tâm, không để phiền não đi vào qua sáu cửa mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý; dùng sức mạnh của sự tu tập thiền chỉ và minh sát để chế ngự tâm mình.

3. Biết tiết độ trong ăn uống (bhojane mattaññutā): biết lượng thức ăn, thức uống cần dùng; sử dụng sau khi quán xét.

4. Chuyên cần tỉnh thức (jāgariyānuyoga): chỉ ngủ khoảng một canh trong ba canh của đêm, còn lại nỗ lực tu tập pháp của người xuất gia.

5–11. Bảy thiện pháp (satta saddhammā).

12–15. Bốn thiền sắc giới (rūpāvacarajjhāna): sơ thiền, nhị thiền, tam thiền và tứ thiền.

Tổng cộng có mười lăm hạnh. Trong đó, bảy thiện pháp được trình bày như sau:

BẢY THIỆN PHÁP (SATTA SADDHAMMĀ)

1. Đức tin (saddhā): tin nơi Tam bảo, nghiệp và quả của nghiệp v.v.

2. Tàm (hirī): hổ thẹn đối với ác hạnh và các pháp bất thiện.

3. Quý (ottappa): ghê sợ ác hạnh và các pháp bất thiện.

4. Đa văn (bahussuta): nghe và học rộng.

5. Tinh tấn (āraddhavīriya): nỗ lực mạnh mẽ để loại trừ các pháp bất thiện và làm viên mãn các pháp thiện, tức các pháp tu tập thiền chỉ và minh sát.

6. Có niệm (satimā): niệm có sức mạnh, gắn liền với sự tu tập thiền chỉ và minh sát…

Đa văn (Bahussuta): học và thấu hiểu

…như vậy.

7. Có tuệ (paññā): đầy đủ tuệ minh sát thấu suốt vô thường, khổ và vô ngã của các hành thuộc khổ đế và tập đế.

Đây là bảy thiện pháp được trình bày trong kinh Sekhasutta. Nay chỉ riêng yếu tố đa văn sẽ được giải thích. (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 2, tr. 10–13.)

YẾU TỐ ĐA VĂN (BAHUSSUTA)

“Bahussuto hoti sutadharo sutasannicayo. Ye te dhammā ādikalyāṇā majjhekalyāṇā pariyosānakalyāṇā sātthā sabyañjanā kevalaparipuṇṇaṃ parisuddhaṃ brahmacariyaṃ abhivadanti, tathārūpāssa dhammā bahussutā honti dhatā vacasā paricitā manasānupekkhitā diṭṭhiyā suppaṭividdhā.” (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 2, tr. 9.)

“Diṭṭhiyā suppaṭividdhāti atthato ca kāraṇato ca paññāya suppaṭividdhā.” (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Majjhima, quyển 2, tr. 104.)

“Diṭṭhiyā suppaṭividdhāti atthato ca kāraṇato ca paññāya paṭivijjhitvā paccakkhaṃ katā.” (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Aṅguttara, quyển 2, tr. 164.)

Ý NGHĨA CỦA CÁC ĐOẠN DẪN

Ý nghĩa của các đoạn chánh tạng và chú giải vừa nêu như sau. Trong yếu tố đa văn, sự hiểu biết do nghe và học có hai loại:

1. Hiểu biết do học giáo pháp (āgamasuta)…

Hiểu biết do học và hiểu biết do chứng nghiệm

Miến / Burmese 37

2. Hiểu biết do chứng nghiệm (adhigamasuta): sự hiểu biết được trí tuệ thấu suốt, trực tiếp thấy rõ.

Chánh tạng vừa dẫn trình bày gộp cả hai loại ấy.

Một đệ tử của Đức Phật nghe và học rộng, ghi nhớ những điều đã nghe, đã học. Các pháp do Đức Phật dạy — tốt đẹp ở đầu, tốt đẹp ở giữa, tốt đẹp ở cuối, đầy đủ nghĩa và lời, trình bày đời sống phạm hạnh hoàn toàn viên mãn, thanh tịnh — được vị ấy ghi nhớ. Những lời dạy ấy được trình bày trọn vẹn theo từng chữ, từng âm. Người đệ tử học thuộc, thường xuyên tụng đọc đến mức thuần thục. Sự hiểu biết được ghi nhớ như vậy được gọi là hiểu biết do học giáo pháp (āgamasuta), tức đa văn do nghe: học từ các bậc thầy, nghe bằng tai rồi ghi nhớ.

Dựa trên sự nghe và học ấy, vị ấy tiếp tục nỗ lực để tự mình thấu suốt các pháp đã nghe, đã học bằng chánh kiến. Trong sự nỗ lực này, đặc biệt theo lời giải thích của chú giải Majjhimapaṇṇāsa và chú giải Aṅguttara, vị ấy tự mình thấu suốt bằng chánh kiến cả nghĩa (attha) — tức năm thủ uẩn, những pháp thuộc khổ đế — lẫn nhân (kāraṇa) — tức các pháp thuộc tập đế như vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp. Sự thấu suốt ấy bằng chánh kiến, là trí trực tiếp chứng nghiệm, được gọi là hiểu biết do chứng nghiệm (adhigamasuta)…

Hiểu biết trực chứng; niệm (Sati)

Miến / Burmese 38

…chánh kiến; sự hiểu biết ấy được gọi là hiểu biết do chứng nghiệm (adhigamasuta).

Câu “Một đệ tử của Đức Phật đầy đủ sự nghe và học rộng như vậy, đầy đủ hiểu biết do học và hiểu biết do chứng nghiệm” đặc biệt chỉ đến việc biết rõ, phân biệt rành rẽ năm uẩn, tức các pháp danh–sắc chân đế, bằng trí phân định danh–sắc (nāmarūpapariccheda ñāṇa); cùng việc phân định, biết rõ các nhân của danh–sắc ấy bằng tuệ phân biệt nhân duyên (paccayapariggahañāṇa). Sự thấu suốt khổ đế và tập đế bằng chánh kiến, hoặc trí có khả năng thấu suốt ấy, được gọi là đầy đủ yếu tố đa văn.

NIỆM — NIỆM — NIỆM (SATI)

Chú giải Majjhimapaṇṇāsa cũng giải thích niệm, một trong bảy thiện pháp, như sau:

“Iti ime rūpārūpadhammā evaṃ uppajjitvā evaṃ niruddhāti sarati ceva anussarati ca, satisambojjhaṅgaṃ samuṭṭhāpetīti attho.” (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Majjhima, quyển 2, tr. 21.)

Như vậy, niệm là thiện pháp ghi nhớ và nhớ lại: “Do nhân này, các pháp danh–sắc sinh khởi như vậy; do nhân này, chúng chấm dứt như vậy.” Đó là sự làm sinh khởi niệm giác chi (satisambojjhaṅga).

Trong bảy thiện pháp ấy cũng có tuệ minh sát. Tuệ ấy quán các pháp sắc và danh thuộc khổ đế, tập đế, cùng các nhân của chúng, vốn đã được ghi nhận qua yếu tố đa văn…

Minh sát thuộc cả minh lẫn hạnh

Miến / Burmese 39

…để thấu suốt các phương diện vô thường, khổ và vô ngã của các hành ấy. Chú giải Majjhimapaṇṇāsa giải thích rằng trí tuệ thấu suốt này gồm cả các tuệ minh sát lẫn Thánh đạo trí. Trong năm nguyên nhân làm cho các tuệ phân tích trong sáng, các tuệ minh sát thuộc sự nỗ lực từ trước (pubbayoga), còn Thánh đạo trí thuộc sự chứng đắc (adhigama). Tuy nhiên, vì ở đây chỉ đang bàn về ba-la-mật, nên tác giả muốn nói tuệ minh sát là một pháp thuộc hạnh. (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Majjhima, quyển 2, tr. 22.)

MINH VÀ HẠNH: THUỘC CẢ HAI PHÍA

Theo các lời giải thích trên, hãy ghi nhớ rằng tuệ minh sát vừa thuộc mười lăm hạnh, vừa thuộc tám minh. Đó là pháp thuộc cả minh lẫn hạnh.

TRÍCH KINH SEKHA

Trong phần giải thích về đầy đủ minh và hạnh, khi nói đến đầy đủ minh, tác giả chủ yếu lấy tuệ minh sát trong tám minh làm trọng tâm. Theo lời giải thích này, đối với một đệ tử thông thường muốn đạt đạo trí và quả trí, điều chính yếu, không thể thiếu trong sự đầy đủ minh, là sự đầy đủ tuệ minh sát thuộc tám minh. Các minh khác có được cũng tốt; nếu chưa có, cần ghi nhớ rằng điều ấy không thể cản trở việc đạt Nibbāna bằng đạo trí và quả trí của người đệ tử thông thường.

Một căn cứ kinh điển rõ ràng cho lời giải thích này là đoạn kinh Sekha thuộc Majjhima Nikāya được trích dưới đây…

Pháp hành của bậc hữu học trong kinh Sekha

Miến / Burmese 40

…trong Majjhimapaṇṇāsa. (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 2, tr. 19–20.)

“Yato kho mahānāma ariyasāvako — evaṃ sīlasampanno hoti; evaṃ indriyesu guttadvāro hoti; evaṃ bhojane mattaññū hoti; evaṃ jāgariyaṃ anuyutto hoti; evaṃ sattahi saddhammehi samannāgato hoti; evaṃ catunnaṃ jhānānaṃ ābhicetasikānaṃ diṭṭhadhammasukhavihārānaṃ nikāmalābhī hoti akicchalābhī akasiralābhī. Ayaṃ vuccati mahānāma ariyasāvako sekho pāṭipado. Apuccaṇḍatāya samāpanno, bhabbo abhinibbhidāya, bhabbo sambodhāya, bhabbo anuttarassa yogakkhemassa adhigamāya.” (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 2, tr. 19–20.)

Này gia chủ Mahānāma, khi một vị Thánh đệ tử:

1. đầy đủ giới như vậy;

2. hộ trì các căn như vậy;

3. biết tiết độ trong ăn uống như vậy;

4. chuyên cần tỉnh thức như vậy;

5–11. đầy đủ bảy thiện pháp như vậy;

12–15. đạt được theo ý muốn, không khó khăn, không mệt nhọc, bốn thiền thuộc tâm tăng thượng, là những an trú an lạc ngay trong hiện tại;

thì vị Thánh đệ tử ấy được gọi là bậc hữu học đang thực hành. Vị ấy đã đạt trạng thái như quả trứng không hư, có khả năng phá vỡ vỏ bọc, có khả năng giác ngộ, có khả năng đạt sự an ổn vô thượng khỏi các ách trói buộc.

Vì sao mười lăm hạnh bao gồm tuệ minh sát?

Miến / Burmese 41

Này gia chủ Mahānāma, do đầy đủ mười lăm hạnh ấy, đệ tử của Đức Phật được gọi là bậc hữu học thực hành tốt đẹp, tức sự thực hành tốt đẹp của tám bậc Thánh. Vị ấy đầy đủ tuệ minh sát làm chín muồi, thiêu đốt phiền não. Như quả trứng không hư có thể nở thành gà con, vị ấy có khả năng thấu suốt bốn Thánh đế, có khả năng đạt A-la-hán quả và Nibbāna vô thượng, nơi an ổn khỏi bốn ách trói buộc. (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 2, tr. 19–20.)

MỘT ĐIỀU CẦN NÊU HỎI

Ở đây có thể nêu câu hỏi: vì sao nói rằng người đầy đủ mười lăm hạnh cũng đầy đủ tuệ minh sát? Lời giải đáp như sau.

Như đã giải thích, bảy thiện pháp nằm trong mười lăm hạnh; và trong bảy thiện pháp ấy có tuệ (paññā). Chú giải Majjhimapaṇṇāsa giải thích câu “paññāya samannāgato” như sau:

“Paññāya samannāgatoti vipassanāpaññāya ceva maggapaññāya ca samaṅgībhūto.” (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Majjhima, quyển 2, tr. 22.)

Nghĩa là đầy đủ cả tuệ minh sát (vipassanāpaññā) lẫn Thánh đạo tuệ (maggapaññā). Vì vậy, khi tu tập viên mãn mười lăm hạnh, trong đó có các tuệ minh sát, vị ấy có thể được gọi là bậc hữu học (sekha) hoặc bậc vô học (asekha)…

Bố thí và năng lực của minh, hạnh

Miến / Burmese 42

…để đạt đến địa vị của các bậc Thánh ấy. Hãy ghi nhớ điều này. Vì tuệ minh sát nằm trong mười lăm hạnh và cũng nằm trong tám minh, nên đúng là tuệ minh sát vừa thuộc hạnh, vừa thuộc minh.

Các minh và hạnh ấy, theo lời chú giải Sammohavinodanī “pubbayogena pubbe ceva etarahi ca saṅkhārasammasanaṃ vinā…” đã nêu, là những pháp mà hành giả mong cầu Nibbāna cần tu tập viên mãn, trong quá khứ hoặc ngay hiện tại. Chính các pháp thuộc minh và hạnh ấy được gọi là thiện nghiệp hỗ trợ giác ngộ (adhikāra). (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 272.)

SỰ THỰC HÀNH BỐ THÍ (DĀNA)

Khi tu tập và vun bồi tập hợp các pháp ba-la-mật là thiện nghiệp hỗ trợ giác ngộ, đưa đến bờ bên kia là Nibbāna, các đệ tử cũng vun bồi ba-la-mật bố thí (dānapāramī) tùy theo khả năng. Sự thực hành bố thí này cũng chính là một loại pháp hành về giới trong mười lăm hạnh mà người thiện cần tuân theo và thực hành.

NĂNG LỰC CỦA MINH VÀ HẠNH

Những pháp thuộc hạnh được tu tập, vun bồi với mục tiêu Nibbāna ví như đôi chân. Cũng như người có chân có thể đi đến nơi mình muốn…

Minh và hạnh nâng đỡ con đường giác ngộ

Miến / Burmese 43

…cũng như người có tay có thể nhặt lấy, cầm lấy vật mình muốn, các hạnh được tu tập, vun bồi nhằm Nibbāna sẽ đưa hành giả đến gặp Đức Phật cùng các bậc Thánh thiện trí, những vị có thể chỉ dạy, khuyên nhủ các pháp thiện đưa đến Nibbāna; đưa vị ấy đến gặp cha mẹ tốt, bạn tốt, thân quyến tốt, thầy tốt và người hướng dẫn tốt. (Xem các dẫn theo nguyên tác: Thanh tịnh đạo, quyển 1, tr. 196; Chú giải Vinaya, quyển 1, tr. 88; Chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 114 và 318; Phụ chú giải Dīgha, quyển 3, tr. 112.)

Khi gặp được Đức Phật và các bậc Thánh thiện trí ấy, được nghe từ các vị những lời pháp về bốn Thánh đế, các pháp ba-la-mật được gọi là minh mà mình đã vun bồi trong những đời quá khứ sẽ dẫn dắt, hỗ trợ mình đạt loại giác ngộ mong muốn, để thấu suốt bốn Thánh đế. Các minh ấy có chức năng trợ giúp và nâng đỡ sự thấu suốt bốn Thánh đế.

Trong Pāramīdīpanī, Ledi Sayadaw giải thích rằng: nếu chỉ vun bồi thành công hạt giống minh mà hạt giống hạnh chưa thành công, thì vẫn không thể đạt đạo, quả và Nibbāna, như đôi vợ chồng người con trai của đại phú gia Mahādhana trong chú giải Pháp cú. Nếu chỉ vun bồi thành công hạt giống hạnh mà hạt giống minh thiếu hụt, chưa thành công, thì cũng không thể đạt đạo, quả và Nibbāna, như du sĩ Saccaka trong Cūḷasaccakasutta và Mahāsaccakasutta. (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Dhammapada, quyển 2, tr. 81; Majjhima, quyển 1, tr. 289–299 và 299–317.)

Hai trường hợp: gia đình Mahādhana và du sĩ Saccaka

Miến / Burmese 44

Nếu đôi vợ chồng người con trai của đại phú gia Mahādhana đã khởi tâm tỉnh ngộ từ thuở đầu đời, vào Giáo pháp, xuất gia tu tập, thì người chồng có thể thành A-la-hán, người vợ có thể thành bậc Bất lai. Nếu họ xuất gia trong thời kỳ giữa đời, người chồng vẫn có thể thành bậc Bất lai, người vợ thành bậc Nhất lai. Ngay cả nếu xuất gia ở thời kỳ cuối đời, người chồng vẫn có thể thành bậc Nhất lai, người vợ thành bậc Nhập lưu.

Những hạt giống ba-la-mật minh đủ khả năng dẫn đến đạo trí, quả trí và Nibbāna đã hiện hữu trong dòng danh–sắc của họ. Tuy nhiên, vì thiếu hạt giống hạnh, họ không có cơ hội gặp Đức Phật đúng thời. Chỉ đến khi đã qua cả ba giai đoạn ấy, hết sức già nua, suy yếu, họ mới được gặp Ngài. Khi ấy, năng lực tiếp nhận lời pháp liên hệ bốn Thánh đế đã cạn kiệt, nên Đức Phật không thuyết pháp cho họ. Tuy hạt giống minh đã đầy đủ, vì hạt giống hạnh chưa thành công, họ đã lỡ mất Giáo pháp của Đức Phật.

Còn du sĩ Saccaka, do đã vun bồi thành công các hạt giống hạnh ngoài tuệ minh sát với sự mong cầu Nibbāna, nên có cơ hội gặp Đức Phật đúng thời, được Ngài thuyết giảng, chỉ dạy các lời pháp về bốn Thánh đế. Tuy nhiên, vì chưa vun bồi thành công hạt giống minh là tuệ minh sát, hạt giống minh của ông còn thiếu. Vì vậy, dù được nghe Đức Phật giảng giải vững chắc, rõ ràng rằng năm uẩn là vô ngã, ông vẫn…

Hạt giống minh của Saccaka; sự tiếp nối trong đời sau

Miến / Burmese 45

…bác lại rằng chúng là tự ngã. Ông không có khả năng tiếp nhận lời dạy vô ngã của Đức Phật. Tuy vậy, Đức Phật vẫn thuyết giảng, chỉ dạy cho ông hai bài kinh rất dài là Cūḷasaccakasutta và Mahāsaccakasutta, với ý muốn gieo vào dòng tâm Saccaka dấu ấn, hạt giống ba-la-mật minh. (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 289–299 và 299–317.)

Ông không chỉ chưa đạt đến dòng Thánh, mà thậm chí cũng chưa xác lập sự quy y Tam bảo. Tuy nhiên, nhờ được nghe các lời dạy ấy, trong tâm Saccaka đã có sự hiểu và chấp nhận rằng năm uẩn là vô ngã. Nhưng vì ngại công khai thừa nhận trước mặt các vương tử Licchavī, những người theo mình, nên dù hiểu và chấp nhận trong tâm, ông vẫn ngại ngùng, không công khai thừa nhận bằng lời.

Chính sự hiểu trong tâm rằng năm uẩn là vô ngã ấy đã trở thành hạt giống ba-la-mật minh đủ khả năng dẫn Saccaka đến trực chứng đạo, quả và Nibbāna. Theo lời giải thích này, có thể hiểu rằng trong lúc được nghe các bài kinh ấy, Saccaka đã biết được các phương diện vô thường, khổ và vô ngã của năm uẩn đến mức đủ làm hạt giống ba-la-mật. (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Majjhima, quyển 2, tr. 114 và 194.)

Nhờ tập hợp các pháp ba-la-mật — những hạt giống minh và hạnh được vun bồi thành công như vậy — vào khoảng hơn hai trăm đến ba trăm năm sau khi Đức Phật parinibbāna, trong thời kỳ đầu Giáo pháp trên đảo Sīhaḷa, vị ấy đã ghi nhớ Tam tạng và tu tập đề mục thiền minh sát thành công trên đảo ấy, nên…

Tuệ minh sát có cả hai vai trò

Miến / Burmese 46

…vị ấy trở thành một bậc A-la-hán cao quý, mang tên Mahākāḷabuddharakkhita, đạt được cả bốn tuệ phân tích. (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Majjhima, quyển 2, tr. 192–194.)

MINH SÁT THUỘC CẢ HAI PHÍA

Qua những điều vừa trình bày, có thể thấy các tuệ minh sát thuộc cả hạt giống minh lẫn hạt giống hạnh. Trong bộ Paṭisambhidāmagga, Đức Phật dạy rằng: nếu hành giả hoan hỷ, ưa thích tuệ minh sát như hành xả trí (saṅkhārupekkhāñāṇa), thì chính hành xả trí ấy có thể làm sinh quả tái sinh (paṭisandhi) trong một đời sau. Chú giải Paṭisambhidāmagga lại giải thích như sau. (Dẫn theo nguyên tác: Paṭisambhidā, tr. 60.)

“Ở phàm nhân, do nghiệp là tư (cetanā) tương ưng với hành xả trí có sức mạnh, nếu nghiệp ấy cho quả tái sinh trong một cảnh giới an vui thuộc dục giới (kāmasugati), thì phiền não tham — tức sự ưa thích hành xả trí — là một nhân của sự tái sinh ấy.

Tư nghiệp tương ưng với hành xả trí, được trợ lực bởi phiền não tham, có thể sinh quả dị thục như tái sinh trong cảnh giới an vui thuộc dục giới. Vì vậy, tư nghiệp tương ưng với hành xả trí là nhân sinh (janaka), trực tiếp sinh quả dị thục. Còn tham, sự ưa thích hành xả trí, là nhân hỗ trợ, nâng đỡ (upatthambhaka). /pe/”

Quả tái sinh và hai loại hạt giống

Miến / Burmese 47

“Ở các bậc hữu học như bậc Nhập lưu và Nhất lai chưa đắc thiền, nghiệp hành xả — tức tư tương ưng với hành xả trí — cũng có thể cho quả tái sinh ở cảnh giới an vui thuộc dục giới. Tham, sự ưa thích hành xả trí, là nhân hỗ trợ và nâng đỡ.

Nhưng các bậc Nhập lưu, Nhất lai đã đắc thiền và các bậc Bất lai chỉ tái sinh ở Phạm thiên giới. Vì vậy, tham, sự ưa thích hành xả trí, không thể là nhân hỗ trợ cho quả dị thục tái sinh ở Phạm thiên giới ấy.

Ngay cả đối với quả tái sinh do các nghiệp là tư tương ưng với thuận thứ trí (anulomañāṇa) và chuyển tánh trí (gotrabhuñāṇa) tạo ra, tham, sự ưa thích hành xả trí — ở đây bao gồm cả thuận thứ trí và chuyển tánh trí — vẫn là nhân hỗ trợ, nâng đỡ.” (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Paṭisambhidā, quyển 1, tr. 250.)

Theo đoạn chánh tạng và chú giải trên, nếu tuệ minh sát cho quả tái sinh, thì tuệ minh sát ấy vừa là hạt giống minh, vừa là hạt giống hạnh. Nếu tuệ minh sát không cho quả tái sinh, thì tuệ minh sát ấy chỉ là hạt giống minh, không phải hạt giống hạnh. Hãy ghi nhớ điều này.

Các đệ tử của ngoại đạo thiếu những ba-la-mật được gọi là hạt giống minh và hạt giống hạnh thì không thể đạt đạo, quả và Nibbāna. Vì vậy, để đạt đạo, quả và Nibbāna, tập hợp các pháp ba-la-mật này là những pháp dẫn dắt hành giả đến loại giác ngộ mình mong cầu…

Sự chuẩn bị cho giác ngộ (Abhinīhāra)

Miến / Burmese 48

…và được gọi là abhinīhāra. Trong tập hợp những pháp ba-la-mật là hạt giống minh và hạnh ấy, các thiện nghiệp được gọi là thiện nghiệp hỗ trợ giác ngộ (adhikāra). Chúng là những công việc ba-la-mật mà các đệ tử mong cầu Nibbāna cần thực hiện, tu tập và làm viên mãn.

Khi thực hiện những công việc ấy, vị ấy phải làm với lòng mong muốn mạnh mẽ (chandatā), mong cầu Nibbāna, mong muốn tu tập viên mãn các ba-la-mật đưa đến Nibbāna, nói cách khác là các thiện nghiệp hỗ trợ giác ngộ.

“Imesaṃ pana sabbesaṃ adhikāro ca chandatāti dvaṅgasamannāgatoyeva abhinīhāro hoti.” (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Apadāna, quyển 1, tr. 156.)

Đối với tất cả các đệ tử, sự chuẩn bị hướng đến giác ngộ (abhinīhāra), dẫn đến loại giác ngộ mong cầu, phải đầy đủ hai yếu tố: 1. có thiện nghiệp hỗ trợ giác ngộ (adhikāra); 2. có lòng mong muốn mạnh mẽ (chandatā). Đó là ý nghĩa của lời chú giải. (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Apadāna, quyển 1, tr. 156.)

Nói cách khác, sự vun bồi hạt giống minh và hạt giống hạnh chính là tu tập, tích lũy và làm viên mãn pháp hành theo tám đạo chi. Khi tu tập viên mãn pháp hành theo tám đạo chi ấy, dù trong Giáo pháp của chư Phật quá khứ hay trong Giáo pháp…

Thời gian vun bồi ba-la-mật

Miến / Burmese 49

…của Đức Phật hiện tại, hành giả cũng cần tu tập, làm viên mãn theo cách các bậc thiện trí xưa kia đã thực hành. Để chứng đắc bốn đạo, bốn quả, là những pháp được thâu nhiếp trong ba học giới, định và tuệ, vị ấy cần tu tập theo hệ thống pháp hành cao quý gồm tám đạo chi, với lòng mong muốn hết sức mạnh mẽ, chuyên cần tinh tấn đến mức viên mãn.

Trong thời gian tu tập ba-la-mật như vậy:

1. Các đệ tử tối thượng cần một a-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp.

2. Các đại đệ tử cần một trăm ngàn đại kiếp.

3. Đối với các đệ tử thông thường, không có quy định nhất định rằng phải làm viên mãn ba-la-mật trong bao lâu.

Trong Pāramīdīpanī, Ledi Sayadaw nhận định: tuy có những trường hợp như du sĩ Saccaka đi qua chỉ một số ít đời, nhưng các ba-la-mật là hạt giống minh và hạt giống hạnh đã có thể chín muồi, có đủ năng lực dẫn đến đạo, quả và Nibbāna.

1. Các hạt giống minh là tuệ minh sát, thấu suốt các phương diện vô thường, khổ và vô ngã của các hành thuộc khổ đế và tập đế, nếu đã được tu tập viên mãn trong các đời quá khứ — tức những ba-la-mật được gọi là abhinīhāra — thì trong đời hiện tại là những hạt giống tốt đẹp nhất để đạt đạo, quả và Nibbāna.

Các mức hạt giống minh từ sự tu tập trước kia

2. Nếu chỉ mới đạt được hai trí thấu hiểu khổ đế và tập đế là trí phân định danh–sắc (nāmarūpapāricchedañāṇa) và tuệ phân biệt nhân duyên (paccayapariggahañāṇa), thì hạt giống minh ấy thuộc mức tốt thứ hai.

3. Nếu chỉ mới đạt trí phân định danh–sắc, biết phân biệt năm uẩn thuộc khổ đế, tức các pháp sắc và danh, thì hạt giống minh ấy thuộc mức tốt thứ ba. Ledi Sayadaw nhận định như vậy trong Pāramīdīpanī.

Nếu đã tu tập viên mãn những hạt giống minh và hạnh này trong Giáo pháp của chư Phật quá khứ, hoặc trong những đời trước thuộc Giáo pháp của Đức Phật hiện tại, thì đã đầy đủ yếu tố sự nỗ lực từ trước (pubbayoga).

Năm yếu tố được giải thích ở trên là những điều làm viên mãn các bậc cao quý đạt bốn tuệ phân tích. Trong đó, yếu tố tác giả đặc biệt muốn nhấn mạnh ở đây chính là sự nỗ lực từ trước (pubbayoga).

Các bậc cao quý mang tên lược khai trí giả (ugghaṭitaññū) và quảng diễn trí giả (vipañcitaññū), đã nói ở trên, là những bậc thiện trí từng tinh tấn tu tập đề mục thiền minh sát trong quá khứ, trong Giáo pháp của chư Phật trước kia, cho đến hành xả trí cao thượng. Các vị đã nhiều lần luyện tập, làm quen và thuần thục việc quán các hành bằng tuệ minh sát cho đến hành xả trí.

Sức hỗ trợ của sự thuần thục minh sát từ trước

Miến / Burmese 51

Các bậc thiện trí đã nhiều lần luyện tập, làm quen và thuần thục việc quán các hành bằng tuệ minh sát cho đến hành xả trí như vậy, trong lần hiện hữu cuối cùng, được các công phu minh sát trước kia hỗ trợ bằng sức mạnh của thường cận y (pakatūpanissayasatti), một duyên hỗ trợ mạnh mẽ. Vì được nâng đỡ như vậy, các tâm đại thiện thuộc lộ ý môn minh sát của các vị trong đời cuối cùng có năng lực rất lớn.

Ngay trong khoảng thời gian hết sức ngắn, được ví bằng một cái chớp mắt, một tia chớp lóe hay một cái búng tay, hàng koṭi lộ ý môn minh sát (một koṭi là mười triệu) như vậy có thể sinh khởi rồi diệt đi. (Dẫn theo nguyên tác: Chú giải Saṃyutta, quyển 2, tr. 295.)

Do các lộ ý môn minh sát ấy vận hành rất nhanh trong khoảng thời gian hết sức ngắn như vậy, các bậc thiện trí ấy đã có thể biết, thấu hiểu theo khả năng của một đệ tử đối với các phương diện vô thường, khổ, vô ngã của các hành và đối với cả bốn Thánh đế.

Đối với các pháp danh–sắc thuộc năm thủ uẩn là khổ đế và các pháp duyên khởi là tập đế, tuy trong đời hiện tại các vị ấy chưa ghi nhận, phân định chúng theo phương pháp đặc tính, phận sự, biểu hiện và nhân gần…

Ba-la-mật từ trước nâng đỡ sự chứng Thánh trong hiện tại

Miến / Burmese 52

…chưa luyện tập với tuệ minh sát, hoặc chưa có thời gian để luyện tập, nhưng trong Giáo pháp của chư Phật quá khứ, các vị đã từng ghi nhận các hành thuộc khổ đế và tập đế theo phương pháp đặc tính, phận sự, biểu hiện và nhân gần; từng phân định chúng bằng tuệ minh sát, từng luyện tập và làm cho thuần thục bằng tuệ minh sát.

Do đó, những bậc thiện trí ấy đã từng rèn luyện các tuệ minh sát cho đến hành xả trí trong Giáo pháp của chư Phật quá khứ. Nhờ vậy, các hạt giống trí tuệ ở mức trí phân định danh–sắc, tuệ phân biệt nhân duyên, thẩm sát trí (sammasanañāṇa), tuệ quán sinh diệt (udayabbayañāṇa) v.v. được hành xả trí nâng đỡ bằng sức thường cận y mạnh mẽ. Chúng là những hạt giống chín muồi.

Vì vậy, tuy trong đời hiện tại, trước khi bước vào dòng Thánh, các vị chưa ghi nhận các hành thuộc khổ đế và tập đế theo đặc tính, phận sự, biểu hiện và nhân gần, chưa phân định chúng rành rẽ bằng trí, chưa thuần thục chúng bằng trí, nhưng những thiện ba-la-mật đã được tu tập trong Giáo pháp của chư Phật quá khứ vẫn là nhân hỗ trợ mạnh mẽ cho sự bước vào dòng Thánh ở đời này, giống như bàn đạp đã được đặt sẵn ở hiện tại.

Các thiện ba-la-mật từng được vun bồi trong Giáo pháp của chư Phật quá khứ, cho đến khi các tuệ minh sát chín muồi và bước vào dòng Thánh trong đời hiện tại, có khả năng hỗ trợ bằng sức thường cận y mạnh mẽ như vậy.

Pháp hành dành cho người cần được dẫn dắt (Neyya)

Miến / Burmese 53

Vì vậy, hành giả cũng hãy nghe những bài thuyết pháp như kinh Dhammacakkappavattana, kinh Anattalakkhaṇa v.v., như các bậc lược khai trí giả và quảng diễn trí giả ấy đã từng nghe. Khi nghe pháp, nếu chỉ nhờ nghe mà thấu suốt bốn Thánh đế và bước vào dòng Thánh, thì có thể tự xác định mình là người lược khai trí giả (ugghaṭitaññū) hoặc quảng diễn trí giả (vipañcitaññū).

Khi đã xác định mình thuộc hạng cần được dẫn dắt (neyya), hãy nỗ lực tu tập đúng theo chỉ dẫn trong chánh tạng, chú giải và phụ chú giải, làm viên mãn pháp hành cao quý theo tám đạo chi, được thâu nhiếp trong ba học giới, định và tuệ:

1. Trước hết, nỗ lực thanh tịnh giới, làm đầy đủ ba đạo chi thuộc giới: chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng.

2. Khi giới đã thanh tịnh, hãy thiết lập định, làm đầy đủ tâm thanh tịnh (cittavisuddhi), để tâm trong sáng, không có các tùy phiền não và chướng ngại của định. Nỗ lực đạt một trong hai loại định là cận định (upacārasamādhi) và an chỉ định (appanāsamādhi), hoặc đạt cả hai, làm đầy đủ ba đạo chi thuộc định: chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định.

3. Khi tâm đã thanh tịnh nhờ đầy đủ một trong hai loại định ấy, hoặc cả hai, hãy nỗ lực làm viên mãn hai đạo chi thuộc tuệ: chánh kiến và chánh tư duy, để tri kiến, trí tuệ trong sáng. Nói cách khác…

Chánh kiến đối với bốn Thánh đế

Miến / Burmese 54

…hãy làm viên mãn các pháp như sau:

(a) Chánh kiến thấu suốt đến chân đế đối với năm thủ uẩn — tức các pháp sắc và danh thuộc khổ đế.

(b) Chánh kiến thấu suốt pháp duyên khởi (paṭiccasamuppāda), tức mối liên hệ nhân quả thuộc tập đế:

1. Do năm nhân quá khứ tương ứng, năm quả quá khứ tương ứng sinh khởi, hiện hữu.

2. Do năm nhân quá khứ tương ứng, năm quả hiện tại tương ứng sinh khởi, hiện hữu.

3. Do năm nhân hiện tại tương ứng, năm quả vị lai tương ứng sinh khởi, hiện hữu.

4. Do năm nhân vị lai tương ứng, năm quả vị lai tương ứng sinh khởi, hiện hữu.

(c) 1. Chánh kiến minh sát (vipassanāsammādiṭṭhi) thấu suốt sự hoại diệt của các hành, là diệt đế theo nghĩa hoại diệt (khayanirodhasacca).

2. Thánh đạo chánh kiến (ariyamaggasammādiṭṭhi) thấu suốt Nibbāna hoàn toàn an lạc, tịch tịnh, là diệt đế theo nghĩa chấm dứt tuyệt đối (accantanirodhasacca).

(d) 1. Các pháp thiện thuộc đạo đế hiệp thế, đi cùng tuệ minh sát hiệp thế: chánh kiến, chánh tư duy, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định…

Đạo đế; hãy tu tập định (Samādhi)

Miến / Burmese 55

…cùng các pháp thiện thuộc đạo đế hiệp thế là chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng.

2. Các pháp thiện thuộc đạo đế siêu thế tương ưng với Thánh đạo, thấu suốt Nibbāna là diệt đế tuyệt đối: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Hãy nỗ lực tu tập đầy đủ chánh kiến thấu suốt các pháp thuộc đạo đế hiệp thế và siêu thế ấy.

Vậy muốn tự mình thấu suốt bốn Thánh đế đúng như thật bằng chánh kiến thì cần gì? Lời giải đáp như sau.

HÃY TU TẬP ĐỊNH (SAMĀDHI)

“Samādhiṃ bhikkhave bhāvetha. Samāhito bhikkhave bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti. Kiñca yathābhūtaṃ pajānāti? ‘Idaṃ dukkhan’ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkhasamudayo’ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkhanirodho’ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā’ti yathābhūtaṃ pajānāti.” (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 3, tr. 369.)

Này các Tỳ-khưu, hãy tu tập định — tức một trong hai loại cận định và an chỉ định, hoặc cả hai. Này các Tỳ-khưu, vị Tỳ-khưu có định biết rõ các pháp đúng như thật, không sai khác. Vị ấy biết rõ những gì đúng như thật?…

Định làm nền cho tri kiến bốn Thánh đế

Miến / Burmese 56

1. Vị ấy biết rõ đúng như thật, không sai khác: “Đây là Thánh đế về khổ.”

2. Vị ấy biết rõ đúng như thật, không sai khác: “Đây là Thánh đế về nguyên nhân khổ sinh khởi.”

3. Vị ấy biết rõ đúng như thật, không sai khác: “Đây là Thánh đế về sự chấm dứt khổ.”

4. Vị ấy biết rõ đúng như thật, không sai khác: “Đây là Thánh đế về pháp hành đưa đến nơi khổ chấm dứt (= Nibbāna).” (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 3, tr. 369.)

Này các Tỳ-khưu, vì vậy hãy tu tập định. Vị Tỳ-khưu có định biết rõ các pháp đúng như thật, không sai khác.

Này các Tỳ-khưu, do đó, trong Giáo pháp này:

1. Hãy nỗ lực để biết rõ: “Đây là Thánh đế về khổ.”

2. Hãy nỗ lực để biết rõ: “Đây là Thánh đế về nguyên nhân khổ sinh khởi.”

3. Hãy nỗ lực để biết rõ: “Đây là Thánh đế về sự chấm dứt khổ.”

4. Hãy nỗ lực để biết rõ: “Đây là Thánh đế về pháp hành đưa đến nơi khổ chấm dứt (= Nibbāna).” (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 3, tr. 369.)

Ý nghĩa của lời dạy về định

Miến / Burmese 57

Ý NGHĨA CỦA LỜI DẠY

“Idaṃ vuttaṃ hoti, bhikkhave yasmā samāhito bhikkhu cattāri saccāni yathābhūtaṃ pajānāti, tasmā tumhehi ca samāhitehi catunnaṃ saccānaṃ yathābhūtaṃ pajānanatthāya ‘idaṃ dukkhan’ti yogo hi karaṇīyo. Tathā yasmā cattāri saccāni tathāgateneva pātubhāvā pākaṭāni honti, yasmā ca tathāgatena suvibhattāni, yasmā ca tesu aparimāṇā vaṇṇā aparimāṇāni padabyañjanāni, yasmā ca tesaṃ appaṭividdhattā vaṭṭaṃ vaṭṭati, tesaṃ paṭividdhakālato paṭṭhāya na vaṭṭati, tasmā ‘evaṃ no vaṭṭaṃ na vaṭṭissatī’ti tumhehi ‘idaṃ dukkhan’ti yogo hi karaṇīyo.” (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Saṃyutta, quyển 3, tr. 274.)

Ý nghĩa muốn nói là như sau. Này các Tỳ-khưu, vị Tỳ-khưu có định vững vàng biết rõ bốn Thánh đế đúng như thật, thấu suốt và phân biệt rõ ràng. Do đó, các con cũng hãy có định vững vàng và nỗ lực để biết bốn Thánh đế đúng như thật, thấu suốt và phân biệt rõ ràng: “Đây là Thánh đế về khổ… /pe/ …Đây là Thánh đế về con đường.” Bốn Thánh đế ấy hiện rõ trong trí tuệ của Như Lai, sáng tỏ như viên ngọc đặt trong lòng bàn tay. Hơn nữa, chính Như Lai đã khéo phân tích và giảng giải bốn Thánh đế ấy. Trong những lời dạy liên hệ đến bốn Thánh đế được giảng giải như vậy, vô lượng lời giải thích, vô lượng chữ và câu đều hiện hữu rõ ràng…

Thấu suốt bốn Thánh đế; kinh Khadirapatta

Miến / Burmese 58

…như vậy. Hơn nữa, vì chính các con chưa tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết, thấu suốt bốn Thánh đế ấy, nên nỗi khổ của vòng luân hồi vẫn tiếp tục tăng trưởng. Từ khi chính các con dùng trí tuệ chánh kiến tự mình thấy biết và thấu suốt bốn Thánh đế ấy, khối khổ lớn của vòng luân hồi sẽ không còn tăng trưởng. Vì vậy, với tâm niệm: “Nguyện cho nỗi khổ luân hồi của chúng ta không còn tăng trưởng như vậy”, các con hãy nỗ lực tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết và thấu suốt bốn Thánh đế: “Đây là Thánh đế về khổ… /pe/ …Đây là Thánh đế về con đường.” Đó là ý nghĩa muốn nói. (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Saṃyutta, quyển 3, tr. 274.)

Một lần nữa, hãy đọc lời dạy trong kinh Khadirapatta dưới đây.

KINH KHADIRAPATTA (KHADIRAPATTASUTTA)

Này các Tỳ-khưu, nếu có người nói như sau: “Không tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết và thấu suốt Thánh đế về khổ; không tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết và thấu suốt Thánh đế về nguyên nhân khổ; không tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết và thấu suốt Thánh đế về sự chấm dứt khổ; không tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết và thấu suốt Thánh đế về con đường đưa đến nơi khổ chấm dứt (= Nibbāna), mà tôi sẽ làm cho nỗi khổ của vòng luân hồi đi đến tận cùng…”

Ví dụ lá cây và sự thấu suốt bốn Thánh đế

Miến / Burmese 59

…nếu người ấy nói như vậy, thì không có trường hợp lời nói của người ấy có thể trở thành sự thật.

Này các Tỳ-khưu, ví như có người nói: “Tôi sẽ lấy lá khadira, lá thông hoặc lá me rừng (āmalaka, ရွှစ်ရွား), làm thành một chiếc chén lá để mang nước về, hoặc cuộn lá làm hoa tai để đeo.” Nếu người ấy nói như vậy, thì không có trường hợp lời nói của người ấy có thể trở thành sự thật.

Cũng như vậy, này các Tỳ-khưu, nếu có người nói: “Không tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết và thấu suốt Thánh đế về khổ… /pe/ …Thánh đế về con đường, mà tôi sẽ làm cho nỗi khổ của vòng luân hồi đi đến tận cùng”, thì không có trường hợp lời nói của người ấy có thể trở thành sự thật.

Này các Tỳ-khưu, nếu có người nói như sau: “Tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết và thấu suốt Thánh đế về khổ; tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết và thấu suốt Thánh đế về nguyên nhân khổ; tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết và thấu suốt Thánh đế về sự chấm dứt khổ; tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết và thấu suốt Thánh đế về con đường đưa đến nơi khổ chấm dứt (= Nibbāna), tôi sẽ có thể làm cho nỗi khổ của vòng luân hồi…”

Thấu suốt bốn Thánh đế mới có thể chấm dứt khổ

Miến / Burmese 60

"…đi đến tận cùng", nếu người ấy nói như vậy, thì có trường hợp lời nói của người ấy có thể trở thành sự thật.

Này các Tỳ-khưu, ví như có người nói: "Tôi sẽ lấy lá sen paduma, lá cây palāsa hoặc lá māluvā, làm thành một chiếc chén lá để mang nước về, hoặc cuộn lá làm hoa tai để đeo." Nếu người ấy nói như vậy, thì có trường hợp lời nói của người ấy có thể trở thành sự thật.

Cũng như vậy, này các Tỳ-khưu, nếu có người nói: "Tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết và thấu suốt Thánh đế về khổ… /pe/ …Thánh đế về con đường, tôi sẽ làm cho nỗi khổ của vòng luân hồi đi đến tận cùng", thì có trường hợp lời nói của người ấy có thể trở thành sự thật.

Này các Tỳ-khưu, vì vậy, trong Giáo pháp này, các con hãy:

1. Nỗ lực để biết: "Đây là Thánh đế về khổ." /pe/

2. Nỗ lực để biết: "Đây là Thánh đế về con đường đưa đến nơi khổ chấm dứt (= Nibbāna)." (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 3, tr. 383–384.)

Sắc là gì? (Rūpa)

Miến / Burmese 61

SẮC LÀ GÌ? (RŪPA)

Như đã trình bày ở trên, khổ đế và tập đế là những pháp làm cảnh cho trí minh sát. Vì vậy, trước hết sẽ giải thích sắc thủ uẩn (rūpupādānakkhandha), vốn được bao gồm trong khổ đế.

Trong Phật pháp có 28 sắc. Nếu không biết các sắc ấy đúng như thật: (1) về số lượng là 28 sắc; (2) về nguồn sinh: (a) sắc nào do nghiệp sinh, (b) sắc nào do tâm sinh, (c) sắc nào do thời tiết sinh, (d) sắc nào do vật thực sinh, (e) sắc nào không do bất kỳ nhân nào sinh; thì không thể tiến triển, tăng trưởng trong Giáo pháp này cho đến đạo, quả và Nibbāna. Chính Đức Phật đã dạy điều ấy trong kinh Mahāgopālaka (dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 281–286). Chú giải kinh ấy giải thích như sau:

“So gaṇanato (samuṭṭhānato) rūpaṃ ajānanto rūpaṃ pariggahetvā arūpaṃ vavatthapetvā rūpārūpaṃ pariggahetvā paccayaṃ sallakkhetvā lakkhaṇaṃ āropetvā kammaṭṭhānaṃ matthakaṃ pāpetuṃ na sakkoti.” (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Majjhima, quyển 2, tr. 163–164.)

Vị Tỳ-khưu hành thiền ấy, nếu không biết sắc: 1. về số lượng…

Sắc tụ và việc phân định sắc (Rūpakalāpa)

Miến / Burmese 62

…2. và về nguồn sinh, không thấu hiểu đúng như thật đến mức trí thấy rõ chân đế, thì không cách nào có thể: (1) nhận định, nắm bắt sắc — trí phân định sắc (rūpapariggahañāṇa); (2) phân biệt, xác định danh — trí phân định vô sắc (arūpapariggahañāṇa); (3) nhận định danh–sắc — trí phân định danh–sắc (rūpārūpapariggahañāṇa); (4) khéo phân biệt, xác định các nhân — tuệ phân biệt nhân duyên (paccayapariggahañāṇa); (5) quán các hành gồm sắc, danh, nhân và quả ấy theo ba đặc tướng — trí minh sát (vipassanāñāṇa); và đưa việc tu tập đề mục thiền minh sát lên đến đỉnh cao là đạo trí và quả trí. (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Majjhima, quyển 2, tr. 163–164.)

Theo chánh tạng và chú giải trên, trong phần đề mục thiền về sắc, trước hết hành giả cần cố gắng biết 28 sắc. Các sắc không thể sinh riêng từng pháp một; chúng thường sinh thành những nhóm nhỏ gọi là sắc tụ (kalāpa). Sắc tụ là một tập hợp nhỏ nhất của các sắc theo nghĩa chân đế. Nó được nói là nhỏ cỡ một hạt paramāṇu. Nói “cỡ một hạt paramāṇu” chỉ là cách diễn đạt, không nhằm xác định kích thước chính xác. Cần hiểu rằng nó nhỏ hơn hạt paramāṇu rất nhiều lần.

Các sắc tụ ấy vẫn chỉ là những khối nhỏ chưa hoàn toàn thoát khỏi các chế định như chế định tập hợp (samūhapaññatti), chế định hình dạng (saṇṭhānapaññatti) v.v. Chúng vẫn là những pháp thuộc phạm vi chế định, nơi tính khối đặc (ghana) chưa được phá vỡ. Trong mỗi sắc tụ ấy…

Sắc chân đế và danh (Paramattharūpa; Nāma)

Miến / Burmese 63

…ít nhất có tám loại thực tính sắc: đất (pathavī), nước (āpo), lửa (tejo), gió (vāyo), màu sắc (vaṇṇa), mùi (gandha), vị (rasa) và dưỡng chất (ojā). Chỉ những thực tính sắc ấy mới là các sắc chân đế. Chính các sắc chân đế ấy mới cần được quán xét, tu tập minh sát theo ba đặc tướng. Những sắc tụ ấy — nói cách khác, những sắc chân đế ấy — có tuổi thọ chỉ khoảng một phần trong hơn 5.000 koṭi phần của khoảng thời gian được gọi là một chớp mắt hay một cái búng tay.

Tuổi thọ của chúng cực kỳ ngắn ngủi. Chừng nào sức hỗ trợ của các nhân chưa hết, các quả vẫn sinh khởi hết lớp này đến lớp khác, nối tiếp trước sau như vậy. Muốn tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết, thấu suốt các sắc ấy đúng như thật đến mức thấy rõ chân đế, phương tiện trợ giúp cần thiết chính là chánh định (sammāsamādhi), như Đức Phật đã dạy trong các bài kinh về định nêu trên.

DANH LÀ GÌ? (NĀMA)

Các pháp danh cũng thường sinh theo từng nhóm được gọi là danh tụ (nāmakalāpa), theo cách dùng từ “rūpārūpakalāpupādānaṃ” trong Đại phụ chú giải (dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 2, tr. 235). Chúng không thể sinh riêng từng pháp một. Các tâm có hai loại: tâm trong lộ (vīthicitta) và tâm ngoài lộ (vīthimuttacitta). Tâm tái tục (paṭisandhicitta), tâm hữu phần (bhavaṅgacitta) và tâm tử (cuticitta) là những tâm ngoài lộ. Tâm sinh đầu tiên trong một đời sống gọi là tâm tái tục; tâm sinh cuối cùng gọi là tâm tử. Giữa tâm tái tục và tâm tử, vào những lúc không có các tâm trong lộ sinh khởi…

Tâm trong lộ và danh tụ (Vīthicitta; Nāmakalāpa)

Miến / Burmese 64

…tâm sinh làm nhân duy trì sự sống, để dòng tâm của đời ấy không bị gián đoạn, gọi là tâm hữu phần. Khi môn và cảnh tiếp xúc, những chuỗi tâm sinh khởi là các tâm trong lộ. Nói khái quát, có sáu loại lộ tâm: lộ nhãn môn (cakkhudvāravīthi), lộ nhĩ môn (sotadvāravīthi), lộ tỷ môn (ghānadvāravīthi), lộ thiệt môn (jivhādvāravīthi), lộ thân môn (kāyadvāravīthi) và lộ ý môn (manodvāravīthi). Các tâm trong lộ ấy thường sinh theo quy luật tâm như sau, khi cảnh là rất lớn hoặc rõ ràng: ngũ môn hướng tâm (pañcadvārāvajjana), nhãn thức (cakkhuviññāṇa; hoặc một thức trong năm thức), tiếp thâu (sampaṭicchana), suy đạc (santīraṇa), xác định (voṭṭhabbana), đổng lực (javana) bảy lần, na cảnh (tadārammaṇa) hai lần, hữu phần…; ý môn hướng tâm (manodvārāvajjana), đổng lực bảy lần, na cảnh hai lần. (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Abhidhamma, quyển 1, tr. 314.)

Trong mỗi sát-na tâm thuộc tâm trong lộ hoặc ngoài lộ ấy, ít nhất có tám pháp gồm tâm và tâm sở. Trong một số sát-na tâm, chẳng hạn đổng lực, đôi khi có đến 34 pháp gồm tâm và tâm sở. Nhóm các pháp danh gồm tâm và tâm sở cùng sinh khởi trong một sát-na tâm được gọi là một danh tụ (nāmakalāpa). Chỉ khi có thể dùng trí tuệ phân biệt, nhận định từng pháp danh trong mỗi danh tụ ấy: đây là xúc (phassa), đây là thọ (vedanā), đây là tưởng (saññā), đây là tư (cetanā), đây là thức (viññāṇa) v.v., mới được gọi là biết các pháp danh, là trí thấy đến chân đế. Muốn nhận định danh đến mức trí thấy rõ chân đế như vậy, muốn phân biệt bằng trí tuệ, muốn thấu hiểu và tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết trực tiếp, phương tiện trợ giúp cần thiết chính là chánh định, như Đức Phật đã dạy trong các bài kinh về định nêu trên.

Quan niệm cho rằng thiền chỉ không thuộc Giáo pháp

Miến / Burmese 65

QUAN NIỆM CHO RẰNG THIỀN CHỈ KHÔNG THUỘC GIÁO PHÁP

“Ye te Assaji samaṇabrāhmaṇā samādhisārakā samādhisāmaññā, tesaṃ taṃ samādhiṃ appaṭilabhataṃ evaṃ hoti ‘no cassu mayaṃ parihāyāmā’ti.” (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 2, tr. 102.)

“Samādhisārakā samādhisāmaññāti samādhiṃyeva sāraṃ sāmaññaṃ maññanti. Mayhaṃ pana sāsane na etaṃ sāraṃ, vipassanāmaggaphalāni sāraṃ. So tvaṃ samādhito parihāyanto kasmā cintesi ‘sāsanato parihāyāmī’ti.” (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Saṃyutta, quyển 2, tr. 289.)

Này Assaji thân mến, những Sa-môn, Bà-la-môn nào xem định là cốt lõi, xem định chính là phẩm chất Sa-môn, thì khi không đạt lại định ấy, họ thường khởi ý nghĩ: “Có phải chúng ta đã suy giảm, rời khỏi Giáo pháp rồi chăng?” (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 2, tr. 102.)

“Xem định là cốt lõi, xem định chính là phẩm chất Sa-môn” nghĩa là họ cho rằng chỉ có định là cốt lõi và phẩm chất Sa-môn. Nhưng trong Giáo pháp của Ta, định này không phải là cốt lõi; chỉ minh sát, đạo và quả mới là cốt lõi. Vì sao khi suy giảm định, ông lại nghĩ: “Tôi đã suy giảm, rời khỏi Giáo pháp rồi chăng?” Đó là ý nghĩa lời dạy. (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Saṃyutta, quyển 2, tr. 289.)

Tôn giả Assaji thường dùng tứ thiền niệm hơi thở, trong đó thân hành là hơi thở vào, hơi thở ra đã lắng dứt, làm nền tảng cho minh sát…

Ý nghĩa của minh sát (Vipassanā)

Miến / Burmese 66

…rồi chuyển sang quán minh sát. Nhưng khi sức khỏe suy yếu, ngài không thể nhập lại tứ thiền ấy, nên không thể chuyển sang quán minh sát. Khi ấy, theo lời thỉnh cầu của chư Tăng, Đức Phật đến thăm và giảng bài kinh Assaji có những lời nêu trên. Cuối thời pháp, ngài an trú trong quả A-ra-hán. (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Saṃyutta, quyển 2, tr. 289.)

Dựa vào chánh tạng và chú giải trên, có người chủ trương: "Định = thiền chỉ không phải cốt lõi của Giáo pháp; chỉ minh sát mới là cốt lõi. Vì vậy không cần thiết lập định."

Bộ sách này cũng không nói định = thiền chỉ là cốt lõi của Giáo pháp. Chỉ minh sát, đạo và quả mới được gọi là cốt lõi của Giáo pháp. Tuy nhiên, minh sát là gì?

"Aniccādivasena vividhehi ākārehi dhamme passatīti vipassanā." (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Abhidhamma, quyển 1, tr. 175.) Theo lời giải trong chú giải Aṭṭhasālinī trên, minh sát là thấy các hành — những pháp chân đế thực sự, gồm: năm thủ uẩn được gọi là khổ đế, tức sắc và danh chân đế; cùng các nhân chân đế của khổ đế được gọi là tập đế — theo nhiều phương diện:

1. Dùng trí thấy rõ rằng các hành ấy, sau khi sinh, liền hoại diệt, liên tục hoại diệt; đó là vô thường (anicca).

2. Dùng trí thấy rõ rằng các hành ấy luôn bị sự sinh và sự diệt bức bách, phải chịu sự đè nén của hoại diệt không ngừng; đó là khổ (dukkha)…

Minh sát cần thấy các hành và được định hỗ trợ

Miến / Burmese 67

…3. Dùng trí thấy rõ rằng trong các hành ấy không có một tự ngã bền chắc, vững chắc, không hoại diệt làm cốt lõi; các hành ấy không phải tự ngã; đó là vô ngã (anatta).

Chỉ việc quán xét, tu tập theo ba đặc tướng như vậy mới được gọi là minh sát. Những pháp làm cảnh cho trí minh sát ấy chỉ là các hành chân đế, được gọi là khổ đế và tập đế.

Hành giả có thể đã từng tu tập pháp hành mà không thiết lập định. Khi nỗ lực tu tập như vậy, hãy tự hỏi mình có tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết, thấu suốt các pháp sắc chân đế, danh chân đế, các nhân và các quả hay không. Nếu câu trả lời là không biết, thì để tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết, thấu suốt các hành ấy đúng như thật, hành giả nên cung kính ghi nhớ lời Đức Phật dạy rằng cần thiết lập định. Bởi chỉ những người có định mới có thể tự mình dùng trí tuệ chánh kiến thấy biết và thấu suốt các hành ấy.

Lại có người chủ trương: “Định = thiền chỉ gồm hai loại cận định và an chỉ định không thuộc Giáo pháp, chỉ là pháp bên ngoài Giáo pháp; chỉ minh sát mới thuộc Giáo pháp.” Nếu hành giả chấp nhận rằng pháp hành cao quý theo tám đạo chi là pháp dẫn ra khỏi khổ luân hồi (niyyānika), là pháp thuộc Giáo pháp…

Chánh định là gì? (Sammāsamādhi)

Miến / Burmese 68

…thì vì lý do gì lại không thể chấp nhận chánh định — một thành phần trong tám đạo chi — là pháp thuộc Giáo pháp? Nếu chấp nhận tám đạo chi là pháp thuộc Giáo pháp, thì cũng nên và cần chấp nhận chánh định là pháp thuộc Giáo pháp.

CHÁNH ĐỊNH LÀ GÌ? (SAMMĀSAMĀDHI)

“Katamo ca bhikkhave sammāsamādhi?

(a) Idha bhikkhave bhikkhu vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekajaṃ pītisukhaṃ paṭhamaṃ jhānaṃ upasampajja viharati.

(b) Vitakkavicārānaṃ vūpasamā ajjhattaṃ sampasādanaṃ cetaso ekodibhāvaṃ avitakkaṃ avicāraṃ samādhijaṃ pītisukhaṃ dutiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati.

(c) Pītiyā ca virāgā upekkhako ca viharati, sato ca sampajāno, sukhañca kāyena paṭisaṃvedeti, yaṃ taṃ ariyā ācikkhanti ‘upekkhako satimā sukhavihārī’ti, tatiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati.

(d) Sukhassa ca pahānā dukkhassa ca pahānā pubbeva somanassadomanassānaṃ atthaṅgamā adukkhamasukhaṃ upekkhāsatipārisuddhiṃ catutthaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. Ayaṃ vuccati bhikkhave sammāsamādhi.” (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 89.)

Bốn thiền được gọi là chánh định

Miến / Burmese 69

Này các Tỳ-khưu, chánh định là gì?

(a) Này các Tỳ-khưu, trong Giáo pháp này, vị Tỳ-khưu hành thiền ly các dục, ly các pháp bất thiện, chứng và trú sơ thiền: có tầm, có tứ, có hỷ và lạc sinh do viễn ly các triền cái.

(b) Do tầm và tứ lắng dứt, vị ấy chứng và trú nhị thiền: có nội tịnh làm tâm trong sáng và định làm tâm tăng trưởng, chuyên nhất; không tầm, không tứ; có hỷ và lạc sinh do định.

(c) Do hỷ cũng lắng dứt, vị ấy trú với tâm xả, có niệm, có sự suy xét tỉnh giác, bình thản đối với cảnh thiền chỉ như tợ tướng niệm hơi thở. Vị ấy cảm nhận lạc bằng danh thân. Do tam thiền, các bậc Thánh tán thán người thành tựu tam thiền ấy là “người có xả đối với cảnh thiền chỉ, có niệm và thường an trú an lạc”. Vị ấy chứng và trú tam thiền.

(d) Do từ bỏ lạc và từ bỏ khổ, do hỷ và ưu đã lắng dứt từ trước, vị ấy chứng và trú tứ thiền: không khổ, không lạc, có niệm hoàn toàn thanh tịnh nhờ xả, tức tâm sở trung bình (tatramajjhattatā).

Này các Tỳ-khưu, định này được gọi là chánh định — sự định tĩnh đúng đắn. (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 89.)

Tâm thanh tịnh và người tu thuần minh sát (Cittavisuddhi; Suddhavipassanāyānika)

Miến / Burmese 70

Có ba loại định: cận định dục giới đã đạt mức cao nhất, định sắc giới và định vô sắc giới. Việc nêu loại ở giữa là định sắc giới để giảng về chánh định, mà bao gồm cả loại ở đầu là cận định dục giới và loại ở cuối là định vô sắc giới, là cách diễn đạt nêu phần giữa để bao gồm hai đầu (majjhedīpaka). Vì vậy, chú giải Thanh tịnh đạo giải thích:

“Cittavisuddhi nāma saupacārā aṭṭha samāpattiyo.” (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 222.)

Tám chứng đắc cùng với cận định được gọi là tâm thanh tịnh (cittavisuddhi). (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 222.) Tám chứng đắc cùng cận định ấy được gọi là chánh định trong tám đạo chi, và được gọi là tâm thanh tịnh trong pháp hành bảy thanh tịnh.

NGƯỜI TU THUẦN MINH SÁT (SUDDHAVIPASSANĀYĀNIKA)

Hỏi: Như vậy, người lấy thiền chỉ làm cỗ xe (samathayānika) cần thiết lập định. Nhưng người lấy thuần minh sát làm cỗ xe (suddhavipassanāyānika) chẳng phải đi thẳng vào minh sát mà không thiết lập định hay sao?

Đáp: Cần trả lời rằng người tu thuần minh sát cũng thiết lập loại định được gọi là cận định theo phép gọi tương tự (sadisūpacāra). Muốn biết người tu thuần minh sát phải bắt đầu thực hành từ đề mục thiền nào, hãy đọc lời chú giải Thanh tịnh đạo dưới đây.

Bắt đầu bằng việc phân định tứ đại (Catudhātuvavatthāna)

Miến / Burmese 71

“Suddhavipassanāyāniko pana ayameva vā samathayāniko catudhātuvavatthāne vuttānaṃ tesaṃ tesaṃ dhātupariggahamukhānaṃ aññataramukhavasena saṅkhepato vā vitthārato vā catasso dhātuyo pariggaṇhāti.” (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 222.)

Người tu theo thiền chỉ, khi chuyển sang kiến thanh tịnh (diṭṭhivisuddhi), có thể bắt đầu từ một trong hai đề mục là sắc hoặc danh. Nếu muốn bắt đầu từ danh để chuyển sang kiến thanh tịnh, Thanh tịnh đạo chỉ dẫn trước hết nhận định các pháp danh, bắt đầu bằng các thiền chi và các pháp tương ưng với thiền; sau đó tiếp tục nhận định những sắc sở y mà các pháp danh ấy nương vào (Visuddhimagga, quyển 2, tr. 222). Nếu người tu theo thiền chỉ muốn bắt đầu từ sắc để chuyển sang kiến thanh tịnh, thì được chỉ dẫn nhận định bắt đầu từ tứ đại, giống như người tu thuần minh sát, như sau:

Người tu thuần minh sát, hoặc chính người tu theo thiền chỉ này muốn bắt đầu từ sắc để chuyển sang kiến thanh tịnh, trước hết nhận định bốn đại, hoặc tóm lược hoặc chi tiết, bằng một trong những phương pháp nhận định tứ đại được giải thích trong đề mục phân định tứ đại (catudhātuvavatthāna), thuộc 40 đề mục thiền chỉ. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 222.)

GIẢI THÍCH

Trong phần đề mục thiền chỉ dùng để thiết lập định có 40 đề mục. Trong đó có đề mục thiền về tứ đại, được gọi là phân định tứ đại. Đối với hai loại định là cận định và an chỉ định thuộc thiền chứng…

Định từ phân định tứ đại được gọi là cận định theo phép tương tự

Miến / Burmese 72

…đề mục này được giải thích là một đề mục đưa đến cận định, trong hai loại định ấy. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 107, 347.)

“Upacārasamādhīti ca rūḷhīvasena veditabbaṃ, appanaṃ hi upecca cārī samādhi upacārasamādhi, appanā cettha natthi. Tādisassa pana samādhissa samānalakkhaṇatāya evaṃ vuttaṃ. Kasmā panettha appanā na hotīti? Tattha kāraṇamāha ‘sabhāvadhammārammaṇattā’ti.” (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 1, tr. 436.)

Chú giải nói rằng khi tu tập, thiết lập định theo phương pháp thiền tứ đại, hành giả có thể đạt cận định. Ở đây, cần biết rằng đó không phải cận định theo nghĩa chặt chẽ, mà được gọi là cận định theo cách gọi quy ước, theo phép chuyển nghĩa (rūḷhī). Thật vậy, chỉ loại định sinh ở gần an chỉ thiền mới có thể gọi là cận định. Nhưng trong đề mục thiền tứ đại này không có an chỉ thiền. Tuy nhiên, vì định này có cùng đặc tính định với cận định thực sự sinh gần an chỉ thiền, nên được gọi là cận định theo phép gọi tương tự (sadisūpacāra). Tại sao trong pháp hành thiền tứ đại không thể có an chỉ thiền? Vì cảnh của pháp hành ấy chỉ là đặc tính riêng — thực tính chân đế — của bốn đại hiện hữu trong từng sắc tụ. Các thực tính chân đế ấy sâu sắc, nên không thể đạt an chỉ định, chỉ có thể đạt cận định. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 347; Mahāṭīkā, quyển 1, tr. 436.)

Khi thiết lập định bằng cách dùng trí phân biệt, nhận định đặc tính riêng của tứ đại, hành giả nhận định bằng trí đặc tính riêng, thực tính chân đế, của bốn đại trong từng sắc tụ…

Định tương tự cận định trong pháp hành tứ đại

Miến / Burmese 73

…và đạt đến mức có thể phân biệt như vậy. Loại định tương ưng với thời điểm có thể dùng trí phân biệt, nhận định đặc tính riêng của bốn đại trong từng sắc tụ là cận định dục giới đã đạt mức cao nhất. Theo nghĩa chặt chẽ, chỉ định sinh gần an chỉ thiền mới được gọi là cận định. Trong pháp hành thiền tứ đại, dù tiếp tục thiết lập định lấy đặc tính riêng của bốn đại trong từng sắc tụ làm cảnh, vẫn không thể đạt an chỉ thiền, vì đặc tính riêng của các đại ấy sâu sắc. Trong pháp hành tứ đại không có an chỉ thiền.

Các sắc tụ ấy — nói cách khác, các pháp sắc trong sắc tụ — có tuổi thọ cực ngắn. Tuổi thọ của chúng chỉ khoảng một phần trong hơn 5.000 koṭi phần của một chớp mắt hay một cái búng tay. Lấy đặc tính riêng của các sắc có tuổi thọ cực ngắn ấy làm cảnh là công việc cực kỳ sâu sắc. Tuy nhiên, định này có cùng mức định với cận định thực sự sinh gần an chỉ thiền; vì vậy chú giải vẫn gọi loại định được gọi theo phép tương tự này là cận định. Người tu thuần minh sát, khi muốn đi thẳng vào minh sát, tức chuyển sang kiến thanh tịnh mà không lấy các thiền chỉ làm nền, phải thiết lập loại cận định như vậy.

Đề mục được gọi là phân định tứ đại (catudhātuvavatthāna) này cũng nằm trong 40 đề mục thiền chỉ có khả năng đưa đến cận định. Khi cận định từ phân định tứ đại ấy đã đạt mức cao nhất…

Vì sao người tu thuần minh sát bắt đầu từ tứ đại?

Miến / Burmese 74

…hành giả dùng loại định ấy hỗ trợ để lấy cả đặc tính riêng, thực tính chân đế của bốn đại trong từng sắc tụ làm cảnh, rồi chuyển sang kiến thanh tịnh. Do đó, đề mục này thuộc cả hai phần thiền chỉ và minh sát.

Lại có thể hỏi: Vì sao người tu thuần minh sát, khi muốn chuyển sang kiến thanh tịnh, muốn đi thẳng vào minh sát, lại được chỉ dẫn bắt đầu thực hành từ đề mục tứ đại? Lời giải đáp như sau:

“Duvidhañhi kammaṭṭhānaṃ rūpakammaṭṭhānaṃ arūpakammaṭṭhānañca, rūpapariggaho arūpapariggahoti etadeva vuccati. Tattha bhagavā rūpakammaṭṭhānaṃ kathento saṅkhepamanasikāravasena vā vitthāramanasikāravasena vā catudhātuvavatthānaṃ katheti.” (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Majjhima, quyển 1, tr. 280.)

“Pariggahite ca rūpakammaṭṭhāneti idaṃ rūpamukhena vipassanābhinivesaṃ sandhāya vuttaṃ. Arūpamukhena pana vipassanābhiniveso yebhuyyena samathayānikassa icchitabbo. So ca paṭhamaṃ jhānaṅgāni pariggahetvā tato paraṃ sesadhamme pariggaṇhāti.” (Majjhima Nikāya Ṭīkā, tập 1, tr. 369.)

“Pariggahite rūpakammaṭṭhāneti idaṃ rūpamukhena vipassanābhinivesaṃ sandhāya vuttaṃ; arūpamukhena pana vipassanābhiniveso yebhuyyena samathayānikassa icchitabbo; so ca paṭhamaṃ jhānaṅgāni pariggahetvā tato paraṃ sesadhamme pariggaṇhāti.” (Dẫn theo nguyên tác: phụ chú giải Majjhima, quyển 1, tr. 369.)

Hai cách khởi đầu việc nhận định danh–sắc

Miến / Burmese 75

…Đức Phật thường giảng đề mục tứ đại được gọi là phân định tứ đại (catudhātuvavatthāna) ấy. (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Majjhima, quyển 1, tr. 280.)

Ở đây, lấy sắc làm cửa vào, tác ý minh sát bắt đầu từ đề mục sắc, phần nhiều được nói đến đối với người tu thuần minh sát. Còn lấy danh làm cửa vào, tác ý minh sát bắt đầu từ đề mục danh, phần nhiều chỉ được nói đến đối với người tu theo thiền chỉ. Người tu theo thiền chỉ ấy trước hết nhận định các thiền chi, sau đó nhận định những pháp danh còn lại và các pháp sắc. (Dẫn theo nguyên tác: phụ chú giải Majjhima, quyển 1, tr. 369.)

Người tu theo thiền chỉ có đầy đủ sức định. Nhờ có định, vị ấy có thể thấu hiểu các thực tính chân đế đúng như thật. Vì thế, khi chuyển sang kiến thanh tịnh, tức minh sát, vị ấy có thể bắt đầu từ đề mục sắc hoặc đề mục danh, tùy đề mục mình ưa thích. Nhưng người tu thuần minh sát, khi chuyển sang kiến thanh tịnh, tức minh sát, phần nhiều cần bắt đầu từ đề mục sắc. Trong một số ít trường hợp, nếu muốn, vị ấy cũng có thể bắt đầu từ đề mục danh. Tuy nhiên, có thể gặp nhiều khó khăn trong việc nhận định sắc và danh đến mức thấy rõ chân đế. Do đó, Thanh tịnh đạo, theo quy tắc áp dụng cho phần đông (yebhuyya), chỉ dẫn người tu thuần minh sát bắt đầu nhận định từ đề mục sắc. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 222.)

Lại nữa, liên quan đến đối tượng quán thuộc đề mục sắc, chỉ có hai cách được giảng là phương pháp tứ đại tóm lược và phương pháp tứ đại chi tiết…

Nguồn kinh về tứ đại và khởi đầu phần niệm hơi thở

Miến / Burmese 76

…Phương pháp tứ đại tóm lược có trong kinh Mahāsatipaṭṭhāna (dẫn theo nguyên tác: Dīgha, quyển 2, tr. 234; Majjhima, quyển 1, tr. 73). Phương pháp tứ đại chi tiết có trong kinh Mahāhatthipadopama (Majjhima, quyển 1, tr. 242–249), kinh Mahārāhulovāda (Majjhima, quyển 2, tr. 83–89) và phần Dhātuvibhaṅga của Abhidhamma (Abhidhamma, quyển 2, tr. 84–89). Kinh Dhātuvibhaṅga (Majjhima, quyển 3, tr. 281–290) cũng trình bày không quá tóm lược, không quá chi tiết; phương pháp ấy được bao gồm trong phương pháp chi tiết.

Như vậy, liên quan đến việc quán sắc, chỉ có hai phương pháp tứ đại tóm lược và chi tiết. Vì vậy, khi bắt đầu thực hành từ đề mục sắc, các chú giải và phụ chú giải tiếp tục chỉ dẫn nhận định sắc bằng một trong hai phương pháp ấy, tùy sự ưa thích. Thực hành đúng như chỉ dẫn trong chánh tạng, chú giải và phụ chú giải chính là pháp hành thích hợp nhất và tốt nhất cho hành giả đang mong cầu Nibbāna; cũng là pháp hành không thể bỏ qua.

Hành giả đã thành tựu giới thanh tịnh nhờ đầy đủ ba đạo chi thuộc giới, hãy bắt đầu thiết lập định bằng một đề mục mình ưa thích trong 40 đề mục thiền chỉ, để đầy đủ ba đạo chi thuộc định và thành tựu tâm thanh tịnh. Trong bộ sách này, sẽ trình bày cách bắt đầu thiết lập định từ đề mục niệm hơi thở, để thành tựu định niệm hơi thở (ānāpānassatisamādhi).

Phần đề mục niệm hơi thở (Ānāpānakammaṭṭhāna)

Miến / Burmese 77

PHẦN ĐỀ MỤC NIỆM HƠI THỞ (ĀNĀPĀNAKAMMAṬṬHĀNA)

TÁN THÁN NIỆM HƠI THỞ

“Ayampi kho bhikkhave ānāpānassatisamādhi bhāvito bahulīkato santo ceva paṇīto ca asecanako ca sukho ca vihāro, uppannuppanne ca pāpake akusale dhamme ṭhānaso antaradhāpeti vūpasameti.” (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 3, tr. 279; Vinaya, quyển 1, tr. 88.)

Này các Tỳ-khưu, định niệm hơi thở này, khi được tu tập, thực hành nhiều lần, là sự an trú tịch tịnh, thù thắng; không cần thêm vào một phương tiện chuẩn bị nào khác; đem lại thân lạc và tâm lạc nên là sự an trú an lạc. Mỗi khi các pháp ác, bất thiện thấp kém sinh khởi, nếu chưa được thiền loại trừ, định này có thể làm cho chúng biến mất, lắng dịu ngay trong từng sát-na. (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 3, tr. 279; Vinaya, quyển 1, tr. 88.)

THIẾT LẬP NIỆM HƠI THỞ

“Idha bhikkhave bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujuṃ kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satiṃ upaṭṭhapetvā so satova assasati sato passasati.” (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 70.)

Này các Tỳ-khưu, trong Giáo pháp này, vị Tỳ-khưu hành thiền đi đến rừng, hoặc đến gốc cây, hoặc đến nơi vắng lặng; ngồi kiết già, giữ phần thân trên ngay thẳng, thiết lập niệm hướng về đề mục niệm hơi thở, tức hơi thở vào và hơi thở ra…

Giữ niệm tại chỗ hơi thở chạm (Ānāpānassati)

Miến / Burmese 78

…Vị ấy chỉ với niệm mà thở vào; chỉ với niệm mà thở ra. (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 70.)

Ở đây, để thực hành giữ niệm vững vàng trên hơi thở vào và hơi thở ra, Đức Phật đã giảng giải, phân tích thành bốn nhóm bốn pháp (dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 3, tr. 280; Vinaya, quyển 1, tr. 88). Có bốn nhóm bốn pháp đối với hơi thở vào và bốn nhóm bốn pháp đối với hơi thở ra; hợp lại thành 16 phương diện đối với hơi thở vào, 16 phương diện đối với hơi thở ra, tất cả là 32 phương diện cần thực hành để giữ niệm vững vàng.

Khi đã đến phần minh sát và có thể thường xuyên quán minh sát các hành thuộc ba cõi trong 31 cõi, được gọi là các hành cần được liễu tri (pariññeyyasaṅkhāra), cùng các pháp thuộc thiền niệm hơi thở, theo ba đặc tướng, thì 32 phương diện ấy cũng dần được hoàn tất. Trong phần này, trước hết chỉ ưu tiên trình bày nhóm bốn pháp thứ nhất.

CẦN GIỮ NIỆM

“Phuṭṭhaphuṭṭhokāse pana satiṃ ṭhapetvā bhāventasseva bhāvanā sampajjati.” (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 271.)

Chỉ nơi người hành thiền đặt niệm tại chỗ hơi thở vào, hơi thở ra chạm đến, tức chỗ sự chạm hiện rõ, và nỗ lực tu tập đề mục niệm hơi thở ấy, việc tu tập định niệm hơi thở mới có thể thành tựu viên mãn. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 271.)

Những điều cần tránh khi tu niệm hơi thở

Miến / Burmese 79

NHỮNG ĐIỀU CẦN TRÁNH

“Athānena taṃ nimittaṃ neva vaṇṇato manasikātabbaṃ, na lakkhaṇato paccavekkhitabbaṃ.” (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 278.)

Trong đề mục niệm hơi thở có ba loại tướng (nimitta): chuẩn bị tướng (parikammanimitta), học tướng (uggahanimitta) và tợ tướng (paṭibhāganimitta).

1. Chuẩn bị tướng (parikammanimitta): hơi thở vào, hơi thở ra tự nhiên cũng được gọi là chuẩn bị tướng. Khi hành giả thực hành tuần tự đúng chỉ dẫn của Đức Phật trong nhóm bốn pháp đầu tiên, sức định tăng trưởng; nhờ năng lực tu tập, tướng niệm hơi thở có màu đục như khói xuất hiện. Tướng ấy cũng được gọi là chuẩn bị tướng.

2. Học tướng (uggahanimitta): tướng niệm hơi thở trắng tinh như một cụm bông gòn, cũng sinh do năng lực tu tập, được gọi là học tướng. Cần hiểu đây là cách nói theo phần đông (yebhuyya), vì cũng có thể xuất hiện các màu khác.

3. Tợ tướng (paṭibhāganimitta): tướng niệm hơi thở hết sức trong sáng, rực rỡ như sao Mai, cũng sinh do năng lực tu tập, được gọi là tợ tướng. Ở đây cũng cần hiểu là cách nói theo phần đông.

1. Khi thực hành niệm hơi thở, nếu chuẩn bị tướng đục như khói, học tướng trắng tinh hoặc tợ tướng trong sáng xuất hiện, hành giả đừng tác ý đến tướng ấy theo màu sắc, tức đừng tác ý đến màu của các tướng ấy. Nếu tác ý, sẽ chuyển sang…

Không chuyển cảnh niệm hơi thở sang màu sắc hoặc tứ đại

Miến / Burmese 80

…phía kasiṇa màu sắc. Tuy nhiên, cũng không thể thực sự thành kasiṇa màu sắc, vì tướng niệm hơi thở không nằm trong những cảnh tướng có thể dùng để tu kasiṇa màu sắc.

2. Bốn đại có những đặc tính riêng: đất (pathavī) có cứng, thô, nặng, mềm, trơn, nhẹ; nước (āpo) có chảy và kết dính; lửa (tejo) có nóng và lạnh; gió (vāyo) có nâng đỡ. Hành giả đừng tác ý đến tất cả các tướng ấy — gồm chuẩn bị tướng, học tướng, tợ tướng và cả hơi thở vào, hơi thở ra tự nhiên — theo đặc tính riêng. Cũng đừng tác ý đến đặc tính riêng của bốn đại hiện hữu trong các tướng niệm hơi thở ấy. Nếu tác ý như vậy, sẽ trở thành đề mục tứ đại, không còn là đề mục niệm hơi thở.

Nhưng đối với đề mục tứ đại, chỉ quán chung bốn đại trong riêng hơi thở là chưa đủ. Theo phương pháp tứ đại tóm lược, phải quán đặc tính riêng của bốn đại bao quát toàn thân. Theo phương pháp tứ đại chi tiết, phải quán đặc tính riêng của bốn đại trong từng thành phần, thuộc 42 thành phần của thân.

3. Ba đặc tướng vô thường (aniccalakkhaṇa), khổ (dukkhalakkhaṇa), vô ngã (anattalakkhaṇa) được gọi là đặc tướng chung (sāmaññalakkhaṇa), vì cùng liên hệ đến tất cả các hành được gọi là khổ đế và tập đế. Hành giả cũng đừng tác ý đến các tướng niệm hơi thở ấy, gồm cả hơi thở vào, hơi thở ra tự nhiên…

Không quán minh sát khi chưa phân định sắc chân đế của hơi thở

Miến / Burmese 81

…theo đặc tướng chung. Đừng lần lượt áp dụng ba đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã để quán xét, tu tập minh sát. Bởi minh sát là công việc lần lượt quán xét theo ba đặc tướng chỉ những hành chân đế được gọi là khổ đế và tập đế. Còn tất cả các tướng niệm hơi thở ấy, gồm cả hơi thở vào, hơi thở ra tự nhiên, vẫn chỉ là những khối thuộc chế định, chưa thoát khỏi các chế định như tập hợp, hình dạng v.v. Các pháp chế định không phải cảnh của trí minh sát. Vì vậy, cũng đừng tác ý đến đặc tướng chung trên các tướng ấy.

Do đó, đừng lấy hơi thở vào, hơi thở ra tự nhiên làm cảnh để quán: “Hơi thở vào sinh–diệt, vô thường; hơi thở ra sinh–diệt, vô thường.” Hơi thở vào, hơi thở ra tự nhiên, khi tính khối đặc (ghana) của sắc chưa được phá vỡ, vẫn chỉ là chế định.

“Assāsapassāsā cittasamuṭṭhānāva.” (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 346.)

“Cittaje assāsapassāsakoṭṭhāsepi gandhojaṭṭhamakañceva saddo cāti nava.” (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 223.)

Nếu hành giả có thể tu tập thành công phương pháp tứ đại chi tiết, hãy dùng trí quán thấy bốn đại trong thành phần hơi thở vào, hơi thở ra (assāsapassāsakoṭṭhāsa), tức hơi thở tự nhiên do tâm sinh. Khi sức định đầy đủ, hành giả sẽ thấy những hạt sắc tụ nhỏ. Nếu dùng trí phân tích, quán sát các sắc tụ ấy, thì trong từng sắc tụ có thể phân biệt bằng trí…

Phương pháp đếm (Gaṇanā)

Miến / Burmese 82

…chín loại sắc: đất (pathavī), nước (āpo), lửa (tejo), gió (vāyo), màu sắc (vaṇṇa), mùi (gandha), vị (rasa), dưỡng chất (ojā) và âm thanh (sadda), tức tiếng thở. Chín sắc ấy là những sắc có thể quán minh sát theo ba đặc tướng; chúng là sắc chân đế. Hãy ghi nhớ: khi chưa nhận định, chưa dùng trí phân biệt và chưa thấy biết các sắc chân đế ấy, nếu quán tất cả các tướng niệm hơi thở kể cả hơi thở tự nhiên theo ba đặc tướng, thì đó không phải minh sát thực sự.

ĐẾM — PHƯƠNG PHÁP GAṆANĀ

Hãy giữ ở đầu mũi, một trong hai lỗ mũi, hoặc môi trên, nơi sự chạm của hơi thở hiện rõ, và quán “hơi vào, hơi ra”. Nếu có thể không thầm ghi nhận, thì đừng ghi nhận bằng lời; chỉ chăm chú quán để niệm vững vàng trên cảnh hơi thở vào, hơi thở ra. Nếu không thể không thầm ghi nhận, thì chỉ ghi nhận “hơi vào, hơi ra”.

Khi quán như vậy, đừng chỉ quán riêng sự chạm. Cũng đừng đi theo luồng hơi vào bên trong hay theo luồng hơi ra bên ngoài chỗ sự chạm hiện rõ. Hãy giữ ở chính nơi sự chạm hiện rõ và chỉ quán “hơi vào, hơi ra”. Chỉ quán sự chạm là một đề mục khác, liên hệ đến đề mục tứ đại; chính việc quán luồng hơi ấy mới là đề mục niệm hơi thở. Hãy giữ ở nơi ấy, quán và nhận định hơi thở vào, hơi thở ra đang hiện diện với niệm vững vàng.

Khi quán như vậy, nếu tâm tu tập an ổn, gắn liền và vững trên cảnh hơi thở vào, hơi thở ra được nửa giờ hay một giờ thì tốt. Khi mỗi lần ngồi, tâm tu tập luôn gắn liền và vững trên cảnh hơi thở vào, hơi thở ra khoảng một giờ…

Cách đếm hơi thở để tâm bớt tán loạn (Gaṇanā)

Miến / Burmese 83

…thì có thể chuyển sang phần quán dài và ngắn (dīgha, rassa).

Nếu tâm tu tập chưa an ổn, gắn liền và vững trên cảnh hơi thở vào, hơi thở ra, nếu tâm còn tán loạn nhiều, hãy dùng phương pháp đếm theo chỉ dẫn trong các chú giải (dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 270…).

1. “Hơi vào–hơi ra”, một (1).

2. “Hơi vào–hơi ra”, hai (2).

3. “Hơi vào–hơi ra”, ba (3).

4. “Hơi vào–hơi ra”, bốn (4).

5. “Hơi vào–hơi ra”, năm (5).

6. “Hơi vào–hơi ra”, sáu (6).

7. “Hơi vào–hơi ra”, bảy (7).

8. “Hơi vào–hơi ra”, tám (8).

Hãy đếm như vậy. Từ 1 đến 8, đừng để tâm đi ra các cảnh bên ngoài; hãy giữ tâm khá chặt và quán để tâm chỉ an ổn, gắn liền và vững trên cảnh hơi thở vào–hơi thở ra. Khi đếm, cũng có thể đếm từ 1 đến 5 hoặc từ 1 đến 10. Đừng ít hơn 5 và cũng đừng quá 10; có thể dừng ở con số mình thích trong khoảng từ 5 đến 10.

Nhờ năng lực của phương pháp đếm (gaṇanā), tâm tu tập sẽ dần dần an ổn, gắn liền và vững trên cảnh hơi thở vào–hơi thở ra. Khi mỗi lần ngồi, tâm đã an ổn, gắn liền và vững được khoảng nửa giờ hay một giờ, hãy bỏ phương pháp đếm và tiếp tục chỉ quán “hơi vào–hơi ra”. Đối với tâm tu tập…

Dài và ngắn (Dīgha; Rassa)

Miến / Burmese 84

…hãy phát nguyện rồi thử ngồi: “Nguyện cho tâm an ổn trên cảnh hơi thở vào–hơi thở ra nửa giờ”, hoặc “Nguyện cho tâm an ổn một giờ”. Nếu thành công, có thể chuyển sang phần quán dài và ngắn.

1. DÀI — 2. NGẮN (DĪGHA; RASSA)

Pháp hành nhóm bốn đầu tiên của niệm hơi thở có bốn bước: (1) dīgha — dài; (2) rassa — ngắn; (3) sabbakāya — toàn bộ hơi thở vào–hơi thở ra; (4) passambhaya — thực hành làm lắng dịu. Trong đó, Đức Phật đã dạy về pháp hành dài và ngắn như sau:

1. “Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmī’ti pajānāti; dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmī’ti pajānāti.”

2. “Rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ assasāmī’ti pajānāti; rassaṃ vā passasanto ‘rassaṃ passasāmī’ti pajānāti.” (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 70.)

1. Khi thở vào dài, vị ấy biết rõ, phân biệt rõ: “Tôi thở vào dài.” Khi thở ra dài, vị ấy biết rõ, phân biệt rõ: “Tôi thở ra dài.”

2. Khi thở vào ngắn, vị ấy biết rõ, phân biệt rõ: “Tôi thở vào ngắn.” Khi thở ra ngắn, vị ấy biết rõ, phân biệt rõ: “Tôi thở ra ngắn.” (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 70.)

Biết dài ngắn theo thời gian, để hơi thở tự nhiên

Miến / Burmese 85

“Yā pana tesaṃ dīgharassatā, sā addhānavasena veditabbā.” (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 263.)

“Addhānavasenāti dīghakālavasena.” (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 1, tr. 320.)

Theo lời giải của chú giải và phụ chú giải trên, cần biết hơi thở vào–hơi thở ra diễn ra trong khoảng thời gian khá lâu là “dài”; hơi thở vào–hơi thở ra diễn ra trong khoảng thời gian ngắn là “ngắn”.

Khi quán “dài–ngắn”, đừng cố ý làm cho hơi vào–hơi ra dài ra hay ngắn lại. Chỉ thở như vẫn thường thở, theo cách tự nhiên. Nếu cố ý điều chỉnh, định thường bị suy giảm, mất đi.

Trước hết, dùng phương pháp đếm hoặc không đếm, cố gắng để tâm an ổn, gắn liền và vững với niệm trên cảnh hơi thở vào, hơi thở ra. Chỉ khi tâm đã an ổn, gắn liền và vững như vậy, mới cố gắng biết dài đúng là dài, ngắn đúng là ngắn. Cũng đừng thầm ghi nhận “dài–ngắn”. Nếu không thể không thầm ghi nhận, chỉ ghi nhận “hơi vào–hơi ra”. Biết rõ sự dài, ngắn là đủ; đừng phân tích xem dài bao nhiêu, ngắn bao nhiêu. Do sự khảo sát, phân tích — trạch pháp giác chi (dhammavicayasambojjhaṅga) — quá mức, định thường bị suy giảm, mất đi.

Hãy cố gắng để tâm tu tập an ổn, gắn liền và vững trên cảnh “dài–ngắn” của hơi thở vào–hơi thở ra trong một giờ, hai giờ v.v. Khi quán như vậy, nếu hơi vào–hơi ra dài suốt cả buổi ngồi, hoặc ngắn suốt cả buổi ngồi, cũng không có lỗi. Tuy nhiên, giữa lần thở này…

Biết toàn thân hơi thở (Sabbakāyapaṭisaṃvedī)

Miến / Burmese 86

…và lần thở khác, phần nhiều không thể luôn hoàn toàn giống nhau. Có lúc chậm, có lúc nhanh. Hãy để tâm thư thái và luôn quán theo cách tự nhiên.

MỘT ĐIỀU ĐẶC BIỆT CẦN LƯU Ý

Khi quán như vậy, nếu hơi vào dài mà hơi ra ngắn, lâu dần thân thường ngả ra sau; nếu hơi ra dài mà hơi vào ngắn, thân thường nghiêng về trước. Vì vậy, việc quán hơi vào và hơi ra cho đều giúp ích rất nhiều cho định. Nếu dài thì đều nhau; nếu ngắn cũng đều nhau. Khi mỗi lần ngồi, tâm tu tập đã gắn liền và vững trên cảnh dài–ngắn được một giờ, hai giờ v.v., hãy nỗ lực biết rõ đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ hơi thở vào–hơi thở ra.

3. BIẾT TOÀN THÂN HƠI THỞ (SABBAKĀYAPAṬISAṂVEDĪ)

“‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati; ‘sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati.” (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 70.)

3. Vị ấy tập: “Biết rõ đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ hơi thở vào, tôi sẽ thở vào.” Vị ấy tập: “Biết rõ đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ hơi thở ra, tôi sẽ thở ra.” (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 70.)

Khi mỗi lần ngồi, tâm tu tập đã an ổn, gắn liền và vững trên cảnh dài–ngắn của hơi thở vào–hơi thở ra được một giờ, hai giờ v.v.…

Biết rõ đầu–giữa–cuối của hơi thở

Miến / Burmese 87

…thì hãy nỗ lực biết rõ đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ hơi thở vào–hơi thở ra. Trước hết cố gắng để niệm vững vàng trên cảnh hơi vào–hơi ra; tiếp theo, để niệm vững vàng trên cảnh dài và ngắn. Khi niệm đã vững, nắm chắc cảnh dài và ngắn, hãy tiếp tục cố gắng biết rõ đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ hơi thở vào–hơi thở ra.

Khi cố gắng như vậy, đừng lần lượt ghi nhận: “Đây là đầu, đây là giữa, đây là cuối”, vì định thường bị suy giảm, mất đi. Nếu không thể không thầm ghi nhận, chỉ ghi nhận “hơi vào–hơi ra”. Chỉ cần cố gắng biết rõ toàn bộ đầu–giữa–cuối; biết được như vậy là đủ.

LỜI KHUYÊN ÁP DỤNG CHO PHẦN ĐÔNG

Trong pháp hành niệm hơi thở đã trình bày đến đây, có ba bước: biết rõ (1) dài, (2) ngắn và (3) đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ hơi thở vào–hơi thở ra. Người hành thiền có thể quán để biết rõ toàn bộ đầu–giữa–cuối ấy hãy:

1. Nếu thở chậm nên hơi thở vào–hơi thở ra dài, cứ để dài như đang dài, chỉ quán để biết rõ đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ hơi thở vào–hơi thở ra.

2. Nếu thở nhanh nên hơi thở vào–hơi thở ra ngắn, cứ để ngắn như đang ngắn, chỉ quán để biết rõ đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ hơi thở vào–hơi thở ra…

Giữ cân bằng định và tinh tấn

Miến / Burmese 88

…như vậy. Đó chính là thực hành gộp cả ba bước. Khi quán như vậy, đừng ghi nhận “đây là đầu, đây là giữa, đây là cuối”; cũng đừng ghi nhận “đây là dài, đây là ngắn”. Nếu muốn thầm ghi nhận, trong cả ba bước chỉ ghi nhận “hơi vào–hơi ra”. Cũng đừng phân tích sự dài, ngắn: “Có thật sự dài không? Có thật sự ngắn không?” Khi trạch pháp giác chi (dhammavicayasambojjhaṅga) do phân tích như vậy trở nên quá mạnh, định giác chi (samādhisambojjhaṅga) thường suy yếu.

Nếu vì thở chậm mà hơi thở dài, cứ để dài; nếu vì thở nhanh mà hơi thở ngắn, cứ để ngắn. Dài thì đúng như đang dài, ngắn thì đúng như đang ngắn; chỉ quán để biết rõ đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ hơi thở. Nếu suốt buổi ngồi hơi thở chậm và dài, hãy tiếp tục cố gắng biết rõ đầu–giữa–cuối đúng như đang dài; đừng cố làm cho hơi thở nhanh lên hay ngắn lại. Chỉ quán tự nhiên. Nếu suốt buổi ngồi hơi thở nhanh và ngắn, hãy tiếp tục cố gắng biết rõ đầu–giữa–cuối đúng như đang ngắn; đừng cố làm cho hơi thở chậm lại hay dài ra.

Suốt buổi ngồi, hơi thở chậm và dài một cách tự nhiên cũng không có lỗi; suốt buổi ngồi, hơi thở nhanh và ngắn một cách tự nhiên cũng không có lỗi. Nếu cố ý làm cho dài hay ngắn, tinh tấn giác chi (viriyasambojjhaṅga) do cố sức ấy quá mạnh, định giác chi thường suy yếu. Cũng cần có sự cân bằng giữa định và tinh tấn.

Ý nghĩa của “vị ấy tập” (Sikkhati)

Miến / Burmese 89

MỤC ĐÍCH CỦA CÁCH DẠY “SIKKHATI — VỊ ẤY TẬP”

Từ bước thứ ba này, Đức Phật không dạy “pajānāti — vị ấy biết rõ, phân biệt rõ”, mà dạy “sikkhati — vị ấy tập”. Ý Ngài muốn nói như sau. Khi hành giả nỗ lực biết rõ đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ cảnh hơi thở vào–hơi thở ra, và trong một giờ, hai giờ v.v. biết rõ toàn bộ ấy liên tục, không gián đoạn; khi tâm tu tập cũng an ổn, gắn liền và vững trên cảnh hơi thở vào–hơi thở ra ấy:

(a) Sự phòng hộ không để những cấu uế bất thiện là triền cái và phiền não xâm nhập vào dòng tâm là tăng thượng giới học (adhisīlasikkhā), tức phòng hộ bằng niệm (satisaṃvara) và phòng hộ bằng tinh tấn (viriyasaṃvara).

(b) Định an ổn, gắn liền và vững trên toàn bộ cảnh hơi thở vào–hơi thở ra ấy trong một giờ, hai giờ v.v. là tăng thượng tâm học (adhicittasikkhā).

(c) Trí tuệ biết rõ đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ hơi thở vào–hơi thở ra, là tăng thượng tuệ học (adhipaññāsikkhā).

Đức Phật dùng từ “sikkhati” để hành giả hiểu rằng cần nỗ lực tu tập đầy đủ ba học cao quý ấy. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 266.)

MỤC ĐÍCH CỦA CÁCH DẠY Ở THÌ TƯƠNG LAI

Lại nữa, Ngài cũng dạy bằng động từ ở thì tương lai: “assasissāmi, passasissāmi — tôi sẽ thở vào, tôi sẽ thở ra”…

Các trí cần tu tập; làm lắng dịu thân hành (Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ)

Miến / Burmese 90

…Lý do như sau. Từ bước thứ ba này trở đi, cần tu tập để làm sinh khởi:

(a) Trí biết rõ đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ hơi thở vào, hơi thở ra.

(b) Trí biết rõ sự lắng dứt của hơi thở vào, hơi thở ra.

(c) Trí biết rõ các thiền chi cùng với hỷ; trí thấu hiểu rõ vô thường, khổ và vô ngã của các pháp danh thuộc thiền cùng với hỷ; /pe/ trí thấu hiểu rõ vô thường, khổ và vô ngã của các hành thuộc ba cõi.

Với ý muốn dạy rằng hãy nỗ lực thực hành, tu tập để làm sinh khởi những trí có giá trị như vậy, Đức Phật trình bày pháp hành niệm hơi thở từ đây bằng động từ ở thì tương lai. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 266; Mahāṭīkā, quyển 1, tr. 322.)

(Hãy xem toàn bộ bốn nhóm bốn pháp của niệm hơi thở trong phần minh sát.)

4. LÀM LẮNG DỊU THÂN HÀNH (PASSAMBHAYAṂ KĀYASAṄKHĀRAṂ)

“‘Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī’ti sikkhati; ‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī’ti sikkhati.” (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 70.)

4. Vị ấy tập: “Làm lắng dịu thân hành thô là hơi thở vào–hơi thở ra (assāsapassāsa), tôi sẽ thở vào.” Vị ấy tập: “Làm lắng dịu thân hành thô là hơi thở vào–hơi thở ra…

Làm lắng dịu hơi thở bằng tác ý, giữ cách thở tự nhiên

Miến / Burmese 91

…tôi sẽ thở ra.” (Dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 70.)

Mỗi lần ngồi, trước hết hành giả hãy cố gắng giữ niệm vững trên cảnh hơi thở vào–hơi thở ra. Khi niệm đã vững, tiếp tục cố gắng biết dài–ngắn, chậm–nhanh của hơi thở. Khi tâm tu tập đã nắm chắc, an ổn, gắn liền và vững trên cảnh dài–ngắn ấy, thì ngay trên cảnh hơi thở vào–hơi thở ra đó, dù dài hay ngắn, hãy tiếp tục cố gắng biết rõ đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ hơi thở.

Khi cố gắng như vậy, chỉ giữ ở chỗ sự chạm của hơi thở hiện rõ để biết đầu–giữa–cuối. Đừng theo dõi luồng hơi đi vào bên trong hoặc đi ra bên ngoài nơi sự chạm hiện rõ; chỉ giữ ở một chỗ ấy mà quán. Khi mỗi lần ngồi, tâm đã an ổn, gắn liền và vững trên cảnh hơi thở vào–hơi thở ra một giờ, hai giờ v.v., hãy tác ý: “Cần làm cho hơi thở vào–hơi thở ra vi tế, nhẹ nhàng, cần làm cho lắng dịu”, rồi tiếp tục cố gắng biết rõ đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ hơi thở. Đừng cố ý làm cho hơi thở vi tế; định thường bị suy giảm, mất đi.

“‘Oḷārikoḷārike kāyasaṅkhāre passambhemī’ti
ābhoga-samannāhāra-manasikāra-paccavekkhaṇā…” (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 267.)

Khi hơi thở trở nên khó nhận ra

Miến / Burmese 92

Chỉ cần có chủ đích: “Tôi sẽ làm lắng dịu thân hành thô là hơi thở vào–hơi thở ra”, qua (1) trước hết suy xét (ābhoga), (2) nhiều lần hướng tâm đến (samannāhāra), (3) tác ý (manasikāra) và (4) khảo sát (paccavekkhaṇā = vīmaṃsā), là đủ. Nếu cố ý điều chỉnh cho hơi thở vi tế, không những định thường suy giảm mà tâm cũng mệt mỏi, thân cũng trở nên đuối sức.

Vì vậy, chỉ mang chủ đích làm hơi thở vi tế, lắng dịu, rồi luôn quán theo cách tự nhiên. Khi nỗ lực như vậy, sức định càng tốt thì hơi thở càng dần trở nên vi tế. Trên luồng hơi vi tế ấy, hãy quán chăm chú với niệm mạnh, để tâm tu tập càng an ổn và càng gắn liền. Trong giai đoạn này, đặc biệt cần niệm rất mạnh có thể nhận định hơi thở vi tế, và tuệ rất mạnh có thể biết rõ hơi thở vi tế.

Khi cố gắng như vậy, đôi lúc hơi thở vào–hơi thở ra không hiện rõ; có lúc không tìm thấy luồng hơi. Khi ấy, chỉ chú tâm ở chỗ vốn quán từ đầu và tác ý rằng mình vẫn đang thở. Những người không thở gồm:

1. Người còn đang ở thời điểm tái tục trong bụng mẹ.

2. Người chìm dưới nước.

3. Người bất tỉnh, mê man.

4. Người đã chết…

Niệm và tỉnh giác trong pháp hành hơi thở

Miến / Burmese 93

…5. Người đang nhập tứ thiền.

6. Các chúng sinh ở cõi sắc và cõi vô sắc, tức Phạm thiên.

7. Người đang nhập diệt thọ tưởng định (nirodhasamāpatti).

Có bảy hạng không thở như vậy. Hãy tác ý rằng mình không thuộc bảy hạng ấy; chỉ vì niệm và tuệ còn yếu nên mình không biết hơi thở vào–hơi thở ra. Hãy tiếp tục chăm chú quán tại chỗ vẫn quán từ đầu. Đức Phật cũng đã dạy những lời dưới đây, nhằm chính người như vậy và thời điểm như vậy:

“Nāhaṃ bhikkhave muṭṭhassatissa asampajānassa ānāpānassatisamādhibhāvanaṃ vadāmi.” (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 3, tr. 294.)

Này các Tỳ-khưu, Ta không dạy sự tu tập định niệm hơi thở cho người thất niệm, mất niệm nhận định hơi thở, không có trí tỉnh giác (sampajañña) biết rõ và suy xét hơi thở. (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 3, tr. 294.)

Đúng là với bất kỳ đề mục thiền nào, chỉ người đầy đủ niệm và trí tuệ tỉnh giác mới có thể thành tựu viên mãn việc tu tập. Tuy nhiên, đối với hành giả tu tập một đề mục khác ngoài niệm hơi thở, sức định càng tốt thì cảnh đề mục đang tu càng hiện rõ. Còn đề mục niệm hơi thở này rất khó; đây cũng là pháp tu cần phải nỗ lực nhiều mới tu tập được…

Giai đoạn tướng niệm hơi thở bắt đầu xuất hiện

Miến / Burmese 94

…Đây là phạm vi tu tập của những bậc đại nhân cao quý thuộc ba hạng: (1) Đức Phật Chánh Đẳng Giác (Sammāsambuddha), (2) Đức Phật Độc Giác (Paccekabuddha), (3) các vị đệ tử của Đức Phật Chánh Đẳng Giác, được gọi là những người con của Phật (buddhaputta). Đề mục này không phải việc tầm thường; cũng không phải đề mục mà một người tầm thường có thể tu tập dễ dàng. Tác ý đến hơi thở theo phương diện nào thì cảnh niệm hơi thở lắng dịu và vi tế theo phương diện ấy. Vì vậy, pháp hành niệm hơi thở cần niệm và tuệ hết sức mạnh mẽ. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 276.)

GIAI ĐOẠN TƯỚNG NIỆM HƠI THỞ BẮT ĐẦU XUẤT HIỆN

Khi hơi vào–hơi ra quá vi tế nên không hiện rõ, nếu tâm tu tập vẫn an ổn, gắn liền tại đầu mũi hoặc môi trên, chỗ sự chạm của hơi thở ban đầu hiện rõ, và quán nhiều lần, thì thường sẽ gặp lại luồng hơi rất vi tế ấy. Chính khi niệm và trí tỉnh giác trở nên mạnh mẽ thì hành giả gặp lại hơi thở. Nếu giữ tâm tu tập an ổn, gắn liền trên luồng hơi vi tế ấy, khi sức định tốt lên, các tướng thường xuất hiện. Lời nói ở đây cũng chỉ là nhận định áp dụng cho phần đông (yebhuyya).

Trong Paṭisambhidāmagga, chánh tạng, tr. 175, ở phần quán dài–ngắn…

Tướng có thể xuất hiện ở cả bốn bước đầu

Miến / Burmese 95

…cũng nói đến khả năng xuất hiện tướng (nimitta). Những hành giả có sức pāramī đã tích lũy trong quá khứ mạnh mẽ có thể thấy tướng ngay trong bất kỳ bước nào của cả bốn bước dīgha–rassa–sabbakāya–passambhaya: khi quán dài–ngắn; khi quán để biết rõ đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ hơi thở; hoặc khi thực hành làm cho hơi thở vi tế, nhẹ nhàng và lắng dịu.

Đối với một số hành giả, ánh sáng xuất hiện trước; đối với một số khác, tướng xuất hiện trước. Nếu ánh sáng xuất hiện, đừng tác ý đến ánh sáng ấy; chỉ quán hơi vào–hơi ra tự nhiên với niệm vững vàng. Nếu tướng xuất hiện, vì tướng mới xuất hiện thường chưa bền vững, hãy chưa tác ý đến tướng; vẫn chỉ quán hơi vào–hơi ra tự nhiên. Hãy giữ niệm vững và trí tỉnh giác mạnh mẽ.

Nếu tướng xuất hiện trong phần quán dài–ngắn, cũng hãy chưa tác ý đến tướng ấy, mà tiếp tục thực hành sabbakāya — biết rõ đầu–giữa–cuối, tức toàn bộ hơi thở vào–hơi thở ra; và passambhaya — làm cho hơi thở vi tế, nhẹ nhàng, lắng dịu. Khi ấy, tướng cũng thường dần trở nên vững chắc.

Nếu chỉ khi đã đến phần quán để biết rõ đầu–giữa–cuối của toàn bộ hơi thở mà tướng mới xuất hiện, hãy chưa nhìn tướng ấy, mà tiếp tục thực hành làm cho hơi thở vi tế. Khi có thể giữ tâm tu tập an ổn, gắn liền trên luồng hơi vi tế, hơi thở và tướng trở thành một; lúc ấy hãy tiếp tục…

Hơi thở và tướng trở thành một; những khó khăn

Miến / Burmese 96

…thiết lập định ấy càng lúc càng vững chắc.

Nếu thực hành đúng như đã giải thích ở trên, tuần tự từng bước: (1) dīgha — dài; (2) rassa — ngắn; (3) sabbakāya — toàn bộ; (4) passambhaya — thực hành làm vi tế, nhẹ nhàng, lắng dịu; và chỉ khi đến passambhaya tướng mới xuất hiện, thì vì tướng mới xuất hiện còn chưa bền vững, hãy chưa tác ý đến tướng, chỉ tác ý đến hơi vào–hơi ra tự nhiên. Khi hơi thở và tướng trở thành một, hơi thở chính là tướng, tướng chính là hơi thở, thì đã đến giai đoạn đúng. Lấy hơi vào–hơi ra làm cảnh cũng chính là lấy tướng làm cảnh; lấy tướng làm cảnh cũng bao gồm lấy hơi thở làm cảnh. Như vậy là đã đúng cách.

NHỮNG KHÓ KHĂN

Ở một số hành giả, hơi thở và tướng chưa trở thành một; hơi vào–hơi ra ở một nơi, tướng ở một nơi khác. Tướng có thể hiện cách đầu mũi khoảng một gang, một thước; cũng có thể cách khoảng một hoặc hai bề ngang ngón tay, hoặc hiện trên trán. Tướng có thể xuất hiện ở những khoảng cách khác nhau, với hình dáng và màu sắc khác nhau. Đừng quên lời giải của chú giải Thanh tịnh đạo đã nêu ở trên…

Giữ niệm tại chỗ hơi thở chạm khi tướng còn ở xa

Miến / Burmese 97

“Phuṭṭhaphuṭṭhokāse pana satiṃ ṭhapetvā bhāventasseva bhāvanā sampajjati.” (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 271.)

Chỉ nơi người đặt niệm nhận định hơi thở tại chỗ sự chạm của hơi thở vào–hơi thở ra hiện rõ — tức chỗ sự chạm hiện rõ ở một trong hai nơi là đầu mũi hoặc môi trên — và nỗ lực tu tập đề mục niệm hơi thở, việc tu tập định niệm hơi thở mới có thể thành tựu viên mãn. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 271.)

Trong giai đoạn này cũng đừng quên quy tắc ấy. Đây là quy tắc phải tuân theo hết sức chính xác. Lại nữa, đừng tác ý đến màu sắc của tướng. Đó cũng là một quy tắc phải tuân theo hết sức chính xác.

Khi tướng còn ở xa như vậy, hãy chưa tác ý đến tướng. Hãy giữ ở một trong hai nơi là đầu mũi hoặc môi trên, chỗ sự chạm của hơi vào–hơi ra hiện rõ, và chỉ quán hơi vào–hơi ra tự nhiên. Khi sức định dần đầy đủ, tướng sẽ lấy đầu mũi hoặc môi trên làm chỗ bám, làm nền, rồi gắn liền và đứng vững ở đó. Khi tướng và hơi vào–hơi ra trở thành một, thì đã đúng cách.

Không mở rộng tướng niệm hơi thở (Ānāpānanimitta)

Miến / Burmese 98

KHÔNG MỞ RỘNG TƯỚNG (NIMITTA)

“Tesu hi ānāpānanimittaṃ tāva vaḍḍhayato vātarāsiyeva vaḍḍhati; okāsena ca paricchinnaṃ; iti sādīnavattā okāsena ca paricchinnattā na vaḍḍhetabbaṃ.” (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 109.)

Trong các đề mục ấy, nếu làm cho tướng niệm hơi thở tăng trưởng, thì chỉ khối hơi tăng trưởng. Đề mục niệm hơi thở cũng được giới hạn về nơi chốn: phải đặt niệm và tu tập tại chỗ sự chạm của hơi vào–hơi ra hiện rõ. Vì có sự bất lợi là khối hơi tăng trưởng, và vì được giới hạn theo chỗ sự chạm hiện rõ, không nên làm cho tướng niệm hơi thở tăng trưởng, mở rộng. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 109.)

Quy tắc này cũng phải được cung kính ghi nhớ và tuân theo. Vì vậy, hành giả đừng cố làm cho tướng niệm hơi thở lớn hơn, nhỏ hơn, dài hơn, ngắn hơn, xa hơn, gần hơn, trắng, vàng, đỏ, xanh v.v. Nếu cứ cố làm như vậy, hành giả sẽ không thể đạt thiền niệm hơi thở mình mong muốn. Nếu không tin, hãy thử kiểm nghiệm trong thực hành; chính hành giả sẽ biết.

CÁC LOẠI TƯỚNG (NIMITTA)

Tướng niệm hơi thở không hiện giống hệt nhau đối với tất cả mọi người; nó có thể hiện theo nhiều cách. Đối với một số hành giả…

Những dạng tướng niệm hơi thở (Ānāpānanimitta)

Miến / Burmese 99

…tướng đem lại cảm giác dễ chịu, như: (1) bông gòn — học tướng (uggahanimitta); (2) búi bông — học tướng; (3) luồng hơi — học tướng; (4) ánh sao Mai — học tướng và tợ tướng (paṭibhāganimitta); (5) viên hồng ngọc — tợ tướng; (6) viên ngọc trai — tợ tướng.

Đối với một số hành giả, tướng đem lại cảm giác thô, như: (7) cây tre — học tướng và tợ tướng; (8) chiếc chốt bằng gỗ cứng — học tướng và tợ tướng.

Đối với một số hành giả, tướng có thể hiện như: (9) một sợi dây dài kết bằng những hạt nhỏ — học tướng và tợ tướng; (10) một tràng hoa — học tướng và tợ tướng; (11) một dải khói — học tướng và tợ tướng; (12) một mạng nhện giăng rộng — học tướng và tợ tướng; (13) một đám mây — học tướng và tợ tướng; (14) một đóa sen paduma — học tướng và tợ tướng; (15) một bánh xe — học tướng và tợ tướng; (16) mặt trăng — học tướng và tợ tướng; (17) mặt trời — học tướng và tợ tướng. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 277; Mahāṭīkā, quyển 1, tr. 335.)

Tướng khác nhau do tưởng khác nhau (Saññā)

Miến / Burmese 100

“Evaṃ ekameva kammaṭṭhānaṃ saññānānatāya nānato upaṭṭhāti. Saññajañhi etaṃ saññānidānaṃ saññāpabhavaṃ. Tasmā saññānānatāya nānato upaṭṭhātīti veditabbaṃ.” (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 277.)

“Saññānānatāyāti nimittupaṭṭhānato pubbeva pavattasaññānaṃ nānāvidhabhāvato.” (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 1, tr. 335.)

Dù chỉ có một đề mục duy nhất là niệm hơi thở, tướng vẫn hiện theo nhiều cách, vì những tưởng (saññā) diễn ra trước khi tướng xuất hiện khác nhau: giữa người này với người kia, hoặc giữa thời điểm này với thời điểm khác, tưởng không giống nhau. Thật vậy, tướng niệm hơi thở phải sinh từ tưởng trong sự tu tập định niệm hơi thở; chỉ do tưởng tu tập, chứ không phải chỉ do tưởng ghi nhớ hay tưởng suy đoán. Nó có tưởng tu tập làm nhân gốc, làm nguồn khởi đầu. Do tưởng tu tập khác nhau, tướng hiện theo nhiều cách. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 277; Mahāṭīkā, quyển 1, tr. 335.)

Khi việc tu tập định niệm hơi thở đã chín muồi nhưng tướng chưa xuất hiện, đôi lúc trong dòng tâm của hành giả phát sinh những quan niệm, suy nghĩ và tưởng ghi nhớ liên quan đến tướng: “Tướng như thế này, tướng như thế kia”, do đã nghe người khác nói hoặc đã đọc sách. Những tưởng ghi nhớ khác nhau ấy khiến tướng xuất hiện với nhiều hình dáng, màu sắc khác nhau. Ngay sau khi tướng đã xuất hiện, nếu tưởng tu tập tiếp tục thay đổi, tướng cũng có thể thay đổi nhiều hình dáng, màu sắc…

Giữ tâm trên tướng; học tướng và tợ tướng (Uggahanimitta; Paṭibhāganimitta)

…Nếu có nhiều thay đổi như vậy, hành giả có thể gặp rất nhiều khó khăn trong việc đạt an chỉ định thuộc thiền chứng.

Vì thế, hành giả hãy cố gắng giảm đến mức ít nhất các tưởng liên quan đến tướng. Hãy cố gắng để tâm tu tập an ổn, gắn liền và vững chỉ trên tướng đang hiện sát đầu mũi hoặc môi trên. Như đặt một viên hồng ngọc hay một viên ngọc trai vào một chiếc cốc đầy nước, hãy đặt tâm tu tập vào trong tướng đang gắn liền, đứng vững tại đầu mũi hoặc môi trên. Chỉ chăm chú, vững vàng quán tướng ấy. Hãy nỗ lực để tâm an ổn, gắn liền và vững được một giờ, hai giờ v.v.

HỌC TƯỚNG VÀ TỢ TƯỚNG (UGGAHANIMITTA; PAṬIBHĀGANIMITTA)

Theo phần đông, tướng trắng tinh như búi bông là học tướng. Học tướng chưa trong sáng. Từ trắng tinh, khi tướng sáng rực như sao Mai, hết sức trong sáng như một khối thủy tinh hay tấm gương, đó là tợ tướng. Khi tướng hiện như viên hồng ngọc, nếu như viên hồng ngọc chưa trong sáng thì là học tướng; nếu như viên hồng ngọc trong sáng, rực rỡ thì là tợ tướng. Với các màu sắc còn lại, cũng cần hiểu theo cách ấy.

Trong các dạng tướng đã nêu ở trên, số 11 là tướng như một dải khói. Nếu màu khói còn đục thì là chuẩn bị tướng (parikammanimitta); nếu dải khói trắng tinh như búi bông thì là học tướng…

Tợ tướng và cận định (Paṭibhāganimitta; Upacārasamādhi)

Miến / Burmese 102

…còn tướng dải khói trong sáng, rực rỡ thì là tợ tướng (paṭibhāganimitta).

Khi các tướng ấy xuất hiện thành một dải từ cửa mũi ra phía ngoài như chiếc vòi voi, đừng để tâm đi theo tướng. Chỉ đặt tâm tu tập vào trong tướng ở vị trí gần mũi nhất và chăm chú quán ở đó. Nếu tướng hiện thành một dải đi vào phía trong, cũng đừng đi theo vào trong; chỉ gắn tâm vào tướng ở vị trí gần mũi nhất. Hành giả có thể biết được phần nào toàn bộ tướng ấy. Tuy nhiên, điều cần thiết chỉ là để tâm tu tập chìm trong phần tướng đang gắn sát mũi. Nếu hầu như mỗi lần ngồi, tâm tu tập an ổn, gắn liền và vững trong tướng ấy một giờ, hai giờ v.v., thì tướng cũng dần dần càng trong và càng sáng. Tướng đặc biệt trong sáng, rực rỡ ấy là tợ tướng.

Kể từ khi tợ tướng hiện rõ như vậy, những cấu uế phiền não là triền cái trong dòng tâm hành giả đã được loại trừ; các phiền não còn lại ngoài triền cái cũng lắng xuống. Niệm hơi thở chỉ hướng đến, đứng vững và gắn liền trên tợ tướng niệm hơi thở ấy; tâm tu tập với cận định cũng chỉ khéo đứng vững trên cảnh tợ tướng ấy. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 278.)

Khi ấy, hành giả đừng tác ý đến tướng niệm hơi thở theo màu sắc như màu trắng, hiện như búi bông hay sao Mai v.v.; cũng đừng tác ý theo đặc tính riêng…

Bảo vệ tợ tướng và quân bình năm quyền (Indriya)

Miến / Burmese 103

…hoặc theo đặc tính chung. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 278.)

[Cần lưu ý: Trong cả hai giai đoạn học tướng và tợ tướng, khi tướng đã vững, hơi thở và tướng đã trở thành một, và đang nỗ lực để tâm tu tập an ổn, gắn liền trên tướng, đừng lúc nhìn tướng, lúc nhìn hơi vào–hơi ra. Hãy hoàn toàn ngừng nhìn hơi vào–hơi ra và chỉ chuyên chú quán tướng niệm hơi thở. Nếu tướng biến mất, lúc ấy hãy quán lại hơi vào–hơi ra. Khi tướng lại xuất hiện và vững chắc, hãy trở lại chỉ quán tướng. Thực hành như thế, tướng sẽ vững và dần đạt cận định. Nếu chú ý, nhìn cả hơi thở lẫn tướng, định có thể không sâu, hoặc có thể suy giảm. Hãy ghi nhớ.]

Hãy bảo vệ tợ tướng niệm hơi thở như vị hoàng hậu Sát-đế-lỵ bảo vệ thai nhi sẽ làm Chuyển luân vương, thấy rõ thai nhi như ở trong một chiếc lồng kính nên giữ gìn không để hư hoại; hoặc như người nông dân giữ gìn đám lúa đã trổ đòng. Hãy nhiều lần tác ý đến chính tợ tướng ấy. Nhờ tác ý như vậy, bảo vệ, giữ gìn cận định ấy không để mất. Dùng niệm điều hòa tinh tấn với định, tín với tuệ; nỗ lực quân bình năm quyền. Nếu nỗ lực như vậy, tứ thiền, ngũ thiền v.v. sẽ sinh khởi trên cảnh tợ tướng niệm hơi thở. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 278.)

Cách quân bình năm quyền (Indriya)

Miến / Burmese 104

CÁCH QUÂN BÌNH NĂM QUYỀN (INDRIYA)

Có năm quyền: tín (saddhā), tinh tấn (viriya), niệm (sati), định (samādhi) và tuệ (paññā). Đó là năm sức mạnh lớn có thể giữ dòng tâm hành giả không nghiêng lệch, không rơi sang bên ngoài con đường tu tập thiền chỉ và minh sát để đi đến Nibbāna. Trong đó, tín là niềm tin đối với những điều đáng tin, xứng đáng tin như Tam bảo, nghiệp và quả của nghiệp v.v. Đặc biệt cần có niềm tin đối với trí giác ngộ của Đức Phật. Nếu thường suy nghĩ nhiều về Đức Phật rồi khởi hoài nghi, không tin, việc tu tập của hành giả sẽ thụt lùi. Cũng đặc biệt cần đầy đủ niềm tin đối với mười pháp cao quý: bốn đạo, bốn quả, Nibbāna và giáo pháp được học hỏi (pariyatti). Các giáo pháp Đức Phật đã thuyết là những pháp chỉ dẫn việc tu tập. Trong giai đoạn này, đặc biệt cần đầy đủ tín đối với các giáo pháp ấy.

Nếu những nghi ngờ đối với lời Đức Phật dạy còn mạnh, chẳng hạn: “Chỉ quán hơi vào–hơi ra như thế thì có thật đạt thiền không? Có thật có học tướng trắng tinh như búi bông, có tợ tướng hết sức trong sáng như khối băng, thủy tinh hay tấm gương không?”, hoặc nếu lấy thời đại làm cớ, cho rằng thời nay không còn có thể đạt thiền, thì tín của hành giả được gọi là suy yếu. Tín suy yếu ấy sẽ không còn sức…

Tín mạnh và các quyền còn lại (Saddhā; Indriya)

Miến / Burmese 105

…giữ tâm tu thiền chỉ không nghiêng lệch và rơi khỏi con đường thiền chỉ.

“Samādhikammikassa balavatīpi saddhā vaṭṭati.” (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 126.)

Đối với hành giả đang tu tập một pháp thiền chỉ như đề mục niệm hơi thở, tín mạnh cũng thích hợp. Trong lúc tu thiền chỉ niệm hơi thở, đừng còn nghĩ: “Chỉ tác ý hơi vào–hơi ra như vậy thì làm sao các thiền có thể sinh khởi?” Hãy tu tập niệm hơi thở với tín: “Addhā sammāsambuddhena vuttavidhi ijjhissati — phương pháp Đức Chánh Đẳng Giác đã dạy chắc chắn sẽ thành tựu viên mãn.”

Lại nữa, do sự quyết tín tự do, thuận theo đối với những điều đáng tin — đặc biệt sự quyết tín ấy hết sức hiện rõ trong công việc tu niệm hơi thở — hoặc do tuệ quyền, tức sự hiểu biết, chưa thanh tịnh, hoặc do tinh tấn, niệm và định còn lỏng lẻo, yếu kém v.v., tín quyền có thể trở nên quá mạnh. Khi ấy, tinh tấn quyền không thể làm phận sự nâng đỡ, nâng cao các pháp tương ưng, tức tâm và tâm sở cùng sinh với mình, không để chúng suy rơi khỏi cảnh thiền chỉ như tợ tướng niệm hơi thở.

Niệm quyền cũng không thể làm phận sự thiết lập (upaṭṭhāna), làm cho cảnh thiền chỉ như tợ tướng niệm hơi thở hiện rõ trong trí hiểu biết. Định quyền cũng không thể…

Quân bình tín với tuệ, định với tinh tấn (Indriyasamatta)

Miến / Burmese 106

…làm phận sự không tán loạn (avikkhepa), giữ tâm không tán ra các cảnh bên ngoài cảnh tướng thiền chỉ như vậy. Tuệ quyền cũng không thể làm phận sự thấy biết (dassana), thấu hiểu tướng làm cảnh thiền chỉ như tợ tướng niệm hơi thở. Vì thế, cần làm tín quyền giảm xuống, hoặc bằng cách suy xét thực tính chân đế, hoặc bằng cách chưa tác ý đến cảnh thiền chỉ như tợ tướng niệm hơi thở đến mức khiến tín quyền quá mạnh.

Nếu tinh tấn quyền, tức sự nỗ lực, cố gắng, trở nên quá mạnh, thì tín, niệm, định và tuệ cũng không thể làm những phận sự riêng của mình: quyết tín (adhimokkha), thiết lập (upaṭṭhāna), không tán loạn (avikkhepa), thấy biết (dassana). Vì vậy, cần làm tinh tấn quyền quá mạnh giảm xuống bằng cách cố gắng để tâm tu tập an ổn, gắn liền và vững trên cảnh tướng thiền chỉ như tợ tướng niệm hơi thở, cho khinh an, định và xả giác chi sinh khởi đầy đủ. Đối với định và tuệ quá mạnh, cũng cần hiểu theo cách tương tự.

Ở đây, các bậc thiện trí tán thán sự quân bình giữa tín với tuệ, giữa định với tinh tấn. Nếu tín mạnh mà tuệ yếu, người ấy thường tin, ngưỡng mộ những điều rỗng không, vô ích, không có cốt lõi; tin những điều không đáng tin như các đệ tử của ngoại đạo. (Hãy hiểu như sự ngưỡng mộ các thần linh dân gian ở Mandalay như Ma Hne Lay (မနှဉ်လေး), Min Gyi (မင်းကြီး), Min Galay (မင်းကလေး), May Daw Gyi (မယ်တော်ကြီး), v.v.)

Nếu tuệ mạnh mà tín yếu, người ấy thường nghiêng sang phía xảo quyệt, quanh co (kerāṭikapakkha); chỉ phê bình, viết lách mà không thật sự thực hành…

Quân bình để pháp hành tiến triển (Indriyasamatta)

Miến / Burmese 107

…Như căn bệnh do thuốc gây ra rất khó chữa, hạng người ấy cũng rất khó sửa trị. Họ thường dùng những chữ “nhưng mà”, rồi nói quanh co. Khi không tránh được, họ mới chấp nhận, theo lối “rắn không chết, gậy không gãy”. Họ thường kết luận bằng câu: “Cũng tốt đấy, nhưng mà…” Đó là những người quay lưng với Phật pháp.

Khi tín và tuệ quân bình, người ấy chỉ tin những điều đáng tin như Tam bảo, nghiệp và quả nghiệp v.v. Nếu thật sự thực hành niệm hơi thở đúng lời Đức Phật dạy, và pāramī trong quá khứ cũng đủ mạnh, người ấy tin rằng có thể đạt tợ tướng niệm hơi thở, có thể đạt thiền. Đó là tin điều đáng tin, xứng đáng tin. Khi có tín ấy và thật sự thực hành niệm hơi thở, nếu cũng dùng trí tuệ thấu hiểu tợ tướng niệm hơi thở, thì tín và tuệ đã quân bình.

Lại nữa, nếu định mạnh mà tinh tấn yếu, vì định thuộc phía lười biếng (kosajja), sự lười biếng thường lấn át dòng tâm hành giả. Nếu tinh tấn mạnh mà định yếu, vì tinh tấn thuộc phía trạo cử (uddhacca), sự trạo cử thường lấn át dòng tâm hành giả. “Định quá mạnh thì lười biếng; tinh tấn quá mạnh thì trạo cử.” Khi kết hợp định với tinh tấn, định ấy không có cơ hội rơi vào lười biếng; khi kết hợp tinh tấn với định…

Định và tuệ; vai trò của niệm (Sati)

Miến / Burmese 108

…tinh tấn ấy không có cơ hội rơi vào trạo cử. Vì thế, hãy thực hành làm cho định và tinh tấn quân bình. Thật vậy, an chỉ thiền sinh khởi nhờ định và tinh tấn quân bình. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 126.)

Nói cách khác, đối với người đang tu thiền chỉ, tín mạnh cũng thích hợp. Với niềm tin và sự quyết tín thuận theo, như thể đi thẳng vào cảnh: “Nếu có thể lấy tợ tướng niệm hơi thở làm cảnh để thiết lập định, chắc chắn có thể đạt an chỉ thiền”, người ấy hướng thẳng đến tợ tướng ấy và đạt an chỉ thiền. Bởi thiền lấy định làm chính. Đối với hành giả tu minh sát, tuệ mạnh cũng thích hợp; nhờ vậy, vị ấy có thể đạt trí thấu suốt ba đặc tướng (lakkhaṇapaṭivedhañāṇa).

Lại nữa, nhờ định và tuệ quân bình, an chỉ thiền hiệp thế mới có thể sinh khởi. Tuy nhiên, vì có lời dạy: “Samathavipassanaṃ yuganaddhaṃ bhāveti — tu tập thiền chỉ và minh sát gắn đôi với nhau, theo phương pháp song hành” (dẫn theo nguyên tác: Paṭisambhidāmagga, tr. 283), cần hiểu rằng an chỉ siêu thế cũng chỉ có thể sinh khởi nhờ định và tuệ quân bình.

NIỆM (SATI): Niệm là pháp luôn cần thiết, trong mọi thời điểm, để quân bình tín với tuệ, định với tinh tấn, định với tuệ. Niệm mạnh trong mọi lúc, mọi nơi mới thích hợp…

Niệm cần thiết trong mọi đề mục và thời điểm (Sati)

Miến / Burmese 109

…Thật vậy, niệm bảo vệ tâm tu tập không rơi về phía trạo cử do tín quá mạnh, tinh tấn quá mạnh và tuệ quá mạnh — những pháp thuộc phía trạo cử. Niệm cũng bảo vệ tâm không rơi về phía lười biếng do định, pháp thuộc phía lười biếng. Như tất cả món ăn đều cần muối, hoặc như mọi công việc triều chính đều cần vị đại thần thông thạo mọi việc, tất cả đề mục thiền đều cần niệm, trong mọi thời điểm: khi tâm chìm xuống, suy sụp trong việc tu tập (līna), cũng như khi tâm tán loạn khỏi cảnh tu tập (uddhacca).

Vì vậy, các chú giải xưa đã giải thích: Đức Phật dạy niệm là pháp cần thiết trong mọi thời điểm, mọi công việc tu tập. Vì sao? Tâm thiện tu tập có niệm làm chỗ nương, nơi ẩn trú, nơi được bảo hộ và che chở. Để đạt, chứng biết những pháp cao quý chưa đạt, chưa biết, tâm thiện tu tập phải nương niệm; thiếu niệm, chỉ riêng tâm thiện tu tập không thể đạt và chứng biết những pháp cao quý ấy.

Lại nữa, niệm giữ gìn cảnh tu tập không bị mất; cũng bảo vệ tâm tu tập để tâm ghi nhớ cảnh ấy, không để cảnh biến mất khỏi tâm. Vì thế, trong trí của hành giả dùng tuệ minh sát quán xét niệm, niệm được thấy là pháp bảo vệ cả cảnh tu tập lẫn tâm tu tập…

Quân bình bảy giác chi (Bojjhaṅga)

Miến / Burmese 110

…như vậy. Không có niệm thì không thể nâng đỡ hay chế ngự tâm tu tập, tức không thể nâng tâm đang suy xuống hay chế ngự tâm đang quá phấn khích. Vì thế, Đức Phật dạy niệm cần thiết trong mọi thời điểm (sabbatthika). (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 125–126; Mahāṭīkā, quyển 1, tr. 150–154.)

CÁCH QUÂN BÌNH BẢY GIÁC CHI (BOJJHAṄGA)

1. Niệm liên tục ghi nhớ, nhiều lần nhận định cảnh tợ tướng niệm hơi thở là niệm giác chi (satisambojjhaṅga).

2. Tuệ thấu hiểu cảnh tợ tướng niệm hơi thở là trạch pháp giác chi (dhammavicayasambojjhaṅga).

3. Tinh tấn nỗ lực để bảy giác chi đầy đủ, cùng sinh một cách quân bình trên cảnh tợ tướng niệm hơi thở, đặc biệt nỗ lực làm phát sinh trạch pháp giác chi và tinh tấn giác chi, là tinh tấn giác chi (viriyasambojjhaṅga).

4. Hỷ vui thích, hoan hỷ trên cảnh tợ tướng niệm hơi thở là hỷ giác chi (pītisambojjhaṅga).

5. Khinh an, sự lắng dịu, mát dịu của tâm và tâm sở tu tập trên cảnh tợ tướng niệm hơi thở, là khinh an giác chi (passaddhisambojjhaṅga).

6. Định an ổn, gắn liền và vững của tâm tu tập trên cảnh tợ tướng niệm hơi thở là định giác chi (samādhisambojjhaṅga).

7. Tính quân bình (tatramajjhattatā), giữ tâm tu tập ở mức đều đặn trên cảnh tợ tướng niệm hơi thở, không nghiêng sang phấn khích hay co rút, là xả giác chi (upekkhāsambojjhaṅga).

Hành giả cũng cần tu tập bảy giác chi cao quý ấy…

Điều chỉnh giác chi; hướng đến sơ thiền (Paṭhamajjhāna)

Miến / Burmese 111

…cho quân bình. Khi tâm tu tập co rút khỏi cảnh đề mục là tợ tướng niệm hơi thở, tinh thần suy xuống do thiếu tinh tấn v.v., đừng tu tập ba giác chi khinh an, định và xả lúc ấy. Hãy tu tập ba giác chi trạch pháp, tinh tấn và hỷ. Đó là nâng đỡ tâm, nâng tâm đang suy xuống.

Khi tâm tu tập phấn khích, dao động, tán loạn do cố gắng quá mạnh, tinh tấn quá mức v.v., đừng tu tập ba giác chi trạch pháp, tinh tấn và hỷ lúc ấy. Chỉ tu tập ba giác chi khinh an, định và xả. Đó là chế ngự tâm đang phấn khích, tán loạn.

Bảy pháp ấy được gọi là giác chi (bojjhaṅga) vì là những yếu tố làm nhân đạt Thánh đạo trí, được gọi là giác ngộ (bodhi). Trên đây là phần tóm lược cách quân bình năm quyền và bảy giác chi.

HƯỚNG ĐẾN SƠ THIỀN (PAṬHAMAJJHĀNA)

Hành giả muốn chuyển sang thiền cần biết nhận định, đã nhận định và dùng trí phân biệt được ý môn, tức giới trong sáng của ý hữu phần (bhavaṅgamanopasāda). Trong kinh Anupada (dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 3, tr. 75–79), chính Đức Phật xác nhận rằng Tôn giả Sāriputta có thể dùng trí phân biệt từng pháp danh thuộc thiền, gọi là các pháp thiền (jhānadhamma), cùng các thiền chi…

Nhận định ý môn và các thiền chi (Manodvāra; Jhānaṅga)

Miến / Burmese 112

…ngài biết rõ các pháp ấy, biết rõ sự sinh, trụ và diệt của chúng, rồi có thể quán xét, tu tập minh sát. Đức Phật đã xác nhận và dạy điều ấy. Về lý do ngài có thể quán như vậy, vị thầy chú giải giải thích: “Vatthārammaṇānaṃ pariggahitattāya.” (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Majjhima, quyển 4, tr. 60.) Nghĩa là ngài quán minh sát các pháp danh thuộc thiền sau khi đã nhận định cả sở y — tức môn — lẫn cảnh.

Phép thực hành xưa này được chính Tôn giả Sāriputta, bậc đứng đầu về trí tuệ, cung kính ghi nhớ, tuân theo và thực hành. Đối với hành giả muốn nhận định các thiền chi và các pháp danh cùng sinh với thiền chi, muốn dùng trí phân biệt chúng và quán xét, tu tập minh sát, đây cũng là một truyền thống vô giá, đáng cung kính ghi nhớ và noi theo.

Khi đã có thể thiết lập định để tâm tu tập an ổn, gắn liền và vững trên cảnh tợ tướng niệm hơi thở hết sức trong sáng một giờ, hai giờ v.v., và tợ tướng ấy cũng đặc biệt trong sáng, hành giả hãy hướng sự nhận biết đến vùng bên trong trái tim, nơi ý hữu phần trong sáng an trú, phía có sắc ý vật (hadayavatthu). Nếu luyện tập nhiều lần, hành giả sẽ có thể nhận định dễ dàng cả ý hữu phần trong sáng — ý môn (manodvāra) — nương sắc ý vật ấy, lẫn tợ tướng niệm hơi thở đang hiện ở ý môn ấy…

Nhận định thiền chi; nhập thiền nhiều, xét thiền chi ít

Miến / Burmese 113

…một cách dễ dàng. Sau đó, hãy nâng sức định ngày càng cao, nhận định cả ý môn hữu phần lẫn tợ tướng niệm hơi thở ấy, rồi quán xét các thiền chi. Khi cảnh tợ tướng niệm hơi thở hiện đến, đi vào phạm vi của ý môn hữu phần ấy, nếu nhiều lần quán xét các thiền chi đang lấy tợ tướng ấy làm cảnh, dần dần hành giả sẽ nhận định chúng một cách dễ dàng. Trước hết, nhận định từng thiền chi một cho rõ; sau đó nhận định để cả năm thiền chi hiện trong trí gần như cùng lúc.

HÃY NHẬP THIỀN NHIỀU, XÉT THIỀN CHI ÍT

Người mới bắt đầu (ādikammika), vừa đạt sơ thiền cần đạt trên cảnh tợ tướng niệm hơi thở, hãy nhập thiền nhiều; đừng quán xét thiền chi nhiều. Bất lợi của việc quán xét thiền chi nhiều là các thiền chi thường hiện ra thô, vì chúng trở nên nổi bật do bị xét quá nhiều. Chúng cũng hiện ra yếu, do chưa được tu tập, luyện tập đến mức có thể làm chủ, nhập sơ thiền thành thạo, tự tại. Khi các thiền chi hiện ra thô và yếu như vậy, chúng không thể làm nhân để hành giả tiến lên nhị thiền bằng tu tập định niệm hơi thở. Nếu hành giả chưa luyện tập sơ thiền bằng cách nhập nhiều để làm chủ, tự tại, mà đã nỗ lực đạt nhị thiền chưa đạt…

Năm thiền chi và năm pháp thuần thục (Jhānaṅga; Vasī)

Miến / Burmese 114

…thì ngay sơ thiền đã đạt cũng thường thoái mất, suy giảm, và cũng không thể đạt nhị thiền. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 148; Mahāṭīkā, quyển 1, tr. 178.)

NĂM THIỀN CHI (JHĀNAṄGA)

1. Tầm (vitakka): đặc tính hướng tâm, đặt tâm lên cảnh tợ tướng niệm hơi thở.

2. Tứ (vicāra): đặc tính nhiều lần xem xét, quán sát cảnh tợ tướng niệm hơi thở.

3. Hỷ (pīti): đặc tính ưa thích cảnh tợ tướng niệm hơi thở.

4. Lạc (sukha): đặc tính cảm nhận một cách an lạc hương vị của cảnh tợ tướng niệm hơi thở.

5. Nhất tâm (ekaggatā): đặc tính tâm đi đến, an trú và tịch tịnh trên riêng một cảnh tợ tướng niệm hơi thở.

NĂM PHÁP THUẦN THỤC (VASĪ)

1. Thuần thục hướng tâm (āvajjanavasī): có khả năng quán xét các thiền chi theo ý muốn sau khi nhập thiền.

2. Thuần thục nhập thiền (samāpajjanavasī): có khả năng nhập thiền như ý muốn, bất cứ khi nào muốn.

3. Thuần thục quyết định thời gian (adhiṭṭhānavasī): có khả năng xác định, phát nguyện rồi nhập thiền trong khoảng thời gian mình muốn, như một giờ, hai giờ v.v.

4. Thuần thục xuất thiền (vuṭṭhānavasī): có khả năng xuất thiền khi khoảng thời gian đã ấn định kết thúc…

Luyện năm pháp thuần thục; tiến đến nhị thiền

Miến / Burmese 115

…5. Thuần thục phản khán (paccavekkhaṇāvasī): có khả năng quán xét các thiền chi theo ý muốn.

Năng lực của ý môn hướng tâm (manodvārāvajjana) có thể quán xét thiền chi nhanh nhất được gọi là thuần thục hướng tâm. Năng lực của các đổng lực phản khán (paccavekkhaṇājavana) có thể quán xét thiền chi nhanh nhất được gọi là thuần thục phản khán. Ý môn hướng tâm và đổng lực phản khán là những pháp có thể sinh nối tiếp từng sát-na tâm trong cùng một lộ ý môn. Nghĩa là trong một chuỗi lộ đổng lực, có thể sinh một lần ý môn hướng tâm, rồi năm hoặc bảy lần đổng lực phản khán. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 149–150; Mahāṭīkā, quyển 1, tr. 178–180.)

Hành giả hãy học các thiền chi ấy cho thuộc và luyện tập thành thạo. Sau đó quán xét các thiền chi như đã giải thích ở trên. Hãy nhập thiền; xuất thiền rồi nhận định một thiền chi. Lại nhập thiền; sau đó nhận định thêm một thiền chi khác. Khi đã có thể nhận định từng thiền chi một cách chắc chắn, thành thạo, hãy thử nhận định cả năm thiền chi mỗi khi xuất thiền; luyện để thấy chúng gần như cùng lúc. Khi năm thiền chi của sơ thiền hiện rõ như đã trình bày, hãy luyện tập làm chủ sơ thiền theo năm pháp thuần thục nêu trên.

TIẾN ĐẾN NHỊ THIỀN (DUTIYAJJHĀNA)

Hành giả đã luyện tập làm chủ năm pháp thuần thục ấy, sau khi xuất sơ thiền vốn đã được luyện tập thành thạo…

Thấy bất lợi của sơ thiền để tiến lên nhị thiền

Miến / Burmese 116

…hãy thấy rằng: (1) Chứng đắc sơ thiền này có kẻ thù triền cái ở gần, vì đây là tầng đầu tiên loại trừ triền cái. (2) Có các thiền chi yếu do tầm và tứ còn thô, dễ bị phá vỡ. Sau khi thấy bất lợi của sơ thiền như vậy, (3) tác ý nhị thiền là pháp tịch tịnh; (4) dứt sạch sự mong muốn, tham luyến sơ thiền (nikanti), và nỗ lực tu tập định niệm hơi thở để đạt nhị thiền. Chỉ chăm chú quán cảnh tợ tướng niệm hơi thở theo bốn chủ đích ấy.

Từ giai đoạn này, đừng thầm ghi nhận tợ tướng niệm hơi thở; chỉ chăm chú nhìn, quán tướng. Nếu còn ghi nhận “hơi vào–hơi ra”, theo lời “Vitakkavicārā vacīsaṅkhāro — tầm và tứ là ngữ hành” (dẫn theo nguyên tác: Majjhima, quyển 1, tr. 375), sự ghi nhận, đọc thầm “hơi vào–hơi ra” là ngữ hành được tầm và tứ hỗ trợ, nên tầm và tứ thường không rời bỏ; dù đã rời bỏ, chúng cũng có thể trở lại. Do đó, kể từ phần chuyển sang nhị thiền này và trong các thiền cao hơn, đừng thầm ghi nhận; chỉ chăm chú nhìn, quán tợ tướng niệm hơi thở. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 150.)

Khi nỗ lực như vậy, đến lúc hành giả xuất sơ thiền, đầy đủ niệm nhận định, ghi nhớ tợ tướng niệm hơi thở và trí tỉnh giác thấu hiểu tợ tướng ấy rõ ràng, thì khi trí quán xét hướng đến các thiền chi…

Đạt nhị thiền; tiến đến tam thiền (Dutiyajjhāna; Tatiyajjhāna)

Miến / Burmese 117

…và đang quán xét, tầm và tứ hiện ra thô; hỷ, lạc và tâm nhất cảnh (cittekaggatā = ekaggatā) hiện ra tịch tịnh. Khi ấy, để từ bỏ các thiền chi thô và đạt các thiền chi tịch tịnh, hãy nhiều lần tác ý, chăm chú quán chính tợ tướng niệm hơi thở ấy. Trong dòng tâm của hành giả đang tác ý, tu tập như vậy, nhị thiền với ba thiền chi hỷ, lạc và nhất tâm sẽ sinh khởi. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 150.)

TIẾN ĐẾN TAM THIỀN (TATIYAJJHĀNA)

Hãy luyện tập làm chủ nhị thiền đã đạt theo năm pháp thuần thục. Khi đã đạt nhị thiền theo tiến trình tu tập ấy và đã luyện tập năm pháp thuần thục một cách thành thạo, tự tại, hành giả xuất nhị thiền rồi thấy rằng:

1. Chứng đắc nhị thiền này có kẻ thù ở gần là tầm và tứ.

2. [Trong chứng đắc nhị thiền này có hỷ, tức trạng thái được gọi là tâm phấn chấn, có tính nổi bật. Chính do hỷ ấy, nhị thiền được nói là thô. (Dẫn theo nguyên tác: Dīgha, quyển 1, tr. 34.)] Vì hỷ thô như lời dạy ấy, nhị thiền có thiền chi yếu.

Sau khi thấy bất lợi của nhị thiền như vậy: 3. Tác ý tam thiền là pháp tịch tịnh…

Đạt tam thiền và tính quân bình (Tatramajjhattatā)

Miến / Burmese 118

…4. Dứt sạch sự mong muốn, tham luyến nhị thiền (nikanti), rồi nỗ lực tu tập định niệm hơi thở để đạt tam thiền. Chỉ chăm chú quán cảnh tợ tướng niệm hơi thở theo bốn chủ đích ấy. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 153–154.)

Khi hành giả nỗ lực như vậy, đến lúc xuất nhị thiền, đầy đủ niệm nhận định tợ tướng niệm hơi thở và trí tỉnh giác thấu hiểu tợ tướng ấy rõ ràng, trí hướng đến các thiền chi để quán xét; hỷ hiện ra thô, còn lạc và nhất tâm hiện ra tịch tịnh. Khi ấy, để từ bỏ thiền chi thô và đạt các thiền chi tịch tịnh, hãy nhiều lần tác ý, chăm chú quán riêng tợ tướng niệm hơi thở ấy. Trong dòng tâm của hành giả đang tác ý, tu tập như vậy, tam thiền với hai thiền chi lạc và nhất tâm sẽ sinh khởi. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 154.)

Trong tam thiền, xả theo nghĩa quân bình (tatramajjhattupekkhā), tức tâm sở trung bình (tatramajjhattatā), hết sức nổi bật vì không có tầm, tứ và hỷ. Các bậc Thánh, đứng đầu là Đức Phật, tán thán người đầy đủ tam thiền: “Người có thể bình thản đối với chính sự an lạc tam thiền, có niệm và thường an trú an lạc.” Trong tầng thiền này, sức quân bình, sức niệm và sức lạc hết sức nổi bật, hết sức cao. Trong các loại lạc hiệp thế, lạc tam thiền là cao nhất, vì ở các tầng thiền cao hơn…

Tiến đến tứ thiền (Catutthajjhāna)

Miến / Burmese 119

…không còn lạc thọ cùng sinh, chỉ có xả thọ cùng sinh. Hãy luyện tập làm chủ tam thiền ấy theo năm pháp thuần thục.

TIẾN ĐẾN TỨ THIỀN (CATUTTHAJJHĀNA)

Khi đã đạt tam thiền theo tiến trình tu tập ấy, hành giả đã luyện tập năm pháp thuần thục một cách thành thạo, tự tại, hãy xuất tam thiền và thấy rằng:

1. Chứng đắc tam thiền này có kẻ thù ở gần là hỷ.

2. Có sự tác ý của tâm đến một thiền chi được gọi là lạc. Chính do lạc ấy, tam thiền được nói là thô. (Dẫn theo nguyên tác: Dīgha, quyển 1, tr. 34.) Vì lạc thô như lời dạy ấy, tam thiền có thiền chi yếu.

Sau khi thấy bất lợi của tam thiền như vậy: 3. Tác ý tứ thiền là pháp tịch tịnh. 4. Dứt sạch sự mong muốn, tham luyến tam thiền (nikanti), rồi nỗ lực tu tập định niệm hơi thở để đạt tứ thiền. Chỉ chăm chú quán cảnh tợ tướng niệm hơi thở theo các chủ đích nêu trên. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 159.)

Khi nỗ lực liên tục như vậy, đến lúc hành giả xuất tam thiền, đầy đủ niệm nhận định tợ tướng niệm hơi thở…

Đạt tứ thiền; mốc đặc biệt của tứ thiền

Miến / Burmese 120

…và trí tỉnh giác thấu hiểu tợ tướng ấy rõ ràng, trí hướng đến các thiền chi để quán xét. Trong trí của vị Tỳ-khưu đang quán xét ấy, lạc được gọi là tâm hỷ (cetasikasomanassa) hiện ra thô; xả thọ (upekkhāvedanā) và tâm nhất cảnh (cittekaggatā) hiện ra tịch tịnh. Khi ấy, để từ bỏ thiền chi thô và đạt các thiền chi tịch tịnh, hãy nhiều lần tác ý, chăm chú quán riêng tợ tướng niệm hơi thở ấy. Trong dòng tâm hành giả đang tác ý, tu tập như vậy, tứ thiền với hai thiền chi xả và nhất tâm sẽ sinh khởi. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 159.)

Hãy luyện tập làm chủ tứ thiền ấy theo năm pháp thuần thục.

1. Thân khổ thọ được từ bỏ ở sát-na cận định của sơ thiền. 2. Tâm ưu thọ được từ bỏ ở sát-na cận định của nhị thiền. 3. Thân lạc thọ được từ bỏ ở sát-na cận định của tam thiền. 4. Tâm hỷ thọ được từ bỏ ở sát-na cận định của tứ thiền. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 160; Saṃyutta, quyển 3, tr. 188–189.)

MỐC ĐẶC BIỆT CỦA TỨ THIỀN

“Catutthajjhāne atisukhumo appavattiṃyeva pāpuṇātīti.” (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 267.)

“Atisukhumāti aññattha labbhamāno kāyasaṅkhāro catutthajjhāne atikkantasukhumo. Sukhumabhāvāpissa tattha natthi, kuto…”

Hơi thở trong tứ thiền và điều cần lưu ý

Miến / Burmese 121

…oḷārikatā, appavattiṃ gatova. Tenāha ‘appavattiṃyeva pāpuṇātī’ti.” (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 2, tr. 22.)

Trong tứ thiền, thân hành là hơi thở vào, hơi thở ra đã vượt khỏi mức vi tế; nghĩa là đi đến chỗ hoàn toàn không sinh khởi. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 267.)

Atisukhuma nghĩa là hết sức vi tế. Thân hành hơi thở vào, hơi thở ra hiện có trong các thiền khác — sơ thiền, nhị thiền và tam thiền — vượt khỏi mức vi tế ấy khi đến tứ thiền. Trong tứ thiền, ngay cả trạng thái vi tế của hơi thở ấy cũng không còn; còn nói gì đến trạng thái thô. Do đó các bậc thầy chú giải nói appavattiṃyeva pāpuṇāti: đi đến chỗ hoàn toàn không sinh khởi. (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 2, tr. 22.)

Đó là cách chú giải giải thích thuận theo ý các kinh thuộc Dīghanikāya, Majjhimanikāya và Saṃyuttanikāya. Hãy xem Visuddhimagga, quyển 1, tr. 267.

Điều cần lưu ý về tứ thiền (Catutthajjhānasamāpatti)

Các chú giải giải thích rằng trong dòng tương tục của người đang nhập tứ thiền không có hơi thở vào và hơi thở ra. Tuy nhiên, từ kinh nghiệm hướng dẫn thực hành, có một điều đặc biệt cần lưu ý. Có khi hành giả tự tin rằng mình đã đạt tứ thiền, tự nhận rằng: ‘Ta không còn thở vào, không còn thở ra’; nhưng thực ra định đã hư hoại, rồi thiền cũng thường suy mất…

Đừng phản khán hơi thở khi đang nhập tứ thiền

Miến / Burmese 122

…vì vậy, nếu tự nhận mình đã đạt tứ thiền, hãy nhập tứ thiền cho thật nhiều. Khi nhập tứ thiền, tuy không thở vào, thở ra, nhưng khi phản khán các thiền chi thì lộ ý môn dục giới lại sinh khởi; khi phản khán xem còn thở hay không, lộ ý môn dục giới cũng lại sinh khởi. Chính trong những lộ ý môn dục giới đang phản khán ấy, một số hành giả lại nhận biết hơi thở vào, hơi thở ra hết sức vi tế, chỉ nhẹ nhàng thoáng qua, rồi kết luận rằng mình vẫn còn thở.

Trong lúc thật sự nhập tứ thiền thì không còn hơi thở vào, hơi thở ra. Nhưng lúc kiểm tra lại xem còn thở hay không thì không còn đang nhập tứ thiền nữa. Vì vậy, khi mới tập nhập tứ thiền, hãy nhập thiền nhiều mà đừng kiểm tra hơi thở vào, hơi thở ra. Khi chưa hài lòng về mức độ thuần thục, cũng đừng quay lại kiểm tra hơi thở. Các thiền chi xả và nhất tâm đã trình bày ở trên cũng hiện rõ ở giai đoạn cận định của tứ thiền. Bởi vậy, hai thiền chi xả và nhất tâm ở giai đoạn cận định ấy với hai thiền chi xả và nhất tâm trong tứ thiền rất dễ bị lẫn với nhau. Hãy nhớ: ở cận định vẫn có hơi thở vào, hơi thở ra; khi nhập tứ thiền thì không còn hơi thở vào, hơi thở ra.

Vị thiện hữu hãy tu tập cho có sức làm chủ tứ thiền theo cả năm pháp thuần thục. Hãy làm cho ánh sáng trở nên sáng rực, tỏa khắp bốn phương — đó là pariyodāta. Khi ấy có thể chuyển sang tu tập minh sát.

Tiến trình tu tập và sự rơi vào hữu phần (Bhavaṅga)

Miến / Burmese 123

Tiến trình tu tập và hữu phần — sự rơi vào hữu phần (Bhavaṅga)

Trên đây đã trình bày tóm lược tuần tự các bước nỗ lực tu tập đề mục niệm hơi thở cho đến tứ thiền. Trong các đề mục thiền có hai loại định: cận định (upacārasamādhi) và an chỉ định (appanāsamādhi). Định sinh khởi ở gần thiền an chỉ là cận định; định sinh khởi ngay trong thiền an chỉ là an chỉ định. Về sự rơi vào hữu phần ở giai đoạn cận định, chú giải Thanh tịnh đạo đã lưu ý trước như sau (quyển 1, tr. 124).

Định có hai loại: cận định và an chỉ định. Tâm tu tập cũng an trú theo hai cách: trên địa hạt cận định do đã đạt cận định, và trên địa hạt chứng đắc do đã đạt thiền an chỉ. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 124.)

Ở cận định, tâm tu tập khéo an trú nơi cảnh thiền chỉ vì các triền cái đã bị đè nén và lánh xa. Còn ở địa hạt chứng đắc, các thiền chi phát sinh mạnh mẽ, đầy đủ; nhờ vậy tâm tu tập khéo an trú nơi cảnh thiền chỉ, chẳng hạn tợ tướng niệm hơi thở, tợ tướng bộ xương hay tợ tướng kasiṇa trắng. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 124.)

Nguyên nhân khiến hai loại định ấy khác nhau là như sau. Ở cận định, các thiền chi chưa hiện khởi mạnh mẽ, chưa có sức vững chắc và chưa đạt đến mức đầy đủ sức mạnh…

Cận định và an chỉ định khác nhau thế nào

Miến / Burmese 124

…bởi các thiền chi chưa đủ sức vững mạnh. Ví như một đứa trẻ còn rất nhỏ được đỡ cho đứng dậy thì cứ ngã xuống đất; ở cận định cũng vậy. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 124.)

‘Evameva upacāre uppanne cittaṃ kālena nimittamārammaṇaṃ karoti, kālena bhavaṅgamotarati.’ Khi cận định sinh khởi, tâm tu tập lúc thì lấy tướng thiền chỉ, tức tợ tướng, làm cảnh; lúc thì rơi vào hữu phần. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 124.)

Nhưng ở an chỉ định, các thiền chi đã phát sinh với sức mạnh đầy đủ. Do các thiền chi đã đủ sức, an chỉ định an trú vững vàng, giống như một người mạnh khỏe, dù đã đứng dậy sau khi ngồi, vẫn có thể đứng suốt ngày. Cũng vậy, khi an chỉ định sinh khởi, nó có thể cắt đứt một lần dòng hữu phần — nghĩa là trong lộ ý môn ấy chỉ có một lần hướng tâm ý môn sinh khởi — rồi an trú suốt một giờ hay cả ngày. Trong lộ an chỉ, chuỗi tâm thiền liên tục sinh khởi không gián đoạn. Có thể nhập thiền suốt một giờ hay cả ngày như vậy. Đó là nguyên nhân khác biệt giữa hai loại định. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 124.)

Điều cần ghi nhớ trước khi chuyển sang minh sát

Miến / Burmese 125

Điều cần lưu ý

Khi hành giả lấy một trong các thiền từ sơ thiền đến tứ thiền nói trên làm nền tảng cho minh sát và dùng trí phân định tứ đại, là phần khởi đầu của minh sát, thì sẽ bắt đầu thấy các sắc tụ (rūpakalāpa) khi định đã tốt và tợ tướng đã vững. Khi ấy phải phá vỡ từng sắc tụ bằng trí, phân biệt riêng từng đại trong bốn đại cùng các sắc y sinh hiện hữu trong sắc tụ, rồi nhận biết bằng trí các đặc tính, phận sự, biểu hiện và nhân gần của chúng. Khi phân định được như vậy, mới đạt trí phân định sắc, tức rūpapariccheda ñāṇa hay rūpapariggahañāṇa. Đến lúc đó mới gọi là tự mình thấy biết sắc chân đế bằng chánh trí.

Lại nữa, các pháp danh hiện hữu dưới dạng tâm thuộc lộ và tâm ngoài lộ. Trong mỗi sát-na tâm, tâm cùng các tâm sở tương ưng sinh khởi. Tâm và các tâm sở trong một sát-na tâm như vậy được gọi bằng tên 'nhóm danh', nāmakalāpa (dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 1, tr. 273). Phải dùng trí phân biệt và nhận biết đặc tính, phận sự, biểu hiện, nhân gần riêng của các pháp chân đế là tâm và tâm sở trong từng nhóm danh ấy. Chỉ khi phân định được như vậy mới đạt trí phân định danh, tức nāmapariccheda ñāṇa hay nāmapariggahañāṇa. Đến lúc đó mới gọi là tự mình thấy biết các nhóm danh chân đế bằng chánh trí. Ở đây nói về từng loại nhóm danh.

Minh sát phải dựa trên việc phân định danh sắc và nhân duyên

Miến / Burmese 126

Nếu một hành giả đang nỗ lực tu tập một pháp thiền mà chưa thấy các sắc tụ và các nhóm danh, hoặc tuy có thấy nhưng chưa dùng trí phá vỡ khối tưởng, thì phải hiểu rằng vị ấy chưa biết sắc chân đế thật sự và danh chân đế thật sự. Vị ấy cũng chưa đạt trí phân định danh sắc.

Lại nữa, nếu chưa dùng tuệ nhãn thấy biết danh sắc chân đế quá khứ và danh sắc chân đế vị lai; nếu chưa tự mình thấy biết bằng trí hiện tại rằng các nhân quá khứ làm phát sinh quả hiện tại, các nhân hiện tại làm phát sinh quả vị lai, thì phải hiểu rằng vị ấy vẫn chưa đạt tuệ phân biệt nhân duyên (paccayapariggahañāṇa).

Nếu trong dòng tương tục của hành giả chưa có trí phân định danh sắc thật sự và tuệ phân biệt nhân duyên thật sự, thì việc phát sinh minh sát trí đúng đắn, chân thật vẫn còn xa vời, ví như trời với đất. Khi minh sát trí thật sự chưa phát sinh thì Thánh đạo trí thật sự — chỗ nương để trở thành một bậc Thánh chân thật — và Niết-bàn cũng còn hết sức xa vời. Vì sao vậy?

‘Pubbe kho Susima dhammaṭṭhitiñāṇaṃ, pacchā nibbāne ñāṇaṃ.’ (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyuttanikāya, quyển 2, tr. 96.)

Này Susima, trước hết là minh sát trí, được gọi là dhammaṭṭhitiñāṇa, do thấy biết rõ tính vô thường, khổ và vô ngã của các hành. Sau đó mới phát sinh Thánh đạo trí lấy pháp Niết-bàn làm cảnh. (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyuttanikāya, quyển 2, tr. 96.)

Không lầm trạng thái hữu phần với sự chứng ngộ Niết-bàn

Miến / Burmese 127

Trên đây là lời Đức Phật giải đáp cho Tôn giả Susima, người đang hiểu rằng Thánh đạo trí lấy Niết-bàn làm cảnh là kết quả của các thiền và thắng trí. Theo lời dạy ấy, Thánh đạo trí không phải là kết quả của thiền và thắng trí; nó là kết quả của minh sát trí. Nó chỉ có thể phát sinh ở cuối các minh sát trí, khi những minh sát trí đi trước lần lượt hỗ trợ bằng sức mạnh của cận y duyên (upanissayapaccaya).

Bởi vậy, vị thiện hữu chưa đạt minh sát trí đúng đắn, chân thật thì chưa có tấm vé để bước vào Niết-bàn. Vị ấy còn đang đứng ở một nơi mà bốn đại không thể tiêu mất tất cả tại một chỗ. Khi còn đứng ở một nơi hết sức xa với Thánh đạo trí, Thánh quả trí và Niết-bàn như vậy, nếu vị thiện hữu tu tập một pháp thiền rồi, lúc định có phần tăng mạnh, vừa mới bước vào địa hạt cận định hoặc địa hạt gần cận định, thì theo lời cảnh tỉnh của chú giải Thanh tịnh đạo đã nêu trên (quyển 1, tr. 124), dòng tâm sẽ thường rơi vào hữu phần.

Ngay sự rơi vào hữu phần ấy, có hành giả lại nói: ‘Tôi chẳng còn biết gì cả’; cũng có người nói: ‘Cả danh lẫn sắc đều tắt mất, đều diệt mất’. Tuy nhiên, không nên cho rằng như thế là đã trực chứng Niết-bàn. Thật ra đó chỉ là sự rơi vào hữu phần. Vì chưa biết sắc chân đế thật sự và danh chân đế thật sự, nên ngay cả minh sát trí thật sự cũng chưa phát sinh.

Cảnh của tâm hữu phần và sự diệt của tâm

Miến / Burmese 128

Sở dĩ hành giả nói mình không biết gì khi rơi vào hữu phần là vì tâm hữu phần, sau khi hoàn toàn rời cảnh hiện tại, chỉ lấy một trong ba loại cảnh mà tốc hành tâm cận tử đời trước đã lấy: nghiệp (kamma), nghiệp tướng (kammanimitta) hay thú tướng (gatinimitta). Tâm hữu phần lấy chính cảnh quá khứ đã được lấy vào lúc cận tử ấy. Điều này chỉ có thể được biết chính xác bởi hành giả đang tự mình thấy biết đúng đắn, chân thật bằng tuệ phân biệt nhân duyên rằng các nhân quá khứ làm phát sinh các quả hiện tại. Đối với người chưa quán, chưa biết cảnh đã được lấy ở thời cận tử quá khứ, chưa quán, chưa biết sự sinh khởi của quả hiện tại do các nhân quá khứ, thì đó chưa phải là đối tượng được biết. Vì thế họ nói rằng mình chẳng biết gì. Tuy vậy, chú giải có dạy như sau.

‘Catubhūmakacittañhi no vijānanalakkhaṇaṃ nāma natthi, sabbaṃ vijānanalakkhaṇameva.’ (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Abhidhamma, quyển 1, tr. 155.)

Trong các tâm sinh thuộc bốn địa — dục giới, sắc giới, vô sắc giới và siêu thế — tuyệt nhiên không có tâm nào không có đặc tính biết cảnh. Tất cả tâm đều có đặc tính nhận biết cảnh. Do đó, tâm hữu phần cũng nhận biết một trong ba loại cảnh nghiệp, nghiệp tướng hay thú tướng mà tâm đã lấy ở thời cận tử kiếp trước; nó không phải là tâm chẳng biết gì.

Còn lời nói ‘Cảnh và tâm đang quán cảnh đều tắt mất, đều diệt mất’ thì cần đặc biệt lưu ý; những dòng tâm như vậy sẽ được giải thích tiếp.

Diệt thọ tưởng định (Nirodhasamāpatti)

Miến / Burmese 129

‘Kasmā samāpajjantīti saṅkhārānaṃ pavattibhede ukkaṇṭhitvā diṭṭheva dhamme acittakā hutvā “nirodhaṃ nibbānaṃ patvā sukhaṃ viharissāmā”ti samāpajjanti.’ (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 347.)

Vì những lợi ích ấy, các bậc Thánh Bất lai và A-la-hán đã đạt đủ tám thiền chứng hiệp thế nhập diệt thọ tưởng định với ý nghĩ: ‘Do đã mệt mỏi với sự sinh diệt và đổi khác của các hành sắc, danh, nhân và quả, chúng ta sẽ an trú an lạc ngay trong đời hiện tại, không còn tâm và tâm sở sinh khởi; sẽ đạt sự diệt của tâm, tâm sở và sắc do tâm sinh, an trú an lạc như đang đạt đến vô dư y Niết-bàn, nơi các pháp ấy diệt hẳn.’ (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 347.)

Theo lời giải thích của chú giải, sự diệt của tâm và tâm sở đang quán thuộc về diệt thọ tưởng định. Diệt thọ tưởng định chỉ là cảnh giới của các bậc Thánh Bất lai và A-la-hán đã đạt tám thiền chứng, tức bốn thiền sắc giới và bốn thiền vô sắc giới. Bởi phải nỗ lực thật đầy đủ bằng cả sức thiền chỉ lẫn minh sát, nên vị Bất lai hoặc A-la-hán đã hoàn tất bốn sự chuẩn bị cần làm trước khi nhập định, khi xuất phi tưởng phi phi tưởng xứ, mới có thể nhập diệt thọ tưởng định. Hãy xem Visuddhimagga, quyển 2, tr. 347.

Vị Bất lai hoặc A-la-hán muốn nhập diệt thọ tưởng định trước hết nhập sơ thiền; sau khi xuất sơ thiền…

Tuần tự nhập diệt thọ tưởng định và bốn sự chuẩn bị

Miến / Burmese 130

…lấy các pháp danh của sơ thiền làm đối tượng, quán minh sát theo ba đặc tính. Sau đó lại nhập nhị thiền, rồi cũng lấy các pháp danh của nhị thiền làm đối tượng để quán minh sát theo ba đặc tính. Cứ tuần tự thực hành như vậy cho đến thiền thức vô biên xứ. Sau khi quán minh sát các pháp danh của thiền thức vô biên xứ, vị ấy lại nhập thiền vô sở hữu xứ. Khi xuất vô sở hữu xứ thì làm bốn việc sau đây.

1. Phát nguyện cho các vật dụng như y và bát không gắn liền với thân mình được gìn giữ, không hư hoại.

2. Xét đến sự mong đợi của Tăng: nếu Tăng cần mình vì một Tăng sự nào đó, thì nguyện sẽ xuất diệt thọ tưởng định trước khi có người đến gọi.

3. Xét đến việc được Đức Phật bậc Chánh Đẳng Giác triệu gọi: nếu Đức Phật muốn gọi mình vì một lý do nào đó, chẳng hạn để chế định học giới, thì nguyện sẽ xuất diệt thọ tưởng định trước khi có người đến gọi.

4. Xét khoảng thời gian còn lại của mạng sống mình, tức tuổi thọ: xét lúc thọ mạng sẽ chấm dứt và nguyện xuất diệt thọ tưởng định trước khi thọ mạng hết.

Sau khi làm những việc ấy, vị ấy nhập thiền phi tưởng phi phi tưởng xứ. Sau một hoặc hai lần đổng lực phi tưởng phi phi tưởng xứ sinh khởi, vị ấy đi vào diệt thọ tưởng định. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 349–350.) Vì vậy, cái gọi là sự diệt của tâm và tâm sở là…

Diệt thọ tưởng định và quả định (Phalasamāpatti)

Miến / Burmese 131

…cảnh giới riêng của các bậc Thánh Bất lai và A-la-hán đã đạt tám thiền chứng. Với vị thiện hữu chưa đạt đủ tám thiền chứng, cũng chưa phải Bất lai hay A-la-hán, thì diệt thọ tưởng định vẫn còn rất xa vời.

Lại nữa, nếu chưa biết ngay cả sắc chân đế và danh chân đế thật sự, chưa đạt các minh sát trí chân thật, thì cũng không đúng khi gọi trạng thái không biết ấy là quả định (phalasamāpatti). Quả định là chuỗi đổng lực quả tâm liên tục lấy pháp Niết-bàn vô vi, bất tử làm cảnh — pháp không còn sự sinh diệt của các hành sắc, danh, nhân, quả. Nghĩa là có pháp Niết-bàn vô vi, bất tử, nơi các hành diệt hẳn, đang được lấy làm cảnh. Có các đổng lực quả, tức tâm quả cùng tâm sở tương ưng, biết pháp Niết-bàn vô vi bất tử ấy. Đó không phải là một loại chứng đắc mà tâm đang quán đã tắt mất.

Hơn nữa, quả định chỉ là cảnh giới của các bậc Thánh đã đạt quả vị siêu thế. Mỗi bậc Thánh đều đã thấy biết bốn Thánh đế. Chính Đức Phật đã dạy trong kinh Kūṭāgāra thuộc Saṃyuttanikāya rằng khi chưa thấy biết bốn Thánh đế thì không thể chấm dứt khổ và vòng luân hồi (dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, số kinh 1114).

Kinh Nhà nóc nhọn (Kūṭāgārasutta)

Miến / Burmese 132

Kinh Kūṭāgāra — Nhà nóc nhọn

‘Yo ca kho, bhikkhave, evaṃ vadeyya: “Ahaṃ dukkhaṃ ariyasaccaṃ yathābhūtaṃ anabhisamecca, dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ yathābhūtaṃ anabhisamecca, dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ yathābhūtaṃ anabhisamecca, dukkhanirodhagāminiṃ paṭipadaṃ ariyasaccaṃ yathābhūtaṃ anabhisamecca sammā dukkhassantaṃ karissāmī”ti, netaṃ ṭhānaṃ vijjati.’ (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 3, tr. 394.)

Này các Tỳ-khưu, nếu có người nói: ‘Tôi sẽ chấm dứt khổ luân hồi một cách chân chánh mà chưa tự mình trực tiếp thấu suốt bằng chánh trí đúng như thật Thánh đế về khổ; chưa tự mình trực tiếp thấu suốt bằng chánh trí đúng như thật Thánh đế về nguồn gốc sinh khổ; chưa tự mình trực tiếp thấu suốt bằng chánh trí đúng như thật Thánh đế về sự diệt khổ, tức Niết-bàn; chưa tự mình trực tiếp thấu suốt bằng chánh trí đúng như thật Thánh đế về con đường thực hành đưa đến sự diệt khổ, tức Niết-bàn’ — thì không có trường hợp nào điều ấy có thể thành tựu như lời nói ấy. (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 3, tr. 394.)

‘Yo ca kho, bhikkhave, evaṃ vadeyya: “Ahaṃ dukkhaṃ ariyasaccaṃ yathābhūtaṃ abhisamecca, dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ yathābhūtaṃ abhisamecca, dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ yathābhūtaṃ abhisamecca, dukkhanirodhagāminiṃ paṭipadaṃ ariyasaccaṃ yathābhūtaṃ abhisamecca sammā dukkhassantaṃ karissāmī”ti, ṭhānametaṃ vijjati.’ (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 3, tr. 394.)

Phải trực tiếp thấu suốt bốn Thánh đế

Miến / Burmese 133

Này các Tỳ-khưu, nếu có người nói: ‘Sau khi tự mình trực tiếp thấu suốt bằng chánh trí đúng như thật Thánh đế về khổ; sau khi tự mình trực tiếp thấu suốt bằng chánh trí đúng như thật Thánh đế về nguồn gốc sinh khổ; sau khi tự mình trực tiếp thấu suốt bằng chánh trí đúng như thật Thánh đế về sự diệt khổ, tức Niết-bàn; sau khi tự mình trực tiếp thấu suốt bằng chánh trí đúng như thật Thánh đế về con đường thực hành đưa đến sự diệt khổ, tức Niết-bàn, tôi sẽ chấm dứt khổ luân hồi một cách chân chánh’ — thì có trường hợp điều ấy có thể thành tựu như lời nói ấy. (Dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 3, tr. 394.)

Trong kinh này, Đức Phật dạy rằng cũng như một người không thể xây phần trên thành một nhà có nóc nhọn khi hoàn toàn chưa xây phần dưới, một người cũng không thể chấm dứt khổ luân hồi — tức đi đến Niết-bàn là chỗ chấm dứt khổ luân hồi — khi chưa tự mình trực tiếp thấu suốt bốn Thánh đế đúng như thật bằng chánh trí thấu đến thực tính chân đế. Ngài đã dạy rằng không thể trực chứng Niết-bàn theo cách ấy.

Lại nữa, nếu một người xây xong phần dưới của nhà rồi xây phần trên…

Hai đế được quán minh sát, hai đế được chứng đạt

Miến / Burmese 134

…thì có trường hợp làm được một ngôi nhà có nóc nhọn. Cũng vậy, khi một người đã tự mình trực tiếp thấu suốt bốn Thánh đế đúng như thật, bằng chánh trí thấu đến thực tính chân đế, thì có trường hợp người ấy chấm dứt khổ luân hồi, tức trực chứng Niết-bàn là chỗ chấm dứt khổ luân hồi.

Bởi vậy, công việc trực chứng pháp Niết-bàn bằng Thánh quả trí, tức có thể nhập quả định, chỉ thuộc về các bậc Thánh đã tự mình trực tiếp thấu suốt bốn Thánh đế đúng như thật bằng chánh trí thấu đến thực tính chân đế. Nó không thuộc về những người chưa biết sắc và danh chân đế thật sự.

‘Tattha purimāni dve saccāni vaṭṭaṃ, pacchimāni vivaṭṭaṃ. Tesu bhikkhuno vaṭṭe kammaṭṭhānābhiniveso hoti, vivaṭṭe natthi abhiniveso.’ (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 109.)

Trong bốn Thánh đế, Khổ đế và Tập đế là hai đế thuộc vòng luân hồi (vaṭṭasacca). Diệt đế và Đạo đế là hai đế ra khỏi vòng luân hồi (vivaṭṭasacca). Hành giả chỉ tác ý tu tập minh sát trên hai đế thuộc vòng luân hồi; không tác ý tu tập minh sát trên hai đế ra khỏi vòng luân hồi. (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Abhidhamma, quyển 2, tr. 109.)

Theo lời giải thích ấy của chú giải, hành giả muốn nỗ lực tu tập minh sát trước hết phải tự mình thấy biết Khổ đế và Tập đế bằng chánh trí…

Khổ đế, Tập đế và nhân duyên qua ba thời

Miến / Burmese 135

…thấu suốt đúng như thật. Khổ đế là năm uẩn chấp thủ, được giảng trong Khandhasutta thuộc Khandhasaṃyutta (dẫn theo nguyên tác: Saṃyutta, quyển 2, tr. 39), trong phần phân tích đế của Abhidhamma (dẫn theo nguyên tác: Abhidhamma, quyển 2, tr. 1), v.v. Đó là năm uẩn chấp thủ được thiết lập theo mười một phương diện: quá khứ, vị lai, hiện tại; bên trong, bên ngoài; thô, tế; hạ liệt, cao thượng; xa, gần. Còn Tập đế là các pháp nhân đã được trình bày ở trên: vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp hữu.

Bởi vậy, hành giả phải quán cả quá khứ lẫn vị lai để đạt chánh trí thấy biết đúng như thật: 1. Khổ đế; 2. Tập đế; 3. Khổ đế phát sinh do Tập đế.

Trong Khổ đế không chỉ có năm uẩn hiện tại, mà còn có năm uẩn quá khứ và năm uẩn vị lai. Lại nữa, trong Tập đế, năm nhân quá khứ — vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp hữu — làm phát sinh các quả hiện tại, cũng là Tập đế thuộc về quá khứ. Năm quả hiện tại là thức, danh sắc, sáu xứ, xúc và thọ, phát sinh do các nhân quá khứ, cũng là phần hiện tại của Khổ đế. Còn năm nhân được tạo lập trong hiện tại — vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp hữu — là Tập đế…

Quán nhân quả và ba đặc tính để chứng đạt đạo quả

Miến / Burmese 136

…và cũng chỉ là một phần của năm uẩn hiện tại. Lại nữa, năm quả vị lai là thức, danh sắc, sáu xứ, xúc và thọ, sẽ hiện khởi trong tương lai do các nhân hiện tại, tức Khổ đế, cũng chỉ là một phần của năm uẩn vị lai. Các đời quá khứ nối tiếp và các đời vị lai nối tiếp cũng cần được hiểu theo cùng cách ấy. Vì vậy, để thấy biết đúng như thật Tập đế và thấy biết Khổ đế phát sinh do Tập đế, không thể tránh việc phân định và tu tập đối với các uẩn quá khứ, vị lai.

Khi phân định các hành được gọi là Khổ đế và Tập đế ấy, chỉ khi trí đã thấu đến chân đế mới có thể tự mình thấy biết bằng chánh trí sự liên hệ nhân quả giữa các pháp chân đế, bản chất liên hệ của nhân và quả. Khi đã phân định được bằng trí các nhân nối tiếp, tức Tập đế, và các quả nối tiếp, tức Khổ đế, hiện hữu trong ba thời quá khứ, vị lai, hiện tại, phải liên tục quán minh sát Khổ đế và Tập đế ấy theo ba đặc tính.

Chỉ khi có thể liên tục quán minh sát Khổ đế và Tập đế, được gọi là hai đế thuộc vòng luân hồi, thì ở cuối các minh sát trí ấy, Thánh đạo trí và Thánh quả trí mới sinh khởi, lấy pháp Niết-bàn là Diệt đế làm cảnh. Tám chi đạo cùng sinh với Thánh đạo trí ấy là Đạo đế. Pháp Niết-bàn vô vi làm cảnh cho các Thánh đạo trí ấy là Diệt đế…

Cách nhập quả định (Phalasamāpatti)

Miến / Burmese 137

…Chỉ khi tự mình trực tiếp thấu suốt bốn Thánh đế ấy bằng chánh trí mới có thể trở thành một bậc Thánh. Cũng chỉ khi đã trở thành bậc Thánh mới có thể nhập quả định. Vị thiện hữu hãy đọc đoạn sau đây.

‘Phalasamāpattikāmena hi ariyasāvakena rahogatena paṭisallīnena udayabbayādivasena saṅkhārā vipassitabbā. Tassa pavattānupubbavipassanassa saṅkhārārammaṇagotrabhuñāṇānantaraṃ phalasamāpattivasena nirodhe cittaṃ appeti. Phalasamāpattininnatāya ca panettha sekkhassāpi phalameva uppajjati, na maggo.’ (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 342.)

Bậc Thánh đệ tử muốn nhập quả định phải đi đến nơi vắng vẻ, xa lìa các cảnh khác nhau, sống độc cư và liên tục quán minh sát các hành, tức Khổ đế và Tập đế, luân phiên theo ba đặc tính, bằng chín minh sát trí bắt đầu từ trí sinh diệt, trí diệt và trí kinh sợ. Với vị Thánh đệ tử có các minh sát trí lần lượt sinh khởi, ngay sau trí được gọi là chuyển tộc (gotrabhu), vẫn lấy các hành làm cảnh — nghĩa là lấy tính vô thường, khổ hoặc vô ngã của các hành làm cảnh — an chỉ thiền sinh khởi do sức của quả định, tức do sức của chuỗi đổng lực quả tâm, lấy Diệt đế Niết-bàn làm cảnh. Trong việc nhập quả định này, vì hành giả có tâm nguyện hướng về quả định…

Quả định chỉ sinh nơi bậc Thánh đã tuệ tri các hành

Miến / Burmese 138

…nên ngay cả trong dòng tương tục của bậc Thánh hữu học cũng chỉ sinh các đổng lực Thánh quả; Thánh đạo không sinh. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 342.)

[Ghi nhớ — Hỏi: Cũng như trí chuyển tộc đứng trước Thánh đạo trí lấy Niết-bàn làm cảnh, vì sao trong việc nhập quả định, trí được gọi là chuyển tộc đứng trước Thánh quả không thể lấy Niết-bàn làm cảnh? Đáp: Các pháp Thánh quả không phải là những pháp dẫn ra khỏi vòng luân hồi; chúng chỉ là quả của Thánh đạo. Chỉ các pháp Thánh đạo mới thật sự là những pháp dẫn ra khỏi vòng luân hồi. Vì vậy mới nói như thế.] (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 2, tr. 518.)

Bởi vậy, quả định là loại chứng đắc chỉ những bậc Thánh có khả năng liên tục quán minh sát các hành chân đế — tức Khổ đế và Tập đế — theo ba đặc tính, qua các trí bắt đầu từ trí sinh diệt, mới có thể nhập.

Nếu vị thiện hữu tin và chấp nhận rằng chỉ Đức Phật mới biết các pháp sắc, các pháp danh mà Ngài đã dạy, còn các đệ tử không thể biết; hoặc vì không tu tập để biết, thì phải hiểu rằng vị thiện hữu chưa biết Khổ đế là năm uẩn chấp thủ được thiết lập theo mười một phương diện mà Đức Phật đã dạy. Nói cách khác, chưa biết ngay cả danh sắc Đức Phật đã dạy. Lại nữa, nếu không quán quá khứ và vị lai, thì…

Lời nhắc cuối phần phân biệt các trạng thái định

Miến / Burmese 139

…cũng phải hiểu rằng chưa biết các nhân quá khứ làm phát sinh các quả hiện tại, chưa biết các nhân hiện tại làm phát sinh các quả vị lai. Vị ấy chưa biết pháp duyên khởi (paṭiccasamuppāda), tức mối liên hệ nhân quả; chưa biết Khổ đế phát sinh do Tập đế. Quả định không phải là loại chứng đắc mà những người chưa biết các pháp ấy có thể nhập chỉ bằng cách ngồi yên và chịu đựng một lúc. Hãy ghi nhớ.

Trang trắng của nguyên tác

Miến / Burmese 140

[Ghi chú biên tập: Trang nguồn này chỉ có đầu trang, không có chính văn. Giữ mốc đối chiếu; không tính vào số trang nội dung đã dịch.]

Ánh sáng của trí; kinh Ánh sáng (Ālokasutta)

Miến / Burmese 141

Về ánh sáng của trí

Ở phần trên, ánh sáng của trí đã được đề cập ở những chỗ thích hợp. Đặc biệt đã trình bày rằng khi đạt định tứ thiền, ánh sáng sáng rực, lấp lánh, chói lọi có thể xuất hiện. Để giải tỏa nghi vấn đối với lời trình bày ấy, sau đây sẽ nói về ánh sáng của tuệ, ánh sáng của trí.

Kinh Ánh sáng (Ālokasutta)

Trong Ālokasutta thuộc pháp bốn chi của Aṅguttaranikāya (dẫn theo nguyên tác: Aṅguttara, quyển 1, tr. 456), v.v., Đức Phật dạy có bốn loại ánh sáng: 1. Ánh trăng; 2. Ánh mặt trời; 3. Ánh lửa; 4. Ánh tuệ. Trong bốn loại ấy, ánh tuệ, ánh trí lại có bốn loại, được giải thích trong phần Pacalāyamānasutta của phụ chú giải Aṅguttara (quyển 3, tr. 177–178). Để hiểu rõ các lời giải thích ấy, sẽ trình bày liên hệ với kinh văn gốc và lời chú giải.

Trích kinh Buồn ngủ (Pacalāyamānasutta)

‘No ce te evaṃ viharato taṃ middhaṃ pahīyetha, tato tvaṃ, Moggallāna, ālokasaññaṃ manasi kareyyāsi, divāsaññaṃ adhiṭṭhaheyyāsi; yathā divā tathā rattiṃ, yathā rattiṃ tathā divā. Iti vivaṭena cetasā apariyonaddhena sappabhāsaṃ cittaṃ bhāveyyāsi. Ṭhānaṃ kho panetaṃ vijjati, yaṃ te evaṃ viharato taṃ middhaṃ pahīyetha.’ (Dẫn theo nguyên tác: Aṅguttara, quyển 2, tr. 463.)

Thiết lập tưởng ánh sáng cả ngày lẫn đêm

Miến / Burmese 142

‘Yathā divā tathā rattinti yathā divā ālokasaññā adhiṭṭhitā, tathā naṃ rattimpi adhiṭṭhaheyyāsi. Yathā rattiṃ tathā divāti yathā ca te rattiṃ ālokasaññā adhiṭṭhitā, tathā naṃ divāpi adhiṭṭhaheyyāsi. Sappabhāsanti dibbacakkhuñāṇatthāya sahobhāsaṃ.’ (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Aṅguttara, quyển 3, tr. 174.)

‘Sahobhāsanti sañāṇobhāsaṃ. Thinamiddhavinodanaāloko pi vā hotu kasiṇāloko pi vā parikammāloko pi vā, upakkilesāloko viya sabbopāyaṃ āloko ñāṇasamuṭṭhāno vā’ti.’ (Dẫn theo nguyên tác: phụ chú giải Aṅguttara, quyển 3, tr. 177–178.)

Này Moggallāna, nếu sau khi con đứng dậy, lấy nước xoa rửa mắt, nhìn các phương và các tinh tú mà pháp buồn ngủ ấy vẫn chưa mất, thì này Moggallāna, vì có thể làm buồn ngủ tiêu mất bằng cách ấy, con hãy tác ý tưởng ánh sáng (ālokasaññā), tức sự ghi nhận ánh sáng — tưởng ánh sáng cần được hướng đến và gìn giữ trước khi tu tập thiên nhãn thông. Hãy thiết lập tưởng ban ngày, hãy quyết định như thế. Ban ngày đã thiết lập tưởng ánh sáng như thế nào thì ban đêm cũng hãy thiết lập như thế ấy. Ban đêm đã thiết lập tưởng ánh sáng như thế nào thì ban ngày cũng hãy thiết lập như thế ấy. Với tâm đã thoát buồn ngủ, cởi mở, không bị trùm lấp…

Ánh sáng đi cùng trí và nền tảng tu tập thiên nhãn

Miến / Burmese 143

…con hãy tu tập tâm đi cùng ánh sáng của trí cần được hướng đến và gìn giữ trước khi tu tập thiên nhãn thông. Khi con tu tập và an trú như vậy, có trường hợp pháp buồn ngủ sẽ được loại trừ khỏi dòng tương tục của con. (Dẫn theo nguyên tác: Aṅguttara, quyển 2, tr. 463.)

Ý nghĩa vắn tắt như sau. Tôn giả Mahāmoggallāna đã trở thành bậc Nhập lưu, đã được thọ giới bằng lời gọi ‘Hãy đến, Tỳ-khưu’. Sau đó, lấy làng Kallavāḷaputtaka thuộc xứ Magadha làm nơi khất thực, Tôn giả nỗ lực hành đạo suốt bảy ngày không nằm ngủ trong một khu rừng. Vì mệt nhọc, đến ngày thứ bảy Tôn giả ngồi gật gù. Khi ấy Đức Phật đi đến và thuyết kinh Pacalāyamāna. Đoạn kinh trên là cách thứ sáu để loại trừ buồn ngủ.

Trong chỉ dẫn thứ sáu ấy, Đức Phật dạy tu tập sappabhāsaṃ cittaṃ, tức tâm đi cùng ánh sáng. Các chú giải và phụ chú giải giải thích đó là tâm đi cùng ánh sáng của trí cần được hướng đến và gìn giữ trước khi tu tập thiên nhãn thông. Đó cũng là ánh sáng có thể loại trừ hôn trầm và buồn ngủ. Có ánh sáng sinh do kasiṇa ánh sáng (ālokakasiṇa); cũng có ánh sáng sinh do tu tập các kasiṇa sáng, đặc biệt là kasiṇa lửa (tejokasiṇa) và kasiṇa trắng (odātakasiṇa). Ánh sáng sinh từ kasiṇa ánh sáng, kasiṇa lửa và kasiṇa trắng ấy chính là ánh sáng nền tảng, làm nhân ban đầu cho việc đạt thiên nhãn thông. (Hãy xem dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 58.)

Bốn loại ánh sáng của trí

Miến / Burmese 144

Đức Phật dạy quyết định cho các ánh sáng ấy sáng liên tục cả ngày lẫn đêm, để đêm cũng như ngày. Ở đây, vị thầy phụ chú giải Aṅguttara đã giải thích có bốn loại ánh sáng của trí.

1. Ánh sáng loại trừ hôn trầm và buồn ngủ (thinamiddhavinodanaāloka): ánh sáng có khả năng loại trừ hôn trầm, buồn ngủ, được tu tập nhằm đạt thiên nhãn thông; đặc biệt là ánh sáng phát sinh từ kasiṇa ánh sáng và ánh sáng phát sinh do trí thiên nhãn thông.

2. Ánh sáng kasiṇa (kasiṇāloka): ánh sáng phát sinh từ sự tu tập kasiṇa một cách tốt đẹp, như ánh sáng của kasiṇa ánh sáng đã được tu tập tốt.

3. Ánh sáng chuẩn bị (parikammāloka): ánh sáng phát sinh do tu tập chuẩn bị.

4. Ánh sáng tùy phiền não (upakkilesāloka): ánh sáng là một tùy phiền não, có thể làm ô nhiễm minh sát trí.

Như vậy có bốn loại ánh sáng của trí. Cả bốn đều là ánh sáng phát sinh do trí. Tâm cùng sinh, đi đôi với trí tạo nên ánh sáng như vậy được Đức Phật gọi là sappabhāsaṃ cittaṃ, tâm đi cùng ánh sáng. Trong kinh Pacalāyamāna nói trên, Ngài đặc biệt chỉ tâm tương ưng với trí tu tập kasiṇa ánh sáng và trí thiên nhãn thông…

Ba loại chuẩn bị và ánh sáng chuẩn bị (Parikammāloka)

Miến / Burmese 145

…Đức Phật dạy tu tập tâm đi cùng ánh sáng ấy.

Lại nữa, trong bốn loại ánh sáng của trí nói trên, ánh sáng chuẩn bị (parikammāloka), tức ánh sáng phát sinh do tu tập chuẩn bị, có ba loại: 1. Sự chuẩn bị trước cận định và an chỉ định; 2. Sự chuẩn bị trước thắng trí; 3. Sự chuẩn bị trước Thánh đạo.

Trong phần thiền chỉ có ba loại định, ba loại tu tập: chuẩn bị định (parikammasamādhi), cận định (upacārasamādhi), an chỉ định (appanāsamādhi), tức chuẩn bị tu tập, cận hành tu tập và an chỉ tu tập. Ngay chuẩn bị định ấy được chú giải Thanh tịnh đạo gọi là sát-na định (khaṇikasamādhi; dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 1, tr. 140). Sát-na định này là định ở mức cao, đã đến gần cận định; là sát-na định sinh do tu tập chuẩn bị. Do trí cùng sinh với sự tu tập chuẩn bị, chuẩn bị định ấy, các ánh sáng cũng phát sinh; gọi là ánh sáng chuẩn bị.

Lại nữa, ánh sáng cũng phát sinh do trí tu tập chuẩn bị làm nền cho thiên nhãn thông; cũng gọi là ánh sáng chuẩn bị. Vị thiện hữu muốn có trí thiên nhãn thông phải luyện tập để dùng mười bốn cách làm chủ thiền căn bản — nền tảng của thắng trí — lấy kasiṇa làm cảnh, rồi hướng dẫn tâm tu tập tiến đến thiên nhãn thông, cho đến mức có thể đạt…

Giữ cảnh kasiṇa ở mức chuẩn bị cho thiên nhãn

Miến / Burmese 146

…Trong ba kasiṇa lửa, trắng và ánh sáng, phải làm cho một kasiṇa trở thành nhân gần phát sinh thiên nhãn trí. Trong ba loại ấy, kasiṇa ánh sáng là thích hợp nhất, tốt nhất cho thiên nhãn thông. Hãy làm kasiṇa thành cảnh của thiền cận định và mở rộng vòng kasiṇa. Trên cảnh kasiṇa đã được mở rộng, trải ra ấy, không nên làm phát sinh an chỉ bằng sức thiền; không nên tu tập cho đạt đến thiền an chỉ. Thật vậy, trong dòng tâm người chưa chuẩn bị cho cảnh kasiṇa ấy đạt mức cận thiền, an chỉ thiền do năng lực thắng trí chưa thể thành tựu đầy đủ.

Nhưng nếu làm phát sinh an chỉ bằng sức thiền trên cảnh kasiṇa ấy, nếu tu tập cho đạt thiền an chỉ, thì cảnh kasiṇa ấy chỉ có thể là cảnh nương của thiền căn bản làm nền cho thắng trí; không thể là cảnh nương của sự chuẩn bị đưa đến thắng trí. Đó là bất lợi. Vì thế hành giả phải tu tập kasiṇa ánh sáng, hoặc một trong kasiṇa lửa và trắng, cho đến địa hạt cận định của tứ thiền căn bản, tức cận định của thiên nhãn thông, rồi trải rộng tợ tướng kasiṇa đến mức mình muốn. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 58; Mahāṭīkā, quyển 2, tr. 62.)

‘Vaḍḍhitaṭṭhānassa antogadhameva rūpagataṃ passitabbaṃ. Rūpagataṃ passato panassa parikammassa vāro atikkamati. Tato āloko antaradhāyati. Tasmiṃ antarahite rūpagatampi na dissati.’ (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 58.)

‘Parikammassa vāro atikkamatīti idha parikammaṃ nāma yathāvutta…’

Đừng vượt khỏi phạm vi ánh sáng đã trải

Miến / Burmese 147

‘…kasiṇārammaṇaṃ upacārajjhānaṃ, taṃ rūpagataṃ passato na pavattati. Kasiṇālokavasena ca rūpagatadassanaṃ, kasiṇāloko ca parikammavasenāti tadubhayampi parikammassa appavattiyā na hoti. Tenāha “tato āloko antaradhāyati, tasmiṃ antarahite rūpagatampi na dissatī”ti. Rūpagataṃ passato parikammassa vāro atikkamati; parikammamatikkantassa kasiṇārammaṇaṃ ñāṇaṃ na hotīti rūpagataṃ na dissati.’ (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 2, tr. 62.)

Ở đây, cận định của tứ thiền, tức thiền cận hành, lấy tợ tướng kasiṇa rất sáng làm cảnh. Đứng trên địa hạt cận định ấy, hành giả phải làm tăng rộng cảnh tợ tướng kasiṇa, đặc biệt tợ tướng kasiṇa ánh sáng. Chỉ nên nhìn sắc hiện hữu bên trong phạm vi vòng kasiṇa đã trải rộng. Khi nhìn sắc hiện hữu bên ngoài phạm vi đã trải tia sáng kasiṇa, hành giả vượt khỏi lượt chuẩn bị; đó là bất lợi.

Ở đây, chuẩn bị là cận định của tứ thiền lấy tợ tướng kasiṇa ánh sáng, kasiṇa lửa hay kasiṇa trắng làm cảnh. Cận định ấy không thể sinh trong dòng tâm người đang nhìn sắc bên ngoài tia sáng kasiṇa, vì tâm đã tán đi đến nhiều cảnh bên ngoài. Hành giả thấy được các cảnh sắc chỉ nhờ năng lực tia sáng kasiṇa. Tia sáng kasiṇa ấy lại chỉ phát sinh do sự chuẩn bị làm nền cho thắng trí. Vì vậy…

Làm cho ánh sáng vững mạnh bằng thiền căn bản

Miến / Burmese 148

…cả ánh sáng kasiṇa lẫn thiền cận định đều không thể sinh khi không có sự chuẩn bị, tức khi đã vượt khỏi lượt chuẩn bị. Do vượt khỏi lượt chuẩn bị, tia sáng cũng mất. Khi tia sáng mất, các sắc khác nhau cũng không còn hiện rõ. Người nhìn sắc bên ngoài tia sáng đã vượt khỏi lượt chuẩn bị; trong dòng tâm người ấy không còn trí lấy tợ tướng kasiṇa làm cảnh, nên các sắc không hiện rõ. Trí lấy riêng tợ tướng kasiṇa làm cảnh không sinh thì tia sáng do trí sinh cũng mất; không còn tia sáng nên không thấy các sắc khác nhau. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 58; Mahāṭīkā, quyển 2, tr. 62.)

‘Atha tena punappunaṃ pādakajjhānameva pavisitvā tato vuṭṭhāya āloko pharitabbo. Evaṃ anukkamena āloko thāmagato hotīti ettha āloko hotūti yattakaṃ ṭhānaṃ paricchindati, tattha āloko tiṭṭhateva. Divasampi nisīditvā passato rūpadassanaṃ hoti.’ (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 58.)

Nếu các sắc không hiện rõ như vậy, hành giả hãy nhiều lần nhập riêng thiền căn bản là tứ thiền làm nền cho thắng trí. Sau khi nhập, hãy xuất thiền căn bản ấy rồi trải ánh sáng. Hãy ghi nhớ: trải vòng kasiṇa ánh sáng thì việc trải ánh sáng cũng đồng thời thành tựu. Đối với kasiṇa lửa và kasiṇa trắng cũng hiểu theo cùng cách ấy.

Luyện ánh sáng an trú trong phạm vi đã quyết định

Miến / Burmese 149

‘Yattakaṃ ṭhānaṃ paricchinditvā kasiṇaṃ vaḍḍhitaṃ, thāmagatassa ālokassa tattakaṃ pharitvā avaṭṭhānaṃ.’ (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 2, tr. 62.)

Khi đã phân định và trải rộng vòng kasiṇa đến một phạm vi nào, ánh sáng đủ sức mạnh sẽ trải khắp và an trú trong chính phạm vi đã phân định ấy. (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 2, tr. 62.)

Nếu thực hành tuần tự như vậy, ánh sáng sẽ đủ sức mạnh, trở nên vững chắc và tồn tại lâu dài. Thực hành tuần tự nghĩa là nhiều lần nhập thiền căn bản làm nền cho thắng trí, xuất khỏi thiền ấy rồi liên tục trải ánh sáng. Nhờ vậy ánh sáng đủ sức, vững và tồn tại lâu. Khi ấy hãy phân định, quyết định: ‘Mong ánh sáng hiện hữu trong phạm vi này.’ Ánh sáng sẽ an trú trong phạm vi đã phân định, quyết định. Người đạt thiên nhãn có thể ngồi nhìn suốt ngày mà vẫn thấy các cảnh sắc khác nhau. (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 58.)

‘Evaṃ anukkamenāti punappunaṃ pādakajjhānaṃ samāpajjitvā tato tato vuṭṭhāya abhiṇhaṃ ālokassa pharaṇavasena āloko thāmagato hoti ciraṭṭhāyī. Tathā ca sati tattha sucirampi rūpagataṃ…’

Ánh sáng chuẩn bị trước thắng trí và trước Thánh đạo

Miến / Burmese 150

‘…passateva. Tena vuttaṃ “ettha āloko /pe/ hotī”ti.’ (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 2, tr. 62. Giữ chỗ lược pe của nguyên tác.)

Thực hành tuần tự theo cách ấy là nhiều lần nhập thiền căn bản làm nền cho thắng trí. Nghĩa là với mỗi một trong tám kasiṇa từ đất đến trắng, tu tập tám thiền chứng theo mười bốn cách; nhiều lần nhập các thiền, đặc biệt nhập tứ thiền lấy kasiṇa ánh sáng làm cảnh. Mỗi lần xuất thiền căn bản ấy, liên tục trải ánh sáng cho rộng. Nhờ sức tu tập ấy, ánh sáng đầy đủ năng lực, vững chắc và tồn tại lâu. Lấy ánh sáng đang an trú ấy làm cảnh, lại mau chóng thiết lập định cho đến cận định của tứ thiền. Khi ấy ánh sáng không chỉ vững mà còn sáng hơn; hành giả có thể thấy các sắc trong phạm vi ánh sáng ấy suốt một thời gian dài. Vì vậy thầy chú giải đã giải thích lời kinh như trên. (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 2, tr. 62.)

Ánh sáng này là ánh sáng chuẩn bị trước thắng trí.

Ngoài ra còn ánh sáng chuẩn bị trước Thánh đạo. Trong phần nói về trí thuận thứ của chú giải Thanh tịnh đạo (quyển 2, tr. 308)…

Ánh sáng do minh sát; trích kinh Tướng (Nimittasutta)

Miến / Burmese 151

…chú giải giải thích rằng ba đổng lực dục giới mang tên chuẩn bị, cận hành và thuận thứ, sinh trước lộ Thánh đạo, được gọi chung là chuẩn bị vì chúng sinh trong giai đoạn chuẩn bị cho Thánh đạo và trợ giúp Thánh đạo phát sinh. Do minh sát trí mang tên chuẩn bị ấy, các tia sáng cũng phát sinh. Nguyên nhân là tâm tu tập minh sát, được gọi là tăng thượng tâm, có khả năng tạo tia sáng. Các bậc chú giải gọi như vậy trong chú giải Tăng chi. Hãy đọc đoạn trích kinh Tướng dưới đây.

‘Yato ca kho, bhikkhave, adhicittamanuyutto bhikkhu kālena kālaṃ samādhinimittaṃ manasi karoti, kālena kālaṃ paggahanimittaṃ manasi karoti, kālena kālaṃ upekkhānimittaṃ manasi karoti; taṃ hoti cittaṃ muduñca kammaññañca pabhassarañca, na ca pabhaṅgu, sammā samādhiyati āsavānaṃ khayāya.’ (Dẫn theo nguyên tác: Aṅguttara, quyển 1, tr. 258.)

‘Adhicittanti samathavipassanācittaṃ.’ (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Aṅguttara, quyển 2, tr. 227.)

‘Ekādasamepi adhicittaṃ samathavipassanācittameva.’ (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Aṅguttara, quyển 2, tr. 228.)

‘Pabhassaranti paṇḍaraṃ parisuddhaṃ.’ (Dẫn theo nguyên tác: chú giải Aṅguttara, quyển 1, tr. 45.)

‘Parisuddhatātiādīsu pana upekkhāsatipārisuddhibhāvena parisuddhaṃ. Parisuddhattāyeva pariyodātaṃ, pabhassaranti vuttaṃ hoti.’ (Dẫn theo nguyên tác: Visuddhimagga, quyển 2, tr. 5.)

‘Pabhassaranti pariyodātaṃ sabhāvaparisuddhaṭṭhena.’ (Dẫn theo nguyên tác: phụ chú giải Aṅguttara, quyển 1, tr. 99.)

Tâm tu tập định, tinh tấn và xả trở nên sáng trong

Miến / Burmese 152

Này các Tỳ-khưu, khi Tỳ-khưu chuyên tâm tu tập tăng thượng tâm — tâm tu tập thiền chỉ và minh sát — lúc thích hợp tác ý tướng làm nhân phát sinh định, lúc thích hợp tác ý tướng làm nhân phát sinh tinh tấn, lúc thích hợp tác ý tướng làm nhân phát sinh xả, thì tâm vị ấy trở nên mềm mại, dễ sử dụng và sáng trong. Tâm không dễ hư hoại, khéo an định để diệt tận các lậu hoặc. (Dẫn theo nguyên tác: Aṅguttara, quyển 1, tr. 258.)

Đối với các từ parisuddha, pariyodāta và pabhassara, các thầy chú giải đã giải thích rằng chúng đồng nghĩa là trong sạch, thanh tịnh. Trong bản dịch Thanh tịnh đạo, quyển thứ ba, tr. 12, Sayadaw Pyay đã dịch pabhassara là sáng rực, có ánh sáng.

Trên đây là lời chú giải và phụ chú giải dạy rằng tâm tu tập thiền chỉ và minh sát ở các mức cao có thể tạo ánh sáng sáng rực, chói lọi. Phụ chú giải còn nói: ‘Sabbopāyaṃ āloko ñāṇasamuṭṭhāno — tất cả ánh sáng ấy đều sinh do trí’ (dẫn theo nguyên tác: phụ chú giải Aṅguttara, quyển 3, tr. 178). Theo lời ấy, tất cả đều là các loại ánh sáng của trí.

Ánh sáng của trí là gì?

Miến / Burmese 153

Có câu hỏi: “Ánh sáng của trí là loại pháp gì?” Câu trả lời được giải thích trong phụ chú giải Thanh tịnh đạo, quyển thứ hai, phần trí sinh diệt, mục tùy phiền não. Những lời ấy trực tiếp giải thích ánh sáng phát sinh do trí sinh diệt. Hãy hiểu rằng thầy phụ chú giải dùng phương pháp lakkhaṇāhāranetti: vì đều là ánh sáng do trí sinh, nên trong ánh sáng tùy phiền não còn bao gồm ánh sáng loại trừ hôn trầm và buồn ngủ, ánh sáng kasiṇa và ánh sáng chuẩn bị. Cả bốn đều là ánh sáng do trí sinh. Cũng hãy ghi nhớ lời Đức Phật dạy rằng tâm tu tập thiền chỉ và minh sát ở mức cao có thể tạo ánh sáng sáng rực, chói lọi, gọi là pabhassara. Phụ chú giải giải thích như sau.

‘Vipassanobhāsoti vipassanācittasamuṭṭhitaṃ sasantatipatitaṃ utusamuṭṭhānañca bhāsuraṃ rūpaṃ. Tattha vipassanācittasamuṭṭhitaṃ yogino sarīraṭṭhameva pabhassaraṃ hutvā tiṭṭhati, itaraṃ sarīraṃ muñcitvā ñāṇānubhāvānurūpaṃ samantato pattharati; taṃ tasseva paññāyati, tena phuṭṭhokāse rūpagatampi passati; passanto ca cakkhuviññāṇena passati udāhu manoviññāṇenāti vīmaṃsitabbanti vadanti. Dibbacakkhulābhino viya taṃ manoviññāṇaviññeyamevāti vuttaṃ (yuttaṃ) viya dissatīti.’ (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 2, tr. 428–429. Giữ hai cách đọc vuttaṃ/yuttaṃ in trong nguồn.)

Ánh sáng minh sát và các sắc do tâm, do thời tiết sinh

Miến / Burmese 154

Vipassanobhāsa, ánh sáng của minh sát trí, là: 1. Ánh sáng của sắc cảnh sắc hết sức sáng, hiện hữu trong các sắc do tâm sinh có đủ tám thành phần, do tâm minh sát tạo nên; 2. Ánh sáng của sắc cảnh sắc hết sức sáng trong các sắc có đủ tám thành phần do thời tiết sinh, phát sinh từ hỏa đại hiện hữu trong các sắc do tâm sinh ấy, trong dòng tương tục của chính mình. (Dẫn theo nguyên tác: Mahāṭīkā, quyển 2, tr. 428–429.)

Giải thích: Mỗi tâm nương sắc ý vật trong lòng ngực, ngay vào sát-na sinh, có thể tạo các sắc do tâm sinh là các sắc tụ mà dưỡng tố là thành phần thứ tám. Mỗi tâm có thể tạo nhiều sắc tụ như vậy. Các tâm nương sắc ý vật, ngay vào sát-na sinh, đều có thể tạo những sắc ấy. Nếu dùng trí phân tích một sắc tụ do tâm sinh, có tám sắc: đất, nước, lửa, gió, màu sắc, mùi, vị và dưỡng tố. Vì do tâm sinh, dưỡng tố là thành phần thứ tám, nên gọi là sắc do tâm sinh có dưỡng tố là thành phần thứ tám. Trong tám sắc ấy, sắc cảnh sắc, tức màu sắc, hiện hữu trong các sắc tụ do tâm tu tập thiền chỉ, minh sát sinh ra, là sắc sáng rực (bhāsurarūpa).

[Ghi nhớ: Có lời giảng rằng tâm tái tục không thể tạo sắc; cũng có lời giảng rằng sát-na tâm tử của các bậc A-la-hán không thể tạo sắc…

Số pháp danh trong các thiền và trong tâm minh sát

Miến / Burmese 155

…Các chi tiết về những tâm còn lại, tâm nào có thể hay không thể tạo sắc do tâm sinh, được trình bày riêng trong các bộ luận.]

Trong mỗi sắc tụ do tâm sinh chỉ có một sắc sáng rực ấy. Có bao nhiêu sắc tụ do tâm sinh thì có bấy nhiêu sắc màu sáng. Độ sáng của chúng tùy theo năng lực của trí: năng lực trí càng lớn thì càng sáng, càng nhỏ thì độ sáng càng giảm. Trong tâm thiền chỉ và tâm minh sát cùng các pháp danh tương ưng, thường có khoảng ba mươi bốn pháp.

1. Các pháp danh của sơ thiền: 34. 2. Các pháp danh của nhị thiền: 32. 3. Các pháp danh của tam thiền: 31. 4. Các pháp danh của tứ thiền: 31. 5. Các pháp danh của thiền bi, có thêm tâm sở bi: 35/33/32. 6. Các pháp danh của thiền tùy hỷ, có thêm tâm sở tùy hỷ: 35/33/32. 7. Trong các tâm minh sát, các pháp danh có trí, hỷ cùng sinh hay không cùng sinh, tùy trường hợp là 34/33/33/32.

Hỏa đại tạo thêm sắc do thời tiết sinh

Miến / Burmese 156

Trong các pháp danh ấy, nói chung cũng có trí, được gọi là tuệ quyền (paññindriya). Năng lực của trí ấy càng lớn thì sắc màu càng sáng; năng lực trí càng nhỏ thì sắc màu càng ít sáng.

Trong mỗi sắc tụ do tâm sinh có dưỡng tố là thành phần thứ tám cũng có hỏa đại (tejodhātu). Hỏa đại ấy lại tạo các sắc tụ mới do thời tiết sinh, có dưỡng tố là thành phần thứ tám. Tùy năng lực của tâm thiền chỉ, minh sát, hỏa đại trong một sắc tụ do tâm sinh có thể tạo nhiều sắc tụ do thời tiết sinh khi đến thời trụ. Sắc màu trong từng sắc tụ ấy cũng sáng rực (bhāsura), sáng nhiều hay ít tùy năng lực của trí. Thầy phụ chú giải gọi những sắc do thời tiết sinh ấy là sasantatipatita utusamuṭṭhāna, nghĩa là các sắc do thời tiết sinh nằm trong dòng sắc tương tục của mình.

[Ghi nhớ: Nói sắc do thời tiết sinh hiện hữu trong dòng tương tục của mình không có nghĩa là bao gồm tất cả sắc do thời tiết sinh từ hỏa đại trong mọi sắc tụ do nghiệp, tâm và vật thực sinh trong thân. Nếu hiểu như vậy thì cả sắc màu trong sắc tụ do nghiệp và trong các sắc do thời tiết sinh bắt nguồn từ hỏa đại của sắc tụ do nghiệp cũng sẽ sáng rực; ý nghĩa ở đây không phải thế. Phần ấy thuộc về các sắc thời tiết thông thường, không thuộc riêng tâm thiền chỉ, minh sát. Vì có thể nhầm phạm vi chữ dòng tương tục, nên ở đây chỉ nói các sắc do thời tiết sinh từ hỏa đại trong các sắc tụ do tâm tu tập thiền chỉ, minh sát tạo ra…

Ánh sáng lan khắp các sắc tụ trong dòng sắc tương tục

Miến / Burmese 157

…Chỉ nói các sắc thời tiết do hỏa đại trong các sắc do tâm sinh tạo nên. Nếu hỏi như vậy thì sắc màu trong sắc tụ do nghiệp và trong các sắc thời tiết bắt nguồn từ hỏa đại của sắc tụ do nghiệp có sáng hay không: phần ấy thuộc về nghiệp quá khứ, không thuộc tâm thiền chỉ, minh sát. Hãy hiểu như trường hợp thân nàng Pabhāvatī sáng nhờ năng lực nghiệp quá khứ. Nhưng trong một căn nhà là thân các uẩn, cũng như bột gạo và bột nghệ được trộn đều, các sắc tụ tiếp xúc, liên hệ sát nhau và liên tục sinh nối tiếp. Khi một căn nhà cháy dữ dội, lửa có thể lan sang căn nhà khác đặt sát bên; cũng vậy, khi sắc màu của các sắc do tâm thiền chỉ, minh sát sinh và các sắc thời tiết nối tiếp từ đó rất sáng, sắc màu trong các sắc tụ do nghiệp, tâm, thời tiết và vật thực sinh khác cũng hòa lẫn, sáng theo. Vì vậy hành giả thấy ánh sáng trong và ngoài thân, trong mười phương chung quanh. Đó là việc thấy trước khi có thể phân tích bằng trí đến chân đế. Khi phân định được các sắc chân đế, hành giả có thể hiểu và phân biệt bằng trí rằng ánh sáng ấy là tập hợp sắc màu trong các sắc tụ do tâm có dưỡng tố là thành phần thứ tám và các sắc thời tiết nối tiếp từ chúng…

Ánh sáng trong thân và ánh sáng ngoài thân

Miến / Burmese 158

…Đó là cách có thể dùng trí phân định, thấy biết đúng như thật. Sắc màu trong các sắc tụ khác được nói ở trên là sắc màu trong các sắc tụ do tâm, nghiệp, vật thực sinh và các sắc thời tiết do hỏa đại trong những sắc tụ ấy tạo ra; trong đó có sắc do tâm hữu phần, vốn thường sinh xen giữa các tâm thiền chỉ, minh sát, tạo nên.]

Lại nữa, trong hai loại sắc — sắc do tâm thiền chỉ, minh sát sinh và sắc thời tiết nối tiếp do hỏa đại trong các sắc tụ ấy sinh — sắc màu sáng của các sắc do tâm sinh có dưỡng tố là thành phần thứ tám chỉ trải bên trong thân hành giả, không trải ra ngoài. Còn sắc màu sáng trong các sắc tụ thời tiết có dưỡng tố là thành phần thứ tám thì trải ra ngoài sáu xứ, trong mười phương chung quanh. Năng lực trí trong tâm thiền chỉ, minh sát càng lớn thì ánh sáng trải càng xa; năng lực trí nhỏ thì ánh sáng trải trong phạm vi nhỏ. Ánh sáng ấy chỉ hiện rõ với chính hành giả. Hành giả thấy các cảnh sắc khác nhau trong vùng ánh sáng đang trải, như người đạt thiên nhãn thấy các cảnh sắc khác nhau. Về việc thấy ấy là thấy bằng nhãn thức hay bằng ý thức…

Năng lực ba-la-mật và năng lực định

Miến / Burmese 159

…Các bậc thầy dạy rằng nên tìm hiểu, suy xét. (Theo quan điểm của vị soạn Mahāṭīkā, lời giải thích sau đây dường như thích hợp và đáng ghi nhận: cũng như các bậc thiện nhân đã chứng thiên nhãn thắng trí thấy cảnh sắc ấy bằng ý thức gọi là thiên nhãn thắng trí, trong trường hợp này, các cảnh sắc ấy cũng được biết, thấy chỉ bằng ý thức — tức tâm tu tập thiền chỉ hoặc tâm tu tập minh sát.) (Mahāṭīkā 2, 428–429; dẫn theo nguyên tác.)

Năng lực ba-la-mật và năng lực định

Năng lực của trí tuệ nơi những bậc thiện nhân đã vun bồi đầy đủ các ba-la-mật tốt đẹp, là nhân cho trí tuệ lớn lao như nơi Tôn giả Sāriputta, cũng có thể rất lớn. Khi phẩm chất ba-la-mật đạt mức cao, năng lực của trí có thể lớn hơn; khi phẩm chất ba-la-mật còn nhỏ bé, mờ nhạt, năng lực của trí cũng có thể nhỏ bé, mờ nhạt. Một nguyên nhân gần gũi nhất khác khiến năng lực của trí lớn hay nhỏ chính là định.

Samāhito yathābhūtaṃ jānāti passati. (Aṅguttara 3, 259.) Người có định vững vàng biết, thấy đúng như thật, không sai lệch. Vì Đức Phật đã dạy như vậy, định cũng là một nguyên nhân gần gũi nhất khiến trí tuệ lớn hay nhỏ. Khi sức mạnh, uy lực của định lớn, năng lực của trí cũng có thể lớn; khi sức mạnh, uy lực của định suy yếu, năng lực của trí cũng có thể suy yếu. Vì vậy, nếu muốn ánh sáng của trí chiếu sáng nhiều, hãy tu tập định cho thật vững chắc, đầy đủ sức mạnh và uy lực, đến mức ánh sáng do trí sinh ra chói lọi…

Lấy tên quả gọi nhân

Miến / Burmese 160

…rực rỡ, lấp lánh, sáng chói.

Lấy tên quả gọi nhân

Theo các lời giải thích của Mahāṭīkā đã nêu trên, cách nói ñāṇāloka — ánh sáng của trí — là cách lấy tên quả gán cho nhân (phalūpacāra). Ánh sáng, độ sáng, sự rực sáng thuộc về sắc màu (= cảnh sắc) có trong các sắc do tâm sinh và các sắc thời tiết sinh — là quả phát sinh do các tâm tu tập minh sát (và các tâm tu tập thiền chỉ) tương ưng với trí — được gán cho chính trí là nhân sinh ra chúng; vì thế mới có cách nói ánh sáng của trí thiền chỉ, ánh sáng của trí minh sát. Hãy ghi nhận như vậy. Theo lời giải thích này, hãy ghi nhận chắc chắn rằng trí tự nó không có ánh sáng; chính sắc phát sinh do trí mới có ánh sáng.

Lời giải thích của Mahāṭīkā: Obhāso dhammoti kāraṇūpacārenāha. Īdisaṃ obhāsaṃ vissajjento mama ariyamaggoti attho. (Mahāṭīkā 2, 427.)

Ý của lời Mahāṭīkā trên là: ở đây hãy ghi nhận rằng cách gọi ấy không phải phalūpacāra — lấy tên quả gọi nhân — mà là kāraṇūpacāra — lấy tên nhân gọi quả. Tên của trí là nhân được gán cho ánh sáng thuộc sắc là quả, rồi gọi ánh sáng ấy là ñāṇāloka (= ánh sáng của trí). Hãy ghi nhận như vậy.

Cách nói trực tiếp và cách nói gián tiếp

Miến / Burmese 161

Một số bậc thầy không chấp nhận rằng các tâm tu tập thiền chỉ và các tâm tu tập minh sát có ánh sáng, hay rằng có ánh sáng phát sinh do các tâm tu tập thiền chỉ, minh sát ấy. Họ cũng không chấp nhận rằng có ánh sáng nơi udayabbayañāṇa, tuệ sinh diệt thuộc minh sát còn non yếu, hoặc có ánh sáng phát sinh do tuệ sinh diệt. Tuy không chấp nhận như vậy, họ lại dứt khoát không bác bỏ ánh sáng nơi các tâm tu tập minh sát đi cùng tâm tu tập thiền chỉ. Căn cứ của các vị ấy như sau:

Kiṃ pana cittassa vaṇṇo nāma atthīti? Natthi. Nīlādīnañhi aññataravaṇṇaṃ vā hotu avaṇṇaṃ vā (suvaṇṇaṃ vā) yaṃ kiñci parisuddhatāya “pabhassaran”ti vuccati. (Aṅguttara-aṭṭhakathā 1, 45.)

Pabhassaratādayo nāma vaṇṇadhātuyaṃ labbhanakavisesāti āha “kiṃ pana cittassa vaṇṇo nāma atthī”ti. Itaro arūpatāya “natthī”ti paṭikkhipitvā pariyāyakathā ayaṃ tādisassa cittassa parisuddhabhāvanādīpanāyāti dassento “nīlādīnan”tiādimāha. Tathā hi “so evaṃ samāhite citte parisuddhe pariyodāte”ti vuttaṃ. (Aṅguttara-ṭīkā 1, 99–100.)

Chẳng phải ở đây nên hỏi: ‘Tâm có sắc màu (= màu sắc) hay sao?’ Không có. Dù là một trong các màu xanh v.v., hay là màu không rõ, hoặc một màu nào khác, khi sắc màu ấy trong sạch thì người ta gọi là pabhassara — trong sáng, rực rỡ, sáng chói. (Aṅguttara-aṭṭhakathā 1, 45.)

Người dịch: giữ dạng in avaṇṇaṃ vā (suvaṇṇaṃ vā), không âm thầm thay bằng dạng ở ấn bản khác. Các số dẫn theo nguyên tác Mini.

Lời dạy về tâm trong sáng cần hiểu theo cách nói gián tiếp

Miến / Burmese 162

Vì những từ như trong sáng, rực rỡ, sáng chói, pabhassara… là cách dùng đặc biệt chỉ sắc màu thuộc sắc pháp, chú giải mới đặt câu hỏi: ‘Tâm có sắc màu (= màu sắc) hay sao?’ Tâm là danh pháp, vì vậy đã trả lời ‘natthi — không có’, rồi giảng: ‘Pabhassaramidaṃ cittaṃ — tâm này trong sáng’. Lời dạy ấy là pariyāyakathā, tức cách giảng bằng lối nói gián tiếp, gán tên theo một phương diện.

Nhằm làm sáng tỏ rằng lời giảng về tâm hữu phần và các tâm tu tập thiền chỉ, các tâm tu tập minh sát tương tự tâm hữu phần là những tâm tu tập thanh tịnh cũng là lời giảng gián tiếp, Đức Phật đã dạy: ‘So evaṃ samāhite citte parisuddhe pariyodāte…’ (Dīgha 1, 76–77; Majjhima 1, 314–315, 346–347; Vinaya 1, 5). Nghĩa là: ‘Khi tâm gắn liền với định tứ thiền của vị ấy vững vàng như vậy, trong sạch, trong sáng, rực rỡ, sáng chói…’ Những lời pháp như thế đã được Đức Phật thuyết. (Aṅguttara-ṭīkā 1, 99.)

Khi tán thán tứ thiền, Đức Phật thường tán thán bằng các từ parisuddhe, pariyodāte — trong sạch, trong sáng, rực rỡ, sáng chói. Trong những lời dạy như vậy, các vị ấy không chấp nhận rằng chắc chắn có độ sáng trong sạch, rực rỡ, sáng chói nơi tâm tứ thiền; họ chỉ chấp nhận rằng những lời ấy được giảng theo lối phalūpacāra hoặc kāraṇūpacāra, tức theo một phương diện gián tiếp.

Ý môn và tâm hữu phần trong sáng

Miến / Burmese 163

Do vậy, trong sách này cũng không chủ trương rằng các tâm tu tập thiền chỉ, minh sát tự chúng có ánh sáng. Chỉ nói rằng sắc màu của các sắc do tâm sinh phát sinh từ các tâm tu tập thiền chỉ, minh sát ấy, cùng các sắc thời tiết sinh tiếp nối do hỏa đại trong các sắc do tâm sinh ấy, là sáng chói. Nhưng vì ánh sáng ấy phát sinh nhờ sức mạnh, năng lực, sự trợ giúp và nâng đỡ của trí đi cùng các tâm tu tập thiền chỉ, minh sát, nên theo lối phalūpacāra hoặc kāraṇūpacāra, ánh sáng được gán cho trí và gọi là ánh sáng của trí. Hãy hiểu như vậy.

Manodvāra — tâm hữu phần gọi là ý môn

Ở đây, nhân dịp này cũng muốn trình bày một chút về manodvāra — tâm hữu phần gọi là ý môn. Trong Aṅguttara, phần Accharāsaṅghātavagga, Đức Phật đã dạy về tâm hữu phần như sau; các chú giải và phụ chú giải cũng đã giải thích:

Pabhassaramidaṃ, bhikkhave, cittaṃ. (Aṅguttara 1, 9.) Này các tỳ-khưu, tâm này trong sáng.

Pabhassaranti paṇḍaraṃ parisuddhaṃ. Cittanti bhavaṅgacittaṃ. (Aṅguttara-aṭṭhakathā 1, 46.) ‘Trong sáng’ nghĩa là trong trắng, thanh tịnh. ‘Tâm’ là tâm hữu phần.

Theo các chú giải trên, chính Đức Phật đã dạy rằng tâm hữu phần là pabhassara — trong sáng, rực rỡ, sáng chói. Những chú giải, phụ chú giải đã nêu phía trước giải thích rằng lời dạy này là pariyāyakathā, tức lời dạy gián tiếp theo một phương diện. Điều ấy là đúng; không có gì sai.

Sắc phát sinh do tâm hữu phần

Miến / Burmese 164

Như đã giải thích phía trên, các từ trong sáng, rực rỡ, sáng chói (= pabhassara…) là những từ đặc biệt thích hợp với sắc màu (= cảnh sắc). Tâm hữu phần cũng chỉ là danh pháp nên chính tâm hữu phần không có ánh sáng. Nhưng, tương tự các tâm tu tập thiền chỉ, minh sát đã được giải thích phía trên, tâm hữu phần có năng lực tạo ra ánh sáng.

Tâm hữu phần ấy, nương vào sắc ý vật (hadayavatthu), cũng có thể tạo ra các sắc tụ do tâm sinh. Trong mọi sắc tụ do tâm hữu phần ấy tạo ra đều có sắc màu (= cảnh sắc). Năng lực của trí đi cùng tâm hữu phần ấy càng lớn thì sắc màu ấy càng là pabhassararūpa, sắc sáng chói. Trong mỗi sắc tụ do tâm sinh ấy lại có hỏa đại; hỏa đại (= thời tiết, utu) ấy tiếp tục tạo ra từng thế hệ sắc tụ có dưỡng tố là thành phần thứ tám (utuja-ojaṭṭhamaka). Trong mọi sắc tụ thời tiết sinh ấy cũng có sắc màu (= cảnh sắc); sắc màu ấy cũng là pabhassararūpa, tức sắc màu sáng chói. Năng lực của trí đi cùng tâm hữu phần càng lớn thì độ sáng càng lớn.

Nhằm chỉ độ sáng của sắc màu trong các sắc tụ do tâm hữu phần tạo ra và của sắc màu trong các sắc tụ thời tiết sinh tiếp nối từ đó — sắc màu thuộc hai loại sắc tụ này — Đức Phật đã dạy: ‘Pabhassaramidaṃ, bhikkhave, cittaṃ — Này các tỳ-khưu, tâm hữu phần này trong sáng, rực rỡ, sáng chói.’

Theo các lời giải thích ấy, hãy ghi nhận rằng tâm hữu phần không có ánh sáng; chỉ các sắc là quả phát sinh do tâm hữu phần mới có ánh sáng…

Ánh sáng và tùy phiền não của tuệ

Miến / Burmese 165

…Mặc dù vậy, tên gọi ánh sáng thuộc về sắc là quả được gán cho tâm hữu phần là nhân, rồi nói rằng tâm hữu phần có ánh sáng. Hãy ghi nhận rằng đây là lối nói phalūpacāra hoặc kāraṇūpacāra. Vì sắc màu của các sắc phát sinh nương vào tâm hữu phần ấy có độ trong sáng, sáng chói rất lớn nên mới gọi tâm hữu phần ấy là ý môn hữu phần trong sáng.

Ánh sáng thuộc tùy phiền não của tuệ (Upakkilesāloka)

Hỏi: Nếu các tâm tu tập thiền chỉ, minh sát có pabhassara — ánh sáng trong sạch, rực rỡ, sáng chói — hoặc nếu các tâm ấy có khả năng tạo ra ánh sáng trong sạch, rực rỡ, sáng chói, thì vì sao trong các tuệ minh sát, lời dạy lại nói rằng obhāsa (= ánh sáng) chỉ có thể phát sinh khi đến tuệ sinh diệt đã chín muồi?

Đáp: Câu trả lời như sau:

Tasmiṃ uppanne yogāvacaro “na ca me ito pubbe evarūpo obhāso uppannapubbo, addhā maggappattosmi phalappattosmī”ti amaggameva “maggo”ti aphalameva ca “phalan”ti gaṇhāti. (Visuddhimagga 2, 270.)

Hành giả nơi vị ấy ánh sáng minh sát phát sinh nghĩ rằng: ‘Trước đây chưa từng có ánh sáng như thế này khởi lên nơi ta. Chắc chắn ta đã đạt đạo, đã đạt quả’, rồi nhận ánh sáng vốn không phải Thánh đạo là Thánh đạo, ánh sáng vốn không phải Thánh quả là Thánh quả…

Chưa từng có ánh sáng như thế này

Miến / Burmese 166

…nhận như vậy. (Visuddhimagga 2, 270.)

Khi đến giai đoạn còn non yếu của tuệ sinh diệt, ánh sáng minh sát chín muồi phát sinh. Lúc ấy, chú giải nói rằng: ‘Trước đây chưa từng có ánh sáng như thế này khởi lên nơi ta.’ Không nói rằng từ trước đến giờ hoàn toàn chưa từng có ánh sáng, chỉ ngay bây giờ mới có ánh sáng lần đầu tiên. Xin lưu ý điều này. Hãy tiếp tục xem đoạn sau:

Yathā ca obhāse, evaṃ sesesupi aññatarasmiṃ uppanne yogāvacaro “na ca me ito pubbe evarūpaṃ ñāṇaṃ uppannapubbaṃ, evarūpā pīti, passaddhi, sukhaṃ, adhimokkho, paggaho, upaṭṭhānaṃ, upekkhā, nikanti uppannapubbā, addhā maggappattosmi phalappattosmī”ti amaggameva “maggo”ti aphalameva ca “phalan”ti gaṇhāti. (Visuddhimagga 2, 271.)

Tương tự trường hợp obhāsa (= ánh sáng), khi một trong các pháp như ñāṇa v.v. phát sinh, hành giả lại nghĩ: ‘Trước đây chưa từng có trí như thế này, hỷ như thế này, tịnh như thế này, lạc như thế này, thắng giải như thế này, paggaha = tinh tấn như thế này, upaṭṭhāna = niệm như thế này, upekkhā = vipassanupekkhā + āvajjanupekkhā (vipassanupekkhā = tâm sở trung bình, tatramajjhattatā), và nikanti = ái như thế này khởi lên nơi ta. Chắc chắn ta đã đạt Thánh đạo, đã đạt Thánh quả’, rồi nhận trí v.v. cho đến ái, vốn không phải Thánh đạo, là Thánh đạo; nhận trí v.v. cho đến ái, vốn không phải Thánh quả…

Phân biệt các pháp chín muồi với sự xuất hiện lần đầu

Miến / Burmese 167

…là Thánh quả. (Visuddhimagga 2, 271.)

Ở đây cũng chỉ nói rằng trước đây chưa từng phát sinh trí minh sát như thế này, hỷ như thế này, tịnh như thế này, lạc như thế này, thắng giải như thế này, paggaha = tinh tấn, upaṭṭhāna = niệm, xả, ái như thế này. Không có nghĩa là suốt cả đời, dù một lần, chưa từng có trí, hỷ, tịnh, lạc, thắng giải, tinh tấn, niệm, xả và ái như vậy phát sinh. Chỉ có nghĩa là chưa từng phát sinh loại trí minh sát này ở mức thật chín muồi, loại hỷ này ở mức thật chín muồi… Tuy trước đó những loại trí và hỷ ở mức chín muồi như thế chưa phát sinh, vẫn đã có những loại trí, hỷ khác. Ít nhất, nāmarūpaparicchedañāṇa, paccayapariggahañāṇa, sammasanañāṇa và giai đoạn non yếu của udayabbayañāṇa đã phát sinh trước rồi. Hơn nữa, không thể nói rằng trong suốt một đời người chưa có dù chỉ một lần hỷ phát sinh.

Tương tự, chỉ nói rằng loại obhāsa (= ánh sáng) như thế này chưa từng phát sinh trước đó; không có nghĩa là ánh sáng chưa bao giờ phát sinh dù chỉ một lần. Vì ánh sáng phát sinh do các tâm tu tập thiền chỉ, minh sát ở những giai đoạn khác và ánh sáng phát sinh do tuệ sinh diệt đã chín muồi này có nét đặc biệt, khác biệt với nhau, nên lời dạy mới tán thán, ca ngợi và nói riêng về obhāsa — ánh sáng minh sát phát sinh do tuệ sinh diệt ấy…

Không phủ nhận ánh sáng trước tuệ sinh diệt

Miến / Burmese 168

…Hãy ghi nhận như vậy. Vì vậy, nếu hành giả cho rằng sau khi tinh cần tu tập một pháp thiền, đạt định khá vững rồi có ánh sáng trong sạch, trong sáng, sáng rõ, trong trẻo, sáng chói tự nhiên phát sinh thì đã đạt tuệ sinh diệt, hành giả ấy đã sai lầm rất nghiêm trọng trong Giáo pháp. Bởi tuệ sinh diệt chỉ có thể phát sinh khi lấy chính các sắc pháp, danh pháp chân đế cùng với các pháp là nhân duyên của chúng làm đối tượng, đặt lên ba đặc tướng mà quán sát minh sát hết lần này đến lần khác.

Từ niệm hơi thở đến minh sát

Miến / Burmese 169

Minh sát trong pháp hành niệm hơi thở (Ānāpānakammaṭṭhāna)

Sau khi luyện tập định tứ thiền niệm hơi thở đã đạt được cho thật thuần thục theo năm pháp thuần thục, bậc thiện nhân ấy lấy thiền niệm hơi thở thứ tư làm nền tảng cho minh sát. Mỗi lần tu tập, vị ấy nhập thiền đó, rồi xuất thiền và thực hiện lần lượt:

1. Rūpapariggaha — nhận diện sắc pháp.

2. Arūpapariggaha — nhận diện danh pháp.

3. Rūpārūpapariggaha — nhận diện danh và sắc.

4. Nāmarūpavavatthāna — phân định danh sắc.

5. Paccayapariggaha — nhận diện các nhân duyên của danh sắc trong cả ba thời.

Sau khi thực hiện tuần tự các công việc ấy, vị ấy có thể lấy danh sắc cùng các pháp là nhân duyên của chúng, theo trình tự các tuệ minh sát mà đặt lên ba đặc tướng, tu tập quán sát minh sát và tiến đến A-la-hán quả. (Visuddhimagga 1, 278–279; dẫn theo nguyên tác.)

Ở đây: 1. Dīgha — dài (= độ dài của hơi thở vào và hơi thở ra); 2. Rassa — ngắn (= độ ngắn của hơi thở vào và hơi thở ra); 3. Sabbakāya — toàn bộ (= toàn thể đầu–giữa–cuối của hơi thở vào và hơi thở ra); 4. Passambhayaṃ — thực hành làm lắng dịu, vi tế, yên lặng. Nhóm bốn thứ nhất của niệm hơi thở đã được trình bày hoàn tất với pháp hành thiền chỉ làm trọng tâm. Tiếp sau đây sẽ trình bày tóm lược nhóm bốn thứ hai v.v.

Nhóm bốn thứ hai: cảm nhận hỷ

Miến / Burmese 170

Nhóm bốn thứ hai (Dutiyacatukka)

1. Pītipaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati. Pītipaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati.

2. Sukhapaṭisaṃvedī…pe…

3. Cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī…pe…

4. Passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ…pe… (Saṃyutta 3, 279; Vinaya 1, 88.)

1. Vị ấy tập: ‘Ta sẽ thở vào, cảm nhận hỷ một cách rõ ràng.’ Vị ấy tập: ‘Ta sẽ thở ra, cảm nhận hỷ một cách rõ ràng.’ 2. Cảm nhận lạc một cách rõ ràng…pe… 3. Cảm nhận tâm hành một cách rõ ràng…pe… 4. Làm tâm hành lắng dịu…pe…

1. Nhập sơ thiền và nhị thiền tương ưng với hỷ, lấy tợ tướng niệm hơi thở làm đối tượng. Do hành giả ấy đạt thiền sau khi nhập vào thiền chứng tương ưng với hỷ trong dòng tâm của mình, vị ấy biết rõ tợ tướng niệm hơi thở là đối tượng. Nhờ lấy đối tượng làm nhân, vị ấy biết rõ hỷ của thiền. Tu tập cảm nhận rõ hỷ ấy, theo cách này, được gọi là biết rõ hỷ nhờ đối tượng; hãy tu tập như vậy. (Đây là phần thiền chỉ.)

Trí xuyên thấu, biết các pháp chân đế đúng như thật theo thực tính chân đế được gọi là asammoha — không mê lầm. Sau khi nhập sơ thiền và nhị thiền ấy rồi xuất thiền, hành giả lấy hỷ đi cùng sơ thiền hoặc nhị thiền làm cửa ngõ, lấy toàn bộ các thiền danh pháp…

Cảm nhận hỷ, lạc và tâm hành

Miến / Burmese 171

…mà quán sát bằng trí để thấy thực tính bị hủy hoại, tan rã, biến mất của chúng, đặt trên cả ba đặc tướng mà quán sát minh sát. Nhờ năng lực của trí minh sát, vị hành giả ấy xuyên thấu, biết được tự tướng và cộng tướng của hỷ trong thiền, hay nói cách khác, của các danh pháp trong thiền cùng với hỷ. Do đó gọi là cảm nhận hỷ rõ ràng bằng asammoha — không mê lầm. Tu tập cảm nhận hỷ rõ ràng như vậy. (Đây là phần minh sát.) (Visuddhimagga 1, 279.)

2. Về phần thiền chỉ, lần lượt nhập sơ thiền, nhị thiền và tam thiền rồi tu tập. Về phần minh sát, lấy lạc đi cùng thiền làm cửa ngõ, hay lấy lạc làm đầu mối, rồi quán sát minh sát sự hoại diệt của các danh pháp trong thiền ấy. Thực hành như vậy được gọi là tu tập cảm nhận rõ lạc; hãy tu tập cảm nhận rõ lạc như vậy. (Visuddhimagga 1, 280.)

3. Về phần thiền chỉ, nhập tuần tự cả bốn thiền niệm hơi thở rồi tu tập. Về phần minh sát, ‘cittasaṅkhāra — tâm hành’ chỉ hai pháp tưởng và thọ, hay thọ đi cùng tưởng. Lấy thọ làm cửa ngõ, lấy toàn bộ các danh pháp trong thiền làm đối tượng và quán sát minh sát sự hoại diệt của chúng, hành giả được gọi là tu tập cảm nhận rõ tâm hành. Hãy thực hành để có thể tu tập như vậy. (Visuddhimagga 1, 280.)

4. Về phần thiền chỉ, nhập tuần tự cả bốn thiền niệm hơi thở; việc tu tập làm tâm hành thô tháo lắng dịu, yên lặng được gọi là tu tập…

Làm tâm hành lắng dịu; nhóm bốn thứ ba

Miến / Burmese 172

…Về phần minh sát, sau khi nhập từng thiền trong bốn thiền ấy, lấy thọ đi cùng mỗi thiền làm cửa ngõ, nhận diện các danh pháp trong thiền rồi lấy chúng làm đối tượng, quán sát sự hoại diệt của chúng, hành giả được gọi là tu tập làm tâm hành thô tháo lắng dịu, yên lặng. Hãy thực hành để có thể tu tập như vậy. (Visuddhimagga 1, 280.)

Trong ‘pītipaṭisaṃvedī’, thọ được dạy bằng cách lấy hỷ làm cửa ngõ. ‘Sukhapaṭisaṃvedī’ là chính lạc thọ. Trong ‘cittasaṅkhāra’ và ‘passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ’, hai pháp tưởng và thọ gọi là tâm hành, nhưng đã được thuyết với thọ đi cùng tưởng làm cửa ngõ. Vì vậy, hãy biết rằng Đức Phật đã thuyết nhóm bốn thứ hai này theo phép quán thọ (vedanānupassanā). (Visuddhimagga 1, 280.)

Nhóm bốn thứ ba (Tatiyacatukka)

1. Cittapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati. Cittapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati.

2. Abhippamodayaṃ cittaṃ…pe…

3. Samādahaṃ cittaṃ…pe…

4. Vimocayaṃ cittaṃ…pe…

1. Vị ấy tập: ‘Ta sẽ thở vào, cảm nhận tâm thiền rõ ràng.’ Vị ấy tập: ‘Ta sẽ thở ra, cảm nhận tâm thiền rõ ràng.’ 2. Làm tâm vui thích, hân hoan, phấn chấn…pe… 3. Khéo đặt tâm trên đối tượng…pe… 4. Giải thoát tâm khỏi các pháp đối nghịch…pe…

Cảm nhận tâm và làm tâm hân hoan

Miến / Burmese 173

1. Về phần thiền chỉ, nhập tuần tự bốn thiền niệm hơi thở rồi tu tập. Về phần minh sát, sau khi nhập từng thiền ấy, lấy tâm thiền làm cửa ngõ, hay lấy tâm thiền làm đầu mối, lấy tất cả các danh pháp trong thiền làm đối tượng và quán sát sự hoại diệt của chúng. Thực hành như vậy được gọi là tu tập cảm nhận rõ tâm thiền; hãy thực hành để có thể tu tập như vậy.

2. Về phần thiền chỉ, nhập sơ thiền niệm hơi thở tương ưng với hỷ rồi tu tập; nhập nhị thiền niệm hơi thở tương ưng với hỷ rồi tu tập. Khi nhập thiền như vậy, nhờ hỷ đi cùng tâm thiền, tâm thiền vui thích, hân hoan, phấn chấn. Hãy tu tập làm tâm thiền vui thích, hân hoan, phấn chấn nhờ hỷ trong thiền ấy; hãy thực hành để có thể tu tập như vậy.

Về phần minh sát, sau khi nhập sơ thiền niệm hơi thở tương ưng với hỷ rồi xuất thiền, lấy hỷ đi cùng thiền ấy làm cửa ngõ, hay lấy hỷ làm đầu mối, quán sát minh sát sự hoại diệt của tất cả các danh pháp trong thiền. Sau khi nhập nhị thiền niệm hơi thở tương ưng với hỷ rồi xuất thiền, lấy hỷ đi cùng thiền ấy làm cửa ngõ, hay lấy hỷ làm đầu mối, quán sát minh sát sự hoại diệt của tất cả các danh pháp trong nhị thiền ấy. Khi thực hành minh sát và lấy hỷ đi cùng thiền làm đối tượng, tâm đang quán sát, đang lấy hỷ ấy làm đối tượng cũng vui thích, hân hoan, phấn chấn. Hãy thực hành để có thể tu tập làm tâm như vậy; hãy tu tập như vậy. (Visuddhimagga 1, 280–281.)

Cũng như khi gặp một người bạn đang mỉm cười, vô cùng đáng mến và ấm áp, tâm mình, do đang nhìn người bạn ấy, dường như cũng nở hoa tươi vui…

Khéo đặt tâm trên đối tượng

Miến / Burmese 174

…hãy hiểu như vậy.

3. Samādahaṃ cittaṃ — tu tập khéo đặt tâm. Ở đây cũng có hai phần: thiền chỉ và minh sát. Về phần thiền chỉ, khi tu tập bằng cách nhập sơ thiền niệm hơi thở, nhập nhị thiền, nhập tam thiền, nhập tứ thiền, vị ấy được gọi là tu tập khéo đặt, an trú tâm thiền trên đối tượng tợ tướng niệm hơi thở rất trong sáng, sáng chói là cảnh của các thiền ấy. Hãy thực hành để có thể tu tập như vậy; hãy tu tập như vậy.

Ghi chú: Trong lúc nhập thiền tứ thiền niệm hơi thở không có thở vào, thở ra. Nếu không có hơi thở, vì sao vẫn dạy rằng nhập thiền tứ thiền niệm hơi thở, lấy tợ tướng niệm hơi thở làm đối tượng và tu tập khéo đặt tâm? Có câu hỏi như vậy. Câu trả lời như sau: ‘Assāsapassāse nissāya uppannanimittampettha assāsapassāsasaññameva vuttaṃ.’ (Mahāṭīkā 1, 319.) Theo lời giải thích của phụ chú giải ấy, tợ tướng niệm hơi thở phát sinh nương hơi thở vào, hơi thở ra cũng được gọi là ānāpāna, hơi thở vào–ra; vì vậy nói lấy tợ tướng niệm hơi thở làm đối tượng cũng chính là nói lấy niệm hơi thở làm đối tượng. Ý này đã được giải thích phía trên. Về phần minh sát, như sau:

Tāni vā pana jhānāni samāpajjitvā vuṭṭhāya jhānasampayuttaṃ cittaṃ khayato vayato sammasato vipassanākkhaṇe lakkhaṇapaṭivedhena uppajjati khaṇikacittekaggatā. Evaṃ uppannāya khaṇikacittekaggatāya vasenapi ārammaṇe cittaṃ samaṃ ādahanto samaṃ ṭhapento “samādahaṃ cittaṃ assasissāmi passasissāmīti sikkhatī”ti vuccati. (Visuddhimagga 1, 281.)

Sát-na định trong minh sát

Miến / Burmese 175

Khaṇikacittekaggatāti khaṇamattaṭṭhitiko samādhi. Sopi hi ārammaṇe nirantaraṃ ekākārena pavattamāno paṭipakkhena anabhibhūtatāya appito viya cittaṃ niccalaṃ ṭhapeti. Tena vuttaṃ “evaṃ uppannāyā”tiādi. (Mahāṭīkā 1, 342.)

Sau khi nhập sơ thiền niệm hơi thở rồi xuất thiền, lấy tâm thiền đi cùng sơ thiền ấy làm cửa ngõ, hay lấy tâm thiền làm đầu mối, lấy toàn bộ các danh pháp trong thiền làm đối tượng và quán sát minh sát để thấy sự hoại diệt của chúng. Tương tự, lần lượt nhập nhị thiền, tam thiền, tứ thiền rồi quán sát minh sát như vậy.

Lúc quán sát minh sát như thế, nhờ xuyên thấu, biết rõ tự tướng và cộng tướng của tâm thiền, hay của các danh pháp đi cùng tâm thiền, nhờ xuyên thấu, biết rõ trong từng thời điểm, tâm tu tập minh sát an trú vững vàng trên các hành pháp xuất ra từ thiền ấy theo phương diện vô thường, khổ hoặc vô ngã. Định đi cùng trí minh sát an trú vững vàng như vậy được gọi là khaṇikacittekaggatā — sát-na định. Nhờ năng lực sát-na định ấy, lấy tâm thiền làm đầu mối, tập hợp các danh pháp trong thiền và tu tập khéo đặt, an trú tâm minh sát trên một trong ba phương diện: vô thường, khổ hoặc vô ngã. Hãy thực hành để có thể tu tập như vậy. (Visuddhimagga 1, 281; Mahāṭīkā 1, 342.)

Xin lưu ý: Ở đây, sau khi nhập từng thiền niệm hơi thở rồi xuất thiền, lấy tâm thiền làm đầu mối và quán sát minh sát các tâm hành gọi là danh pháp trong thiền; khi định minh sát an trú vững vàng trong sự nối tiếp liên tục trên một trong những phương diện như vô thường của các hành pháp ấy…

Giải thoát tâm khỏi các pháp đối nghịch

Miến / Burmese 176

…mới gọi là khaṇikacittekaggatā — sát-na định. Xin lưu ý điều này; hãy ghi nhớ sát-na định được nói trong phần minh sát đạt đến mức nào.

4. Vimocayaṃ cittaṃ — tu tập giải thoát tâm khỏi các pháp đối nghịch. Ở đây cũng có hai phần: thiền chỉ và minh sát. Về phần thiền chỉ, nhập sơ thiền để giải thoát tâm khỏi các triền cái, nhập nhị thiền để giải thoát tâm khỏi tầm và tứ, nhập tam thiền để giải thoát tâm khỏi hỷ, nhập tứ thiền để giải thoát tâm khỏi lạc và khổ; tu tập bằng cách nhập các thiền ấy.

Về phần minh sát, nhập các thiền ấy rồi xuất thiền; lấy tâm đi cùng thiền làm đầu mối — lấy tâm làm cửa ngõ, lấy tất cả các danh pháp trong thiền — mà quán sát minh sát, để thấy thực tính tan hoại của chúng. Nhờ quán vô thường (aniccānupassanā), hành giả giải thoát khỏi thường tưởng; nhờ quán khổ (dukkhānupassanā), khỏi lạc tưởng; nhờ quán vô ngã (anattānupassanā), khỏi ngã tưởng. Bằng cách quán sát minh sát theo ba đặc tướng như vậy, nhờ quán nhàm chán (nibbidānupassanā), là cách chán lìa các hành pháp, hành giả giải thoát khỏi sự vui thích có hình thức mừng vui, hân hoan đối với các hành pháp ấy. Nhờ quán ly tham (virāgānupassanā), là phương diện xa lìa tham đắm các hành pháp, hành giả giải thoát khỏi tham. Nhờ quán diệt (nirodhānupassanā), là quán sát sự chấm dứt (= hoại diệt) của các hành pháp, hành giả giải thoát khỏi sự sinh khởi (= tập). Nhờ quán từ bỏ (paṭinissaggānupassanā), là một mặt liên tục quán sát bằng cách đặt sự hoại diệt của các hành pháp lên các đặc tướng để từ bỏ các phiền não…

Nhóm bốn thứ tư: quán vô thường

Miến / Burmese 177

…và một mặt hướng tâm đi vào Niết-bàn vắng lặng, giải thoát khỏi sự nắm giữ các hành pháp là thường, lạc v.v. Thực hành được như vậy gọi là tu tập giải thoát tâm khỏi các pháp đối nghịch. Hãy thực hành thật siêng năng, tinh cần để có thể tu tập như vậy. (Visuddhimagga 1, 281.)

Hãy biết rằng Đức Phật đã thuyết nhóm bốn thứ ba này theo phép quán tâm (cittānupassanā). (Visuddhimagga 1, 281.)

Nhóm bốn thứ tư (Catutthacatukka)

1. Aniccānupassī assasissāmīti sikkhati. Aniccānupassī passasissāmīti sikkhati.

2. Virāgānupassī…pe…

3. Nirodhānupassī…pe…

4. Paṭinissaggānupassī…pe…

1. Vị ấy tập: ‘Ta sẽ thở vào, liên tục quán sát các hành pháp là vô thường.’ Vị ấy tập: ‘Ta sẽ thở ra, liên tục quán sát các hành pháp là vô thường.’

2. Liên tục quán sát sự hoại diệt của các hành pháp và Niết-bàn đoạn tận tham (virāgānupassanā)…pe…

3. Liên tục quán sát sự chấm dứt của các hành pháp trong từng sát-na và Niết-bàn nơi tham chấm dứt (nirodhānupassanā)…pe…

4. Với trí minh sát có thể từ bỏ các phiền não từng phần, với Thánh đạo có thể từ bỏ dứt hẳn, cùng với…

Bốn nhóm và bốn niệm xứ

Miến / Burmese 178

…sự đầy đủ ấy, liên tục quán sát sự hoại diệt của các hành pháp và Niết-bàn nơi các hành pháp chấm dứt, Niết-bàn là nơi từ bỏ các hành pháp; vị ấy tập thở vào…pe… vị ấy tập thở ra. (Saṃyutta 3, 298; Pāḷi.)

Đức Phật đã thuyết nhóm bốn thứ tư này theo phép thuần minh sát (suddhavipassanā). Ba nhóm bốn phía trước đã được Đức Phật thuyết theo thiền chỉ và minh sát.

Yasmā panettha paṭhamacatukkaṃ ādikammikassa kammaṭṭhānavasena vuttaṃ, itarāni pana tīṇi catukkāni ettha pattajjhānassa vedanā-citta-dhammānupassanāvasena vuttāni. (Visuddhimagga 1, 269.)

Nhóm bốn thứ nhất được Đức Phật thuyết theo pháp hành thiền chỉ dành cho người mới bắt đầu thực hành niệm hơi thở. Nhóm này thuộc thân quán niệm xứ (kāyānupassanāsatipaṭṭhāna). Ba nhóm bốn kia — nhóm thứ hai, thứ ba và thứ tư — được Đức Phật thuyết dành cho hành giả đã đắc thiền nhờ nhóm bốn thứ nhất, lần lượt theo thọ quán niệm xứ, tâm quán niệm xứ và pháp quán niệm xứ. (Visuddhimagga 1, 269.)

Theo những lời giải thích của chú giải này, sau khi hành giả tu tập nhóm bốn thứ nhất để đắc thiền, cần chuyển lần lượt đến nhóm bốn thứ hai, thứ ba và thứ tư. Trong nhóm bốn thứ tư, nói tóm tắt, aniccānupassī nói về các pháp vô thường. Chú giải giải thích anicca là ‘pañcakkhandhā — năm uẩn’ (Visuddhimagga 1, 281) và rằng năm uẩn là vô thường. Trong năm uẩn ấy, trước tiên, để có thể phân định, thấy biết đến chân đế các danh pháp trong thiền…

Mười sáu bước và ba mươi hai phương diện

Miến / Burmese 179

…cũng thuộc về năm uẩn là sắc và danh. Để quán sát minh sát năm uẩn ấy, trước hết phải có trí có thể nhận diện, phân định các sắc pháp và danh pháp trong năm uẩn ấy. Cũng phải phân định, nhận diện các pháp là nhân duyên của chúng. Để có thể dùng trí phân định năm uẩn ấy, các phần lớn về pháp hành sắc, pháp hành danh, duyên khởi, quán sát ba đặc tướng (lakkhaṇattaya) và pháp hành minh sát sẽ được tiếp tục trình bày trong những phần sau. Nếu muốn, hãy tiếp tục học các phần ấy.

Trong bốn nhóm bốn, bốn cách mà Đức Phật đã dạy về pháp hành niệm hơi thở này có mười sáu phương diện thở vào và mười sáu phương diện thở ra, tổng cộng ba mươi hai phương diện. Nếu hành giả thực hành đầy đủ đúng theo lời Đức Phật chỉ dạy thì có thể đạt những quả lợi ích được nói dưới đây:

Ānāpānassati, bhikkhave, bhāvitā bahulīkatā cattāro satipaṭṭhāne paripūreti. Cattāro satipaṭṭhānā bhāvitā bahulīkatā satta bojjhaṅge paripūrenti. Satta bojjhaṅgā bhāvitā bahulīkatā vijjāvimuttiṃ paripūrenti. (Majjhima 3, 124.)

Này các tỳ-khưu, niệm hơi thở vào–ra được phát triển đầy đủ và tu tập nhiều lần theo ba mươi hai phương diện làm viên mãn bốn niệm xứ. Bốn niệm xứ được phát triển đầy đủ và tu tập nhiều lần làm viên mãn bảy giác chi. Bảy giác chi được phát triển đầy đủ và tu tập nhiều lần làm viên mãn vijjā, tức bốn trí Thánh đạo, và vimutti, tức bốn Thánh quả…

Lời kết và ghi tác giả

Miến / Burmese 180

…Vijjā và vimutti, hai pháp ấy, được làm viên mãn. (Majjhima 3, 124.)

Nguyện bậc thiện nhân có thể siêng năng, tinh cần, nỗ lực tu tập để được đúng như lời chỉ dạy của Đức Phật, bậc đại bi…

Pa-Auk Tawya Sayadaw

Tự viện Cittala Taung (စိတ္တလတောင်ကျောင်း).

Pa-Auk Tawya.

Năm lịch Kawza 1367.

Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — trang 181

Chỉ mục những điều đáng ghi nhớ, xếp theo thứ tự chữ Miến. Các số sau mỗi mục là số trang của nguyên tác, không phải số trang bản Việt.

Cột trái — nhóm ဘ

Thời điểm các pháp nhân sẽ chấm dứt — 20

Lời giải thích — 71

Những khó khăn — 96

Năm thành phần (aṅga) — 4

Chân lý về sự chấm dứt hoàn toàn (accantanirodhasacca) — 54

Thản nhiên, bình đẳng buông xả — 69

Học chú giải — 5

Hết sức vi tế (atisukhuma) — 121

Atīte hetavo pañca… — Năm nhân quá khứ… — 15

Ngắn — 84

Chỉ là những mẩu gỗ nhỏ — 62

Ngoại đạo chủ trương có tự ngã thường tồn, tự hiện hữu — 32

Gắng sức, gượng ép — 72

Năm nhân quá khứ — 15

Điểm cần đặc biệt lưu ý — 86

Thiện nghiệp có công năng hỗ trợ (adhikāra) — 29

Tăng thượng tâm học (adhicittasikkhā) — 89

Tăng thượng tuệ học (adhipaññāsikkhā) — 89

Tăng thượng giới học (adhisīlasikkhā) — 89

Năm quả tương lai — 16

Cột phải — tiếp nhóm ဘ

Ý hướng của lời dạy ở thì tương lai — 89

Sự diệt do không sinh khởi (anuppādanirodha) — 18

Hơi pha trộn một ít — 122

Trích kinh Aparijānana — 1

Chính là an chỉ định (appanāsamādhi) — 123

Appavattimeva pāpuṇāti — chỉ đạt đến sự không diễn tiến — 121

Đã từng tinh cần thực hành — 6

Khi có những biến đổi — 101

Cộng tướng, đặc tướng chung — 80

Nhân duyên hỗ trợ mạnh cho các Thánh đạo và Thánh quả — 7

Bốn loại ánh sáng — 141

Không tác ý đến ánh sáng — 79

Dài — 84

Một nguyên tắc phải tuân thủ rất nghiêm túc — 97

Địa vị vô học (asekkhabhūmi) — 5

Bảy hạng người không có hơi thở — 93

Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — trang 182

Cột trái — nhóm အ

Người mới bắt đầu thực hành (ādikammika) — 113

Phần pháp hành niệm hơi thở — 77

Từ pháp hành niệm hơi thở đến minh sát — 169

Lời tán thán niệm hơi thở — 77

Trạng thái ban đầu khi tướng niệm hơi thở xuất hiện — 94

Niệm hơi thở được làm cho đầy đủ — 77

Sự hướng tâm (ābhoga) — 92

Kinh Āloka — 141

Các nhân hỗ trợ, nâng đỡ — 8

Nhóm က

Cách tu tập quân bình năm quyền — 104

Nhóm ဤ

Thời điểm phải quán sát phạm vi này — 22

Định này không phải cốt tủy — 65

Đã sai lầm rất nghiêm trọng trong Giáo pháp này — 168

Cột phải — nhóm ဥ

Học tướng (uggahanimitta) và tợ tướng (paṭibhāganimitta) — 101

Ánh sáng thuộc tùy phiền não của tuệ (upakkilesāloka) — 165

Địa vị cận hành (upacārabhūmi) — 123

Chính là cận định (upacārasamādhi) — 123

Gọi là cận định — 73

Nhóm ဧ

Tỳ-khưu ehi-bhikkhu — 143

Nhóm ဂ

Chỉ có hai loại pháp hành thiền — 74

Vắng lìa các dục — 69

Thân, thọ, tâm, pháp — 20

Chính là thân quán niệm xứ — 178

Cách lấy tên nhân gọi quả (kāraṇūpacāra) — 160

Kinh Kūṭāgāra — 132

Phái Kerāṭika — 106

Nâng tâm đang sa sút lên — 111

Nhóm ə

Sự nhất tâm trong từng sát-na (khaṇikacittekaggatā) — 175

Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — trang 183

Cột trái — tiếp nhóm ခ

Chính là sát-na định (khaṇikasamādhi) — 145

Gọi là sát-na định — 175

Khattiyamahesī, vị hoàng hậu đứng đầu — 103

Kinh Khadirapatta — 58

Chân lý về sự diệt tận (khayanirodhasacca) — 54

Nếu viện cớ thời đại — 104

Pháp đưa đến sống an lạc — 77

Nhóm ဂ

Để hiểu rõ, chắc chắn — 2

Nhóm ဓ

Nhóm bốn thứ tư (catutthacatukka) — 177

Dấu hiệu đặc biệt của tứ thiền — 120

Tiến đến tứ thiền — 119

Mười lăm pháp hành (caraṇa) — 34

Trình tự cố định của tâm (cittaniyāma) — 64

Tâm tử (cuticitta) — 63

Tính nhanh nhạy, thuần thục của tâm — 117

Điều làm tâm trong sáng — 69

Tâm cũng mệt, người cũng mỏi — 92

Cột phải — nhóm ဆ

Bệnh phát sinh do thuốc — 106

Ý nghĩa muốn nói — 36, 57

Giải thoát tâm khỏi các pháp đối nghịch — 177

Nhóm ဗျ

Năm thiền chi — 114

Nhóm ဥ

Về ánh sáng của trí — 141

‘Ánh sáng của trí’ là gì — 153

Bốn loại ánh sáng của trí — 141, 144

Lời chỉ dẫn — 53

Nhóm ∞

Hãy ghi nhớ: chưa phải minh sát thực sự — 82

Nhóm bốn thứ ba (tatiyacatukka) — 172

Tiến đến tam thiền — 117

Trong kinh Titthāyatana — 14

Các hành trong ba cõi (tebhūmakasaṅkhāra) — 78

Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — trang 184

Cột trái — nhóm ∞

Nguyên nhân khiến có sự khác biệt đặc biệt — 124

Nhóm ɜ

Pháp hành bố thí — 42

Không khổ cũng không lạc — 69

Khổ đế (dukkhasacca) — 12

Nhóm bốn thứ hai (dutiyacatukka) — 170

Tiến đến nhị thiền — 115

Nhóm ʂ

Lời dẫn nhập (nidānakathā) — i

Người chưa có giấy phép vào Niết-bàn — 127

Trích kinh Nimitta — 151

Các loại tướng khác nhau — 98

Không chơi đùa với tướng — 98

Giảm thiểu hết mức có thể các tưởng liên quan đến tướng — 101

Pháp tốt đẹp đưa đến xuất ly (niyyānika) — 138

Con đường đưa đến xuất ly (niyyānikapaṭipadā) — 2

Diệt đế (nirodhasacca) — 16

Diệt định (nirodhasamāpatti) là gì — 130

Cột phải — tiếp nhóm ʂ

Sự chấm dứt khiến về sau không bao giờ còn sinh khởi — 21

Một nhóm danh pháp — 64

Gọi là biết danh pháp — 64

Danh (nāma) là gì — 63

Pháp liên quan đến cả hai phía — 39

Nhóm ʊ

Trích kinh Pacalāyamāna — 141

Phản khán (paccavekkhaṇā) = xem xét (vīmaṃsā) — 92

Năm quả hiện tại — 16

Ở địa vị đã đạt được (paṭilābhabhūmi) — 123

Tâm tục sinh (paṭisandhicitta) — 63

Bốn trí vô ngại giải (paṭisambhidāñāṇa) — 9

Tiến đến sơ thiền — 111

Do đã vượt qua giai đoạn chuẩn bị — 148

Ba loại học hiểu pháp (pariyattipaññā) — 1

Lời dạy theo cách gián tiếp (pariyāyakathā) — 162

Trong sáng, sáng chói (pariyodāta) — 122

Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ — làm lắng dịu thân hành — 90

Năng lực ba-la-mật và năng lực định — 159

Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — trang 185

Cột trái — tiếp nhóm ဃ

Có cần ba-la-mật không? — 27

Cảm nhận hỷ rõ ràng — 170

Bốn hạng người — 2

Chế ngự tâm đang tán loạn — 111

Nhóm ဖ

Quả định (phalasamāpatti) là gì — 131

Hãy ghi nhận cách lấy tên quả gọi nhân (phalūpacāra) — 160

Chén lá và hoa tai bằng lá cuộn — 59

Nhóm ဗ

Thành phần đa văn (bahussuta) — 36

Cách tu tập quân bình bảy giác chi — 110

Nhóm ဘ

Cách rơi vào hữu phần — 123

Tâm hữu phần (bhavaṅgacitta) — 64

Ý môn, yếu tố trong sáng của hữu phần — 163

Nói rằng không biết gì cả — 128

Tiến trình tu tập và hữu phần — 123

Sắc sáng chói (bhāsurarūpa) — 158

Cột phải — tiếp nhóm ဘ

Học, đọc và tụng lời Đức Phật — 5

Những người quay lưng với Giáo pháp của Đức Phật — 107

Nhóm မ

Chính là phương pháp đèn dầu (majjhedīpaka) — 70

Tác ý (manasikāra) — 92

Ý môn (manodvāra) — 163

Như thấy bằng ý thức — 159

Nói rằng chỉ đi đến sự không sinh khởi — 121

Thiếu niềm tin, pháp bất tín (assaddhiya) — 104

Điều không thể tránh khỏi — 136

Nếu trả lời rằng không biết — 67

Lời giải thích của Mahāṭīkā — 160

Hãy tự hỏi chính mình — 67

Bắt đầu từ pháp hành thiền mình ưa thích — 75

Như màu khói — 79

Cách nói trực tiếp và cách nói gián tiếp — 161

Tuệ ngu độn (muddhappaññā) — 106

Một điều đáng hỏi — 41

Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — trang 186

Cột trái — nhóm ဃ

Chỉ là dấu hiệu thông thường — 94

Đạo đế mà hành giả phải tu tập theo — 26

Cơ sở của niềm tin đáng tin, nên tin (saddheyyavatthu) — 104

Nhóm ရ

Phép đếm (gaṇanā) — 82

Sắc (rūpa) là gì — 61

Lời chỉ dạy theo truyền thống xưa — 112

Điều cần tránh — 79

Nhóm ဝ

Phương pháp Netti theo lakkhaṇahāra — 153

Hành vi hỗ trợ cần thiết (kiriyā) — 64

Bốn Thánh đế cần xuyên thấu bằng trí minh sát hiệp thế — 12

Đáng chấp nhận, thích hợp để chấp nhận — 68

Thấm nhập tự nhiên và quyết định — 108

Cột phải — nhóm ဝ

Chân lý luân chuyển và chân lý vượt khỏi luân chuyển — 11

Hai loại chân lý luân chuyển (vaṭṭasacca) — 134

Năm pháp thuần thục (vasī) — 114

Như một cụm bông gòn — 79

Hai mặt: minh (vijjā) và hạnh (caraṇa) — 39

Năng lực của các pháp minh và hạnh — 42

Hạt giống minh và hạt giống hạnh — 31

Ba minh và tám minh — 33

Vitakkavicārā vacīsaṅkhāro — tầm và tứ là ngữ hành — 116

Cảnh làm đối tượng của trí minh sát — 11

Sát-na định được nói đến trong phần minh sát — 176

Minh sát liên quan đến cả hai phía — 46

Hai chân lý vượt khỏi luân chuyển (vivaṭṭasacca) — 134

Tâm trong lộ (vīthicitta) — 64

Theo phép quán thọ (vedanānupassanā) — 172

Quanh co, vòng vo — 107

Nhập thiền nhiều, suy xét ít — 113

Nhóm ∞

Quán sát các hành (saṅkhārasammasana) — 6

Lời dạy Saccavāra — 9

Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — trang 187

Cột trái — tiếp nhóm ∞

Bốn Thánh đế và năng lực ba-la-mật — 1

Do các tưởng có những nét khác biệt — 100

Phần thực hành niệm xứ — 18

Cần lưu ý — 78

Một điều đáng lưu ý — 125

Niệm, niệm, niệm — 38

Cách gọi theo sự tương tự (sadisūpacāra) — 73

Sabbakāyapaṭisaṃvedī — cảm nhận toàn thân hơi thở — 86

Áp dụng cho mọi trường hợp (sabbatthika) — 110

Cũng không tác ý theo tự tướng — 80

Người dùng thiền chỉ làm cỗ xe (samathayānika) — 71

Pháp hành thiền gồm cả hai: thiền chỉ và minh sát — 74

Samathavipassanaṃ yuganaddhaṃ bhāveti — tu tập thiền chỉ và minh sát gắn đôi — 108

Quan niệm cho rằng thiền chỉ không phải pháp thuộc Giáo pháp — 65

Tập trung chú ý (samannāhāra) — 92

Hãy tu tập định — 55

Định có thể bị mất — 85

Cột phải — tiếp nhóm ∞

Tập đế (samudayasacca) — 13

Chia Tập đế thành năm loại — 13

Chánh định (sammāsamādhi) là phương pháp nào — 68

Sắc do thời tiết sinh thuộc dòng tương tục (santatipatita utusamuṭṭhāna) — 156

Cũng không tác ý theo cộng tướng — 81

Mục đích của lời dạy ‘sikkhati — vị ấy tu tập’ — 89

Người dùng thuần minh sát làm cỗ xe (suddhavipassanāyānika) — 70, 71

Nghe pháp của bậc thiện nhân — 5

Bảy pháp của bậc thiện nhân — 35

Địa vị hữu học (sekkhabhūmi) — 4

Trích kinh Sekha — 39

Chân lý luân chuyển trong vòng luân hồi (vaṭṭasacca) — 11

Chân lý vượt khỏi luân chuyển, nơi vắng lặng vòng luân hồi (vivaṭṭasacca) — 11

Các pháp hành đưa ra khỏi vòng luân hồi — 2

Như nhìn qua thấu kính — 79