

# Thiền

## Phật Giáo Nguyên Thủy

*Tác giả: Viên Minh*



Trích tài liệu

*Thiền - Phật giáo Nguyên thủy và Phát triển*

<http://www.tuvienlienhoa.net/ThuVien/sach/ThienPgnt/MucLuc.html>

# I. Thiền Định trong Phật Giáo Nguyên Thủy

**1) ĐỊNH NGHĨA:** Thiền định (*samādhi*) hay thiền chỉ (*samatha bhāvanā*) có mục đích chế ngự 5 chướng ngại của định gọi là triền cái (*nīvaraṇa*) và làm cho tâm an trú, thuộc ba chi định phần trong Bát Thánh Đạo (*Aṭṭhaṅgik' ariya magga*) tương ứng với ba mức độ định khác nhau:

a) Chánh tinh tấn (*sammā vāyāmo*): An trú nhờ cố gắng giữ nhất tâm trên đối tượng sơ tướng (*parikamma nimitta*) và thô tướng (*uggaha nimitta*).

An trú này gọi là *chuẩn bị định* (*parikamma samādhi*).

b) Chánh niệm (*sammā sati*): An trú nhờ duy trì nhất tâm trên đối tượng quang tướng (*paṭibhāga nimitta*).

An trú này gọi là *cận hành định* (*upacāra samādhi*) hay tịnh thuộc dục giới định.

c) Chánh định (*sammā samādhi*): An trú nhờ nhất tâm bất động trên đối tượng quang tướng (*paṭibhāga nimitta*).

An trú này được gọi là *an chỉ định* (*appanā samādhi*) hay định sắc giới và định vô sắc giới.

Sơ tướng: là hiện vật được tạo ra hay có sẵn trong thiên nhiên được hành giả dùng làm đối tượng thiền định. Ví dụ như một hình tròn màu xanh (được tạo ra) hay ngọn lá xanh (thiên nhiên) mà hành giả dùng để tập chú với mục đích định tâm.

Thô tướng: sau khi tập chú với tướng đủ mạnh để sao chép sơ tướng thành hình ảnh tương tự bên trong gọi là thô tướng hay tợ tướng, bấy giờ hành giả tạm thời bỏ sơ tướng bên ngoài để tập chú vào thô tướng bên trong.

Quang tướng: nếu chú tâm trên thô tướng đúng mức tướng này sẽ phát ra ánh sáng nên được gọi là quang tướng. Quang tướng là sắc do tướng sinh, vì vậy, thiền lấy sắc tướng này làm đối tượng để đạt được an chỉ định được gọi là thiền sắc giới hay thiền hữu sắc.

## 2) ĐỐI TƯỢNG THIỀN ĐỊNH (*kammaṭṭhāna*):

Có 40 đối tượng làm công án hay đề mục thiền định:

1. 10 đề mục hình tròn (*kaṣiṇa*): Đất, nước, lửa, gió, xanh, vàng, đỏ, trắng, ánh sáng, hư không.
2. 10 đề mục tùy niệm (*anussati*): Phật, Pháp, Tăng, giới, thí, thiên, sự chết, 32 thể trược, tịch tịnh, hơi thở.
3. 10 đề mục tử thi bất tịnh (*asubha*): Tử thi mới chết, tử thi bầm tím, tử thi chảy máu, tử thi chảy mủ, tử thi bị đâm thủng, tử thi có giòi, tử thi bị chặt đứt đoạn, tử thi bị cắn xé, tử thi rời rạc, tử thi chỉ còn xương.
4. 4 đề mục tâm vô lượng (*appamaññā*):
  - i. Tâm từ vô lượng,
  - ii. tâm bi vô lượng,
  - iii. tâm hỷ vô lượng và
  - iv. tâm xả vô lượng.
5. 1 đề mục quán vật thực bất tịnh.
6. 1 đề mục phân tích tứ đại: Đất, nước, lửa, gió.
7. 4 đề mục thiền vô sắc:
  - i. “Hư không là vô biên” (*ākāso ananto*): tưởng không này làm đối tượng của thiền hư không vô biên xứ (*ākāsānañcāyatana*).
  - ii. “Thức là vô biên” (*viññāṇaṃ anantaṃ*): tưởng không này làm đối tượng của thiền thức vô biên xứ (*viññāṇānañcāyatana*).
  - iii. “Vô sở hữu” hay “không có gì cả” (*natthi kiñci*): tưởng không này làm đối tượng của thiền vô sở hữu xứ (*ākiñcaññāyatana*).
  - iv. “Vắng lặng, vi tế” (*santaṃ, paṇitaṃ*): tưởng không này làm đối tượng của thiền phi tưởng phi phi tưởng xứ (*nevasaññānāsaññāyatana*).

### 3) TÁNH ĐỊNH HÀNH GIẢ (*carita*): Hành giả hành thiền định có 6 loại tánh:

1. **Tánh tham** (*rāga*): hay tánh ái là tánh nặng về tham ái, thường ham thích, mê đắm, dính mắc trong các đối tượng dục giới khả ái, khả hỷ như sắc, thanh, hương, vị, xúc. Người có tánh tham nên hành 10 đề mục tử thi bất tịnh, 1 đề mục về 32 thể trược, vì những đề mục này có thể chế ngự được lòng tham ái, nhưng không nên hành 4 đề mục vô lượng tâm: Từ, bi, hỷ, xả và 4 đề mục xanh, vàng, đỏ, trắng vì những đề mục này dễ sinh tham ái.
2. **Tánh sân** (*dosa*): là tánh nặng về sân hận, thường biểu hiện trạng thái bất mãn, trái ý, không vừa lòng, nóng nảy, căng thẳng, bực bội... Người có tánh sân nên hành 4 đề mục vô lượng tâm: Từ, bi, hỷ, xả và 4 đề mục xanh, vàng, đỏ, trắng vì những đề mục này làm cho tâm dễ lắng dịu, nhưng không nên hành 10 đề mục tử thi bất tịnh, 1 đề mục về 32 thể trược vì những đề mục này dễ làm cho tâm chán nản bực bội thêm.
3. **Tánh si** (*moha*): là tánh nặng về si mê, thường thiếu sáng suốt, không tỉnh táo, hay thụ động, mê muội nên dễ bị hôn trầm thụ miên. Người có tánh si nên hành đề mục hơi thở để dễ tỉnh táo, trong sáng và linh hoạt hơn, nhưng không nên niệm sự chết, niệm tịch tịnh, quán vật thực bất tịnh, phân tích tứ đại vì những đề mục này quá phức tạp đối với tâm tánh này.
4. **Tánh tầm** (*vitakka*): là tánh nặng về suy nghĩ, tìm tòi nên tâm luôn lăng xăng với những suy luận, phê phán, đánh giá... và dễ dàng trở nên trạo hối bất an. Người có tánh tầm cũng giống như tánh si thích hợp với đề mục hơi thở. Không hợp với niệm sự chết, niệm tịch tịnh, quán vật thực bất tịnh và phân tích tứ đại.
5. **Tánh tín** (*sahā*): là tánh nặng về tin tưởng, thường cung kính, ngưỡng mộ, dễ nghe, dễ dạy. Người có tánh tín nên hành 6 đề mục tùy niệm: Niệm Phật, Pháp, Tăng, giới, thí, thiên vì nhờ tin nơi những đức tính cao thượng này mà tâm dễ ổn định.
6. **Tánh giác** (*bhūti*): là tánh sáng suốt, tỉnh thức nên tâm ít vọng động, thường trong sáng, bén nhạy, vi tế. Người có tánh giác hợp với niệm sự chết, niệm tịch tịnh, quán vật thực bất tịnh, phân tích tứ đại vì sự trong sáng, bén nhạy và vi tế của tâm hành giả có tánh giác dễ an trú trong các đề mục vi tế này.

Cả 6 tánh đều hợp với 6 đề mục *kasīna*: Đất, nước, lửa, gió, ánh sáng và hư không.

#### 4) ĐỀ MỤC THIÊN ĐỊNH và ĐỊNH CHỨNG:

1. 10 đề mục chỉ chứng cận định: 8 đề mục tùy niệm: Phật, Pháp, Tăng, giới, thí, thiên, sự chết, tịch tịnh và 2 đề mục: quán vật thực bất tịnh, phân tích tứ đại chỉ giúp hành giả đạt được cận định vì những đề mục này còn tư duy và ngôn ngữ không thể vào sơ thiền.
2. 11 đề mục chỉ chứng sơ thiền: 10 đề mục tứ thi, 1 đề mục 32 thể trước chỉ giúp hành giả đạt được sơ thiền, không thể sâu hơn vì những đề mục này đòi hỏi phải duy trì tâm và tứ. Khi không còn tầm tứ mới vào được nhị thiền.
3. 3 đề mục chỉ chứng đến đệ tam thiền: 3 đề mục từ, bi và hỷ chỉ giúp hành giả chứng từ sơ thiền đến tam thiền thôi vì đến tứ thiền thì đã có xả thay thế.
4. 1 đề mục chỉ chứng tứ thiền: đề mục xả chỉ giúp hành giả đạt được tứ thiền vì ở tứ thiền xả mới thật sự xuất hiện mạnh mẽ. Thực ra ở các bậc thiền khác đều có xả nhưng chưa đủ mạnh.
5. 11 đề mục chứng tất cả thiền sắc giới: 10 đề mục kasina, 1 đề mục hơi thở có thể giúp hành giả chứng được từ sơ thiền đến tứ thiền sắc giới vì những đề mục này rất cụ thể, rõ ràng và ổn định hơn các đề mục khác nên không đòi hỏi phải tin tưởng hay suy luận gì cả nhờ vậy tâm dễ chuyên nhất hơn.
6. 4 đề mục chứng 4 bậc thiền vô sắc tương đương: sau khi đã đạt được đệ tứ thiền hữu sắc hành giả sử dụng 4 đề mục tương không làm đối tượng để chứng đắc 4 thiền vô sắc.
  1. Đề mục “hư không là vô biên” chỉ giúp hành giả chứng không vô biên xứ thiền.
  2. Đề mục “thức là vô biên” chỉ giúp hành giả chứng thức vô biên xứ thiền.
  3. Đề mục “không có gì cả” chỉ giúp hành giả chứng vô sở hữu xứ thiền.
  4. Đề mục “vắng lặng, vi tế” chỉ giúp hành giả chứng phi tướng phi phi tướng xứ thiền.

**5) NĂM TRIỀN CÁI** (*Nīvaraṇa*): Năm pháp này làm trở ngại và che lấp tâm định nên còn gọi là pháp chướng ngại:

1. **Tham dục** (*kāmacchanda*): tâm sở tham dục có trạng thái ưa thích, đam mê, ham muốn, dính mắc trong ngũ dục làm cho tâm phân tán khó tập trung. Quá ham muốn đặc định cũng là một trở ngại cho tâm định.
2. **Sân hận** (*byāpāda*): tâm sở sân có trạng thái bất mãn, bất bình, không hài lòng hay đối kháng với cảnh chướng ngại trong quá khứ hoặc nôn nóng muốn thoát khỏi nghịch cảnh, muốn khừ trừ điều kiện bất như ý trong hiện tại v.v... làm cho tâm nóng nảy, khó hoan hỷ, an vui trong đề mục thiền định.  
Ví dụ như khi đang cố gắng chú tâm trên đề mục thiền bỗng nghe tiếng nhạc, nếu vì ưa thích mà tâm bị phân tán đó là tham dục triền cái, nếu cố chống lại tiếng nhạc mà tâm không chuyên chú được đó là sân hận triền cái.
3. **Hôn trầm - thụy miên** (*thīna – miha*): tâm sở hôn trầm có trạng thái lười chán, buông xuôi, không hăng hái; tâm sở thụy miên có trạng thái giải đãi, trì trệ, ngái ngủ. Hai tâm sở này đồng một tính chất ươn hèn, nhu nhược và thụ động khiến cho tâm không thể chú hướng vào đề mục thiền định được.
4. **Trạo – hối** (*uhacca – kukkucca*): tâm sở trạo cử có trạng thái phóng tâm, suy nghĩ vẩn vơ, nhất là về tương lai; tâm sở hối quá có trạng thái nóng nảy, ray rứt, hối tiếc về những sai lầm hay tội lỗi đã làm trong quá khứ (tránh lầm lẫn với trạng thái ăn năn, hối cải thuộc tâm thiện). Hai tâm sở này đồng một tính chất tháo động, bồn chồn, bất an khiến cho tâm không an lạc trên đề mục thiền định.  
Ví dụ như khi đang cố gắng chú tâm được vài giây thì tâm đã trượt khỏi đề mục, nếu do lười chán hay giải đãi mà không an lạc đó là triền cái hôn trầm thụy miên, nếu do suy nghĩ vẩn vơ hay hối tiếc bứt rứt mà không an ổn thì đó là triền cái trạo hối.
5. **Nghi** (*vicikicchā*): tâm sở nghi có trạng thái lưỡng lự, phân vân, do dự, bất quyết. Tâm sở này làm cho tâm không đứng vững được trên đề mục thiền định.

Hôn trầm thụy miên là tâm sở có trạng thái thụ động, thiếu tinh tấn cho nên có mặt trong các tâm hữu trợ (*sasaṅkhārika*). Trạo hối và nghi là tâm sở có trạng thái dao động, làm cho tâm không sáng suốt cho nên thay nhau có mặt trong hai tâm sĩ

**6) NĂM THIÊN CHI (*Jhānanga*):** năm tâm sở này là thành tố của các tâm thiên sắc giới giúp chế ngự năm triền cái:

1. **Tâm (*vitakka*):** là tâm sở có phận sự đánh thức tâm chú hướng đến đề mục thiền định, giống như con bướm tìm thấy một bông hoa và hăng hái bay về hướng đó. Nhưng nếu tâm cứ bỏ rơi đối tượng do trầm trệ, giải đãi, giống như con bướm chưa tới được cành hoa đã lười biếng bỏ cuộc, tức là tâm chưa đủ tinh cần nỗ lực để vượt qua trạng thái buông xuôi tiêu cực. Do vậy khi tâm có đủ lực nhất hướng đến đối tượng thì hôn trầm thụy miên bị chế ngự.
2. **Tứ (*vicāra*):** là tâm sở có phận sự giữ tâm đứng vững trên đề mục thiền định, giống như khi con bướm đã bay đến đóa hoa liền tìm cách giữ thăng bằng để đậu lại trên đóa hoa đó. Nhưng nếu tâm chưa đứng yên trên đối tượng do còn lưỡng lự bất quyết, giống như con bướm tuy đã đậu xuống mà vẫn chưa bám chắc lại hẳn nên còn chóp chóp đôi cánh chực bay, tức là tứ chưa vững để dừng lại trên đề mục. Nhưng khi tứ đã vững thì không còn trạng thái phân vân do dự của nghi.
3. **Hỷ (*pīti*):** là tâm sở có trạng thái phấn chấn, hoan hỷ, sảng khoái trên đề mục thiền định, như cảm thấy toàn thân rơn ộc (*khuakā*), chớp sáng (*khaṇikā*), sóng đưa (*okkanti*), lâng lâng bay bổng (*ubbega*), mát lạnh (*pharaṇa*), giống như khi con bướm đang hứng thú thưởng thức mật hoa. Nhưng nếu tâm chưa phát sinh hỷ do còn căng thẳng hay cố gắng quá mức, giống như con bướm chưa hút được mật nên chưa vừa ý. Khi tâm đã tìm thấy sự thích thú hoan hỷ trên đề mục thiền định thì sân mới được chế ngự.
4. **Lạc (*sukha*):** là tâm sở có trạng thái bình yên, an ổn và thỏa mãn trên đề mục thiền định, giống như con bướm đã hút mật đầy đủ, không còn bồn chồn lo lắng hay tìm kiếm lảng xãng nữa, vì thế lạc chế ngự được trạo hối.
5. **Nhất tâm (*ekaggatā*):** hay định là trạng thái an chỉ, bất động trên đề mục, giống như con bướm đã no đủ nằm yên ngời nghỉ trên đóa hoa, không ham muốn gì nữa, nhờ vậy tham dục được chế ngự.

## 7) CÁC BẬC THIÊN và CÁC CHI THIÊN:

1. **Sơ thiên:** Đầu tiên, hành giả chọn một trong 40 đề mục thiên định nói trên, rồi sau khi ngồi thoải mái với thân thư giãn, tâm buông xả, vị ấy tinh tấn hướng tâm tiếp cận đối tượng, không quá cố gắng, cũng không lơ là, chỉ cần vừa đủ để tâm vượt qua trạng thái hôn trầm thụy miên, không còn lười biếng giải đãi thì có thể chú hướng vững vàng về phía đối tượng ấy, đó là trạng thái tầm. Khi đã không còn lười biếng bỏ rơi đối tượng, tâm bắt đầu tìm cách áp sát trên đối tượng, tâm hành giả đã lấy lại được thăng bằng, không nghi hoặc, không phân vân do dự nữa, đó là trạng thái tứ. Nhờ tâm thăng bằng, không nghi hoặc đã cảm giác được sự vui thích, hứng thú trên đối tượng, không còn bực bội, chán nản hay sân hận nữa, đó là trạng thái hỷ. Sự hoan hỷ, phấn khởi này lắng dịu dần, để lại một sự bình an, tĩnh lặng, không còn một gợn sóng của dao động bất an, đó là trạng thái lạc của thiên. Đến đây tâm đã có thể an trú, tĩnh chỉ, nhất tâm và hoàn toàn quân bình (xả), không còn khởi lên một tham muốn nào đối với ngũ dục. Đó là trạng thái nhất tâm hay an chỉ định. Với những trải nghiệm trên, hành giả đã chứng sơ thiên sắc giới, tâm vị ấy có đủ năm thiên chi: tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm. Sơ thiên được Đức Phật mô tả là trạng thái “ly dục, ly bất thiện pháp, chứng trú thiên thứ nhất, trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh, có tầm có tứ”.
2. **Nhị thiên:** Khi hành giả đã thuần thục trong sơ thiên, có thể nhập xuất dễ dàng, nếu vị ấy không quá thỏa thích đến nỗi bám víu trong thiên chứng này, thì hoặc là vị ấy cố gắng từ bỏ tầm và tứ vì thấy chúng còn thô, hoặc do tâm định tiến triển hành giả tự động vượt qua hai chi thiên này một cách dễ dàng để vào tâm thiên thứ hai Nhị thiên chỉ còn lại ba chi: hỷ, lạc, nhất tâm, được Đức Phật mô tả là trạng thái “diệt tầm tứ, chứng trú thiên thứ hai, trạng thái hỷ lạc do định sinh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm”.
3. **Tam thiên:** Cũng trong chiều hướng phát triển tốt của tâm định, hành giả thấy hỷ vẫn còn thô, chưa hoàn toàn an tĩnh nên đã cố gắng vượt qua, hoặc tâm định đủ sâu để vào thẳng trạng thái an lạc vi tế của tâm thiên thứ ba, không cần qua tầm, tứ và hỷ chỉ còn lại hai chi thiên: lạc, nhất tâm, được Đức Phật mô tả là trạng thái “ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng trú thiên thứ ba”.
4. **Tứ thiên:** Khi định sâu hơn nữa, vi tế hơn nữa, thì ngay cả an lạc cũng được vượt qua, tâm hành giả có thể đi thẳng vào định không cần qua tầm, tứ, hỷ, lạc, chỉ còn chi thiên nhất tâm. Vì nhất tâm ở đây kiên cố hơn nhất tâm trong các bậc thiên trước nên tâm hoàn toàn bất động, hoàn toàn vô cảm đối với thế giới bên ngoài, vì



vậy trong tâm tứ thiền có yếu tố xả luôn xuất hiện bên cạnh nhất tâm, và cũng vì vậy tứ thiền được Đức Phật mô tả là trạng thái “xả lạc khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh”.

5. **Bôn thiền vô sắc:** tuy có đối tượng và bậc thiền khác nhau nhưng tâm vẫn có hai chi thiền giống như tứ thiền hữu sắc là nhất tâm và xả.

**8) TIỀN TRÌNH TÂM NHẬP ĐỊNH (*Jhāna samapatti vīthi*):** Khi hành giả đã nắm bắt được đề mục sơ tướng (*parikkamma nimitta*) bên ngoài trở thành thô tướng (*uggha nimitta*) trong tâm, vị ấy chuyên chú hơn nữa trên thô tướng này cho đến khi quang tướng (*paṭibhāga nimitta*) khởi lên, nếu chú tâm đúng mức vào quang tướng này vị ấy có thể đắc định, bấy giờ một tiến trình tâm nhập định sẽ diễn ra như sau:

1. Hữu phần (*bhavaṅga*): trạng thái tiềm ẩn và thụ động của tâm trôi qua khi đối tượng quang tướng vừa mới xuất hiện. Kế đó là hai tâm sát-na hữu phần:
2. Hữu phần rung động (*bhavaṅgacalana*)
3. Hữu phần dừng lại (*bhavaṅgupacchea*)  
Đến đây lộ trình tâm mới thật sự khởi lên:
4. Ý môn hướng tâm (*manovāravajjana*): qua 3 sát-na của giai đoạn hữu phần, ý môn hướng tâm khởi lên nắm giữ đối tượng quang tướng.
5. Chuẩn bị (*parikamma*): nếu việc nắm giữ đối tượng vững vàng thì định chuẩn bị (*parikamma samādhi*) phát sinh.
6. Cận hành (*upacāra*): tiếp theo tâm hành giả đạt đến một trạng thái yên lặng gọi là định cận hành (*upacāra samādhi*). Vì định cận hành không vững chắc, còn thuộc tâm dục giới, nên đến đây nếu tâm hành giả yếu thì chỉ giữ được một thời gian ngắn rồi mất, không vào được định an chỉ.
7. Thuận thứ (*anuloma*): nếu tâm hành giả đủ mạnh thì sau trạng thái định cận hành tâm sẽ tự động chuyển vào định an chỉ (*appanā samādhi*) thông qua hai giai đoạn sau:
8. Chuyển tánh (*gotrabhū*): trước khi hoàn toàn an chỉ tâm phải chuyển từ trạng thái dục giới qua sắc giới thì mới hoàn toàn định được.
9. Thiên tâm (*Jhānacitta*): đến đây tâm đã hoàn toàn an chỉ theo các bậc thiên sắc giới mà hành giả chứng được, như sơ thiên, nhị thiên, tam thiên hay tứ thiên. Thời gian an trú trong định này lâu hay mau tùy vào sự thuận thực và sức nguyện của hành giả. (Xem I.9)
10. Hữu phần (*bhavaṅga*): sau đó tâm lại trở về trạng thái hữu phần, chấm dứt một tiến trình tâm nhập định.

**9) NĂM PHÁP THUẦN THỰC (*vasī*):** Khi một hành giả đã đắc định nếu không thuần thực thì không thể nhập xuất định như ý muốn. Để có thể giữ trạng thái định trong một thời gian như ý nguyện thì hành giả phải hành 5 pháp sau đây cho đến khi thuần thực:

1. Hướng tâm thuần thực (*āvajjana vasī*): ý môn hướng tâm thuần thực trong việc nắm bắt quang tướng (*paṭibhāga nimitta*). Một người đã thuần thực thì ý môn hướng tâm có thể nắm bắt đề mục quang tướng bất cứ lúc nào vị ấy hành thiền định.
2. Nhập định thuần thực (*samāpajjana vasī*): khả năng nhập định ngay lập tức một cách dễ dàng không trở ngại. Khi đã thuần thực ở giai đoạn này, ngay sau khi ý môn hướng tâm vừa nắm bắt đối tượng thì hành giả có thể nhập định ngay không chậm trễ.
3. Nguyện nhập thuần thực (*ahitthāna vasī*): nguyện thời gian nhập định chính xác. Khi đã thuần thực trong nguyện nhập, hành giả có thể nhập định trong 1 giờ, 1 ngày hay 7 ngày v.v... tùy theo ý muốn.
4. Nguyện xuất thuần thực (*vuttthāna vasī*): nguyện thời gian xuất định chính xác. Nguyện nhập và nguyện xuất thường đi đôi với nhau. Nếu muốn, trước khi nhập định vị ấy nguyện rõ thời gian xả định. Ví dụ, vị ấy nhập định lúc 7 giờ tối, có ý muốn xả vào lúc 7 giờ sáng hôm sau thì chỉ cần nguyện là được.
5. Hồi quán thuần thực (*paccavekkhaṇa vasī*): tốc hành tâm quan sát lại các chi thiền đã chứng một cách nhuần nhuyễn. Sự thuần thực trong việc hồi quán này rất quan trọng vì nhờ đó hành giả biết rõ mình đã chứng đến bậc thiền nào, có bao nhiêu thiền chi, nếu không rất dễ nhầm lẫn mình đã đắc những bậc thiền mà thật ra là chưa đắc hoặc ngược lại.

**10) TỨ NHƯ Ý TỨC (ihipāda):** Khi hành giả đã đạt được tứ thiên hữu sắc một cách thuần thực thì có thể sử dụng tứ như ý túc (hay tứ thần túc) để phát triển thần thông.

1. Dục như ý túc (chand' ihipāda): trước tiên hành giả phải có nguyện vọng đạt đến một loại thần thông nào đó, chẳng hạn như biến hoá thần thông, thiên nhãn thông v.v... Nguyện vọng phải tha thiết vì thiện ích cho mình và người thì mới thực sự là dục như ý túc chân chính.
2. Cần như ý túc (viriy' ihipāda): sau đó vị ấy phải chuyên cần, nỗ lực thực hiện nguyện vọng chính đáng của mình. Có nguyện vọng thiết tha nhưng thiếu tinh cần đúng mức thì cũng trở thành vô nghĩa. Nỗ lực quá đáng vì tham vọng quá sức mình cũng chỉ phí công vô ích, nếu không nói là chuốc lấy tai họa vào thân.
3. Tâm như ý túc (citt' ihipāda): nhưng tinh cần phải đúng chỗ nghĩa là chỉ giúp cho tâm chuyên nhất một ý tưởng trước sau như một. Ví dụ vị ấy muốn đất thành nước thì phải nhất tâm nghĩ đất là “nước... nước... nước...” không thay đổi cho đến khi ý tưởng đó trở thành hiện thực. Chính vì vậy, nếu chưa đắc tứ thiên một cách thuần thực thì chớ vội luyện thần thông. Nhiều người thiếu kiên nhẫn, nhưng mong muốn sớm có thần lực đã phải tập trung tâm để cầu tha lực hỗ trợ, họ có thể đạt được một số pháp thuật vay mượn nhưng đó không phải là tâm như ý túc chân chính.
4. Thâm như ý túc (vimamsā ihipāda): tuy nhiên nếu vị ấy không đủ trí để thâm sát vấn đề một cách rành rẽ, tường tận thì cũng không thể đạt được thần thông. Ví như người muốn làm một cái bánh, tuy có cố gắng, có quyết tâm nhưng không biết cách làm bánh thì chỉ hao tổn công sức mà vẫn không có được bánh ngon.

Thực ra, bốn điều như ý này rất cần trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Khi làm một việc gì, dù đơn giản nhất, trước tiên chúng ta cũng phải khởi ý muốn làm việc đó (dục như ý), nhưng muốn làm mà không có một chút cố gắng nào thì làm sao thực hiện được, nên nỗ lực, hăng hái (cần như ý) là điều kiện không thể thiếu. Tuy nhiên có cố gắng mà không chuyên chú nhất tâm (tâm như ý) thì vẫn chuốc lấy thất bại. Sau cùng, cho dù đã chuyên nhất mà không hiểu biết, không rành rẽ công việc một cách chu đáo (thâm như ý) thì khó mà hoàn thành công việc một cách như ý. Vì vậy pháp này được gọi là bốn điều kiện để hoàn thành mọi việc một cách như ý.

**11) NGŨ THÔNG & THẮNG TRÍ (*abhiññā*):** Thần thông là loại hình khoa học tâm linh đạt được nhờ một sức mạnh nội tâm gọi là thắng trí, trí tuệ siêu việt này phát sinh từ thiền định ở mức độ cao. Hành giả sau khi đạt được tứ thiền, đã có những pháp thuận thực, đã tu tập bốn điều kiện như ý một cách đầy đủ, có thể đạt được năm loại thần thông sau đây:

1. Thần túc thông (*ihivaha abhiññā*): hay biến hoá thần thông là khả năng biến một thân thành nhiều thân, tàng hình, độn thổ, bay trên hư không, tự hóa mình hay hóa người khác ra thành một vật nào đó như ý muốn v.v...
2. Thiên nhãn thông (*dibba cakkhu abhiññā*): hay thần nhãn là khả năng thấy xa, thấy xuyên qua tường, thấy dưới lòng đất (khác với thiên nhãn minh là thấy rõ nhân quả nghiệp báo luân hồi sinh tử của chúng sinh). Một số người tự nhiên có khả năng này mà không hề trải qua quá trình tu tập thiền định, nhưng đó là nhờ vào tha lực bên ngoài chứ không phải là thiên nhãn thông thật sự.
3. Thiên nhĩ thông (*dibba sota abhiññā*): là khả năng nghe được tiếng nói từ xa, tiếng nói của chư thiên hay những loài khác. Trường hợp một số người thỉnh thoảng nghe tiếng ai đó báo trước một sự việc sẽ xảy ra, hoặc có cảm giác như nghe được nội dung câu chuyện luận bàn của người khác từ xa thì đó có thể là do tha lực, nhưng phần lớn là do bệnh hoang tưởng chứ không phải thiên nhĩ thông.
4. Túc mạng thông (*pubbe nivāsānussati abhiññā*): khả năng nhờ thiền định mà nhớ lại một số kiếp trước của mình hay của người khác. Lúc còn bé, một số người có thể nhớ lại kiếp trước của mình nhưng khi lớn lên lại quên hết không nhớ gì cả. Đó là sự tái hiện một số thông tin về tiền kiếp từ kho vô thức (*bhavaṅga*) lúc tâm trí chưa bị những thông tin mới phủ kín, chứ không phải là túc mạng thông có từ thiền định.
5. Tha tâm thông (*paracitta vijānana abhiññā*): khả năng đọc được tâm tư, ý nghĩ của người khác. Trong một số trường hợp còn được gọi là ký thuyết thần thông vì qua sự biểu hiện bên ngoài của một người mà đọc được tư tưởng của người ấy. Nhưng nếu căn cứ vào nhân tướng mà đoán được vận mệnh của một người thì không phải là tha tâm thông.

Chúng ta cần lưu ý: thần thông khác với pháp thuật. Thần thông do trình độ định tâm cao (từ tứ thiền trở lên) và phát triển đúng hướng bằng tự lực mà đạt được. Còn pháp thuật phần lớn đạt được bằng cách cầu viện đến tha lực và không cần phải đạt đến tứ thiền, đôi lúc chỉ cần niềm tin hay cận định là đủ.

## 12) LỢI ÍCH CỦA THIỀN ĐỊNH:

1. An lạc hiện tại: hành giả đã thuần thục trong việc nhập và xuất định có thể nguyện nhập bậc định mà mình đã chứng để hưởng sự an lạc ngay trong hiện tại, tạm thời thoát khỏi sự quấy rầy của ngoại cảnh nên gọi là hiện tại lạc trú (*ditṭhahamma sukha viharati*).
2. Có thể chứng ngũ thông: hành giả đạt được tứ thiền hữu sắc một cách thuần thục có thể sử dụng tứ như ý túc để phát triển thần thông và chứng được năm loại thần thông như đã nói trên. Về phương diện giác ngộ giải thoát thì không cần đến ngũ thông, nhưng nếu biết dùng làm phương tiện lợi lạc quần sinh thì thần thông cũng trở thành đại dụng.
3. Làm nền tảng cho thiền tuệ: hành giả có chứng đắc định ở bất kỳ bậc thiền nào, sau khi xả định, tâm còn an ổn trong sáng có thể hành thiền tuệ một cách dễ dàng. Nhiều người có thể đạt được tuệ giác một cách tự nhiên nhờ tâm đã thuần thục trong định tĩnh sáng suốt và đầy đủ các hạnh balamật. Mặt khác hành giả cũng có thể lấy ngay tâm thiền hoặc thiền chi đang chứng làm đối tượng thiền tuệ, như niệm thân là sắc ý căn, niệm thọ là hỷ và lạc, niệm tâm như “nội tâm có định tuệ tri tâm có định”, niệm pháp như khinh an, định, xả giác chi v.v...
4. Các bậc Thánh có thể nhập thánh quả định: hành giả đã chứng đắc định ở bất kỳ bậc thiền hữu sắc hay vô sắc nào sau đó đắc một trong các quả Thánh thì vị ấy có thể nhập thánh quả định tương ứng để thể nhập tự tại Niết-bàn trong Thánh quả định đó.
5. Bậc Anahàm trở lên có thể nhập diệt thọ tướng định: khi hành giả đã chứng đắc đến bậc thiền vô sắc phi tướng phi phi tướng xứ định và đã chứng quả Anahàm trở lên có thể nhập diệt thọ tướng định, nghĩa là trong thời gian nhập định này các tâm, tâm sở, sắc pháp do tâm sinh bị diệt, chỉ còn lại sắc pháp do nghiệp, thời tiết, vật thực sinh mà thôi Đây là một loại định đặc biệt hoàn toàn vắng lặng và bất khả xâm phạm của các bậc thánh từ Anahàm trở lên mới có được.
6. Quả báu trong kiếp sau: nếu hành giả đắc định nhưng chưa đắc quả Alahán thì sau khi thân hoại mạng chung sẽ sinh lên các cõi trời sắc giới hoặc vô sắc giới đặc biệt tương ứng với bậc thiền mà mình đã chứng để hưởng quả định:
  - i. Sắc giới thiên:
    - Sơ thiên bậc hạ: Phạm chúng thiên
    - Sơ thiên bậc trung: Phạm phụ thiên

- Sơ thiên bậc thượng : Đại phạm thiên
- Nhị thiên bậc hạ: Thiểu quang thiên
- Nhị thiên bậc trung: Vô lượng quang thiên
- Nhị thiên bậc thượng: Quang âm thiên
- Tam thiên bậc hạ: Thiểu tịnh thiên
- Tam thiên bậc trung: Vô lượng tịnh thiên
- Tam thiên bậc thượng: Biến tịnh thiên
- Tứ thiên của phàm phu: Vô tướng thiên
- Tứ thiên của bậc Nhập Lưu và bậc Nhất Lai: Quảng quả thiên
- Tứ thiên của bậc Bất Lai: Phước Sinh Thiên
- + Tín Bất Lai: Vô phiền thiên
- + Tấn Bất Lai: Vô nhiệt thiên
- + Niệm Bất Lai: Thiện hiện thiên
- + Định Bất Lai: Thiện kiến thiên
- + Tuệ Bất Lai: Sắc cứu cánh thiên

ii. Vô sắc giới thiên:

- Đệ nhất thiên : Không vô biên xứ thiên
- Đệ nhị thiên: Thức vô biên xứ thiên
- Đệ tam thiên: Vô sở hữu xứ thiên
- Đệ tứ thiên : Phi tướng phi phi tướng xứ thiên.

Phật Giáo Nguyên Thủy không xem thiên định là cứu cánh hay mục đích cuối cùng vì định chỉ có thể chế ngự các triền cái, giúp ổn định tâm như đá đè cỏ chứ không đoạn tận phiền não khổ đau, không chấm dứt luân hồi sinh tử. Dù vậy định vẫn được chấp nhận như yếu tố hỗ trợ cho tiến trình Giới, Định, Tuệ đưa đến Đạo, Quả, Niết-bàn, vì vậy, định có mặt trong nhiều pháp môn phẩm trợ đạo: Tứ niệm xứ, tứ chánh cần, tứ thần túc, ngũ căn, ngũ lực, thất giác chi, bát chánh đạo Định cũng trở thành đại dụng trong những điều lợi ích đã kể trên.

Tóm lại, thiên định, ở một mức độ nào đó, là rất cần thiết, không thể bỏ qua, nhưng chưa phải là yếu tố rốt ráo, nên chưa đủ để thành tựu cứu cánh giác ngộ giải thoát.

## II. Thiền Tuệ trong Phật Giáo Nguyên Thủy

### 1) ĐỊNH NGHĨA:

Thiền tuệ, thiền quán hay thiền minh sát (*vipassanā bhāvanā*) là một sự thể nghiệm nhuần nhuyễn, kết hợp toàn bộ yếu tố Bát Thánh Đạo gồm tám chi, trong đó có ba chi then chốt đóng vai trò dẫn đạo là:

- Chánh tinh tấn (*sammā vāyāmo*)
- Chánh niệm (*sammā sati*)
- Chánh kiến (*sammā diṭṭhi*)

Ở đây, trong ba yếu tố này, chánh kiến là yếu tố chính trong thiền tuệ, khởi đầu được thể hiện dưới hình thức tỉnh giác (*sampajañña*), chánh tinh tấn và chánh niệm làm nền tảng, năm yếu tố còn lại (chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh định) làm nhiệm vụ hỗ trợ.

Thiền tuệ nhằm mục đích tuệ tri (*pajānāti*) như thật (*yathā bhūtaṃ*) thực tánh (*sabhāva*) trong chân nghĩa pháp (*paramattha dhamma*):

Thực tánh của pháp hữu vi tạo tác (*saṅkhārā*) có ba tướng trạng chung (*sāmañña lakkaṇa*) là vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) và tướng trạng riêng (*visesa lakkaṇa*) của mỗi pháp, như mỗi tâm, tâm sở, sắc đều có tướng trạng riêng. Ví dụ: sân khác tham, từ khác bi, sắc nhãn khác sắc nhĩ v.v...

Thực tánh của pháp vô vi (*asaṅkhāra*) Niết-bàn có tướng chung là vô ngã (*anatta*) và tướng trạng riêng là vắng lặng (*santi*). Vắng lặng ở đây không có nghĩa là một trạng thái yên ắng bất động, mà là hoàn toàn vắng bóng vô minh, ái dục, phiền não, khổ đau của thế giới tập đế và khổ đế.



## 2) NHẬN THỨC:

Thiền tuệ sử dụng một cách nhận thức riêng, vượt ngoài những cách nhận thức thông thường trong thế giới ý niệm hay khái niệm chế định. Nói chung, tâm nhận biết đối tượng theo năm cách:

1. **Tướng tri** (*sañjānāti*): biết bằng tướng (*saññā*), ngoại trừ hiện tướng trong năm thức giác quan và tướng đi chung với trí tuệ (*ñāṇa samyuttam*) có đối tượng thực tánh pháp (*paramattha dhamma*) hiện tiền (trong một số trường hợp là thực tánh quá khứ), phần lớn tướng còn lại có đối tượng là pháp khái niệm chế định (*paññatti dhamma*).

Hai trường hợp đối tượng của tướng tri là thực tánh pháp và những khái niệm chế định có thực (*vijjamāna paññatti*) thì rất hữu ích cho cả hai lãnh vực nhận thức thế gian và xuất thế. Ngay cả tướng tri trên đối tượng khái niệm chế định không có thực (*avijjamāna paññatti*) nhưng thiện thì vẫn tốt, như khái niệm hiếu thảo chẳng hạn.

Tuy nhiên, khi khái niệm không thực là bất thiện hay chỉ là hoang tưởng, ảo tưởng (*vipallāsa saññā*) thì hậu quả thật khó lường. Ảo tưởng vẽ ra một thế giới vô cùng phong phú đầy màu sắc, âm thanh, ý nghĩa của riêng nó, có thể đem đến hạnh phúc và đau khổ... nhưng hoàn toàn không thực, lắm khi là điên đảo, thủ chấp như nhận lầm các tướng vô thường, khổ, vô ngã, bất tịnh là thường, lạc, ngã, tịnh. Vì vậy, tuy tướng có mặt trong tất cả tâm nhưng tướng tri chỉ có thể cung cấp dữ liệu hoặc làm đối tượng để soi chiếu chứ không phải là nhận thức trực tiếp trong thiền tuệ vipassanā.

2. **Thức tri** (*vijānāti*): biết bằng kiến thức (*viññāṇa*), hầu như tất cả kiến thức đều nằm trong phạm trù khái niệm chế định mà phần lớn là thủ đắc bằng cách vay mượn từ bên ngoài, thuộc khái niệm chế định (*paññatti*) trong lãnh vực tục đế (*sammuti sacca*) nên có thể đúng, có thể sai, có thể thiện, có thể bất thiện, nhưng độ xác thực bất định, khi độ sai lệch cao có thể dễ dàng trở thành vọng thức (*vipallāsa viññāṇa*). Vọng thức đưa đến ảo kiến (*māyā ditṭhi*) hay tà kiến (*micchā ditṭhi*). Thức tri chính xác, trung thực trong trường hợp chánh tư duy (*sammā saṅkappa*) có thể hỗ trợ hữu hiệu cho thiền tuệ, nhưng thức tri cũng không phải là nhận thức trực tiếp trong thiền tuệ.

Cái biết qua kiến thức đóng một vai trò quan trọng trong nhận thức của loài người. Không có kiến thức có thể đồng nghĩa với ngu dốt. Nếu tướng tri có tính máy móc mà phần lớn là vô nhân, thậm chí là vô thức thì thức tri, trong trường hợp ý thức là hữu thức, hữu nhân nghĩa là có chủ định, có suy tính ở một chừng mực nhất định nào đó tùy trình độ của mỗi người. Có thể nói tiến bộ của loài người tất yếu phải trải qua thức tri, hầu hết nhận thức trong những lĩnh vực khoa học, triết học... đều thuộc thức tri.

Và tuy thức tri không phải là nhận thức trực tiếp trong thiền tuệ, thậm chí còn trở ngại cho thiền tuệ rất nhiều nữa là khác, nhưng thực tế không thể loại hẳn thức tri ra khỏi thiền tuệ, như một số người chủ trương phải bật dứt tư duy nghĩ tưởng mới là trí tuệ thấy tánh. Đúng là thấy thực tánh phải bằng chánh kiến (trí tuệ trực giác) nhưng ngay sau đó chánh tư duy phải khởi lên để xác định lại mới biết được thực tánh ấy là gì.

3. **Thắng trí** (*abhiññā*): biết qua một khả năng đặc biệt của thiền định gọi là thắng trí (*abhiññā*). Khi một người đắc định sắc giới (*rūpajjhāna*) hoặc vô sắc giới (*arūpajjhāna*) có khả năng nhận thức giác quan cũng như ý thức vi tế hơn nhận thức của tâm dục giới, ví dụ như khả năng thấy xuyên qua tường, nghe rõ những âm thanh tai thường không nghe được hoặc hiểu được tiếng nói lạ theo ngôn ngữ của những loài khác v.v... Những khả năng đó có thể hỗ trợ cho thiền tuệ, nhất là khi vị ấy thấy rõ diễn biến của sự thay đổi cực kỳ vi tế trong hiện tượng vật lý hoặc tâm lý mà “mắt” thường không thể nào thấy được.

Tuy nhiên những vị này dù đã đắc định, có thắng trí, vẫn còn phiền não nhất là tham ái, tà kiến và ngã mạn nên cái thấy này không những không bỏ ích cho thiền tuệ mà còn phát sinh thêm ngã mạn, tà kiến và tham vọng quyền lực siêu nhiên, vì vậy, lắm khi thắng trí trở thành chướng ngại, nên cũng không phải là nhận thức trong thiền tuệ. (Đôi lúc thắng trí được dùng với nghĩa liễu tri, tức là cái biết với định tuệ viên mãn của bậc Thánh nên cũng không phải là nhận thức trong thiền tuệ).

4. **Tuệ tri** (*pajānāti*): biết bằng trí tuệ (*paññā hay ñāṇa*) mà khởi đầu là trí tuệ chánh niệm tỉnh giác (*sati sampajaññā ñāṇa*), cái biết trong sáng, không chủ quan, không tham ưu, thủ xả, vượt ngoài ngôn ngữ, ý niệm nên có khả năng nhận thức thực tánh pháp, đối tượng của thiền tuệ, vì vậy, tuệ tri mới chính là nhận thức trong thiền tuệ vipassanā.

Thực ra, tuệ tri được thể hiện qua hai chức năng hỗ trợ vô cùng mật thiết, đó là chánh kiến và chánh tư duy. Chánh kiến có nhiệm vụ tuệ tri phương diện thực tánh của pháp, chánh tư duy có nhiệm vụ tuệ tri phương diện tướng dụng của pháp. Chánh tư duy xác định lại thực tánh mà chánh kiến chỉ trải nghiệm hay chứng kiến mà thôi chứ không xác định được. Có thể nói chánh tư duy vừa mở đầu vừa hoàn tất cho chánh kiến, ngược lại chánh kiến cung cấp nội dung trung thực cho chánh tư duy. Hai yếu tố này không thể thiếu một trong đạo lộ của bậc Thánh.

5. **Liễu tri** (*ājānāti*): biết bằng tuệ giác (*bohiñāṇa* hay *sambohi*) của bậc đã giác ngộ, như vậy liễu tri là thành tựu của tuệ tri nên cũng không phải là nhận thức trong khi đang tiến hành thiền tuệ.

Vậy trong 5 cách nhận thức trên chỉ có tuệ tri với 3 yếu tố: tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác mới có thể nhận thức đối tượng thực tánh pháp (*paramattha dhamma*) trong pháp hành thiền tuệ.

### 3) ĐỐI TƯỢNG: đối tượng của tâm nhận thức có hai loại:

1. Pháp khái niệm (*paññatti dhamma*): là pháp do con người chế định, hoặc dựa trên thực tánh, hoặc dựa trên ngoại tướng và tên gọi của hiện tượng, mặt khác, trong nhiều lãnh vực nó cũng dựa trên ý niệm chủ quan đơn thuần.

Có 2 loại khái niệm:

1a) Vật (nghĩa) khái niệm (*attha paññatti*): khái niệm được chế định dựa trên ngoại tướng (vật) hoặc ý nghĩa (nghĩa) của hiện tượng, có 8 loại:

1a.1) Khái niệm hình tướng (*santāna*): dựa trên hình dáng, khối lượng, màu sắc mà chế định, ví dụ như ý niệm cao thấp, vuông tròn, to nhỏ, trắng đen v.v...

1a.2) Khái niệm tổng hợp (*samūha*): dựa trên những sự vật gồm nhiều điều kiện hoặc thành tố tạo nên mà chế định, ví dụ như nhà cửa, núi sông, xe cộ, cơ thể v.v...

1a.3) Khái niệm chúng sinh (*satta*): dựa trên sự kết hợp của ngũ uẩn mà chế định, ví dụ như chư thiên, người, đàn ông, đàn bà, súc sanh, cầm thú v.v...

1a.4) Khái niệm phương hướng (*disā*): dựa trên vị trí tương đối với mặt trăng, mặt trời, tinh tú mà chế định, ví dụ như bốn phương, tám hướng v.v...

1a.5) Khái niệm thời gian (*kāla*): dựa trên vị trí của mặt trăng, mặt trời mà chế định, ví dụ như mặt trời đứng bóng là giờ Ngọ, mặt trăng tròn là đêm rằm mà định giờ giặc, ngày đêm, năm tháng v.v...

1a.6) Khái niệm hư không (*ākāsa*): dựa trên khoảng trống giữa bốn đại hay những vật thể mà chế định, ví dụ như căn phòng, cái hang, lỗ mũi v.v...

1a.7) Khái niệm đề mục thiên định (*kaṣiṇa*): dựa trên những đối tượng của thiên định mà chế định, ví dụ như loại đề mục đất, nước, lửa, gió, xanh, vàng, đỏ, trắng v.v...

1a.8) Khái niệm thiên tướng (*nimitta*): dựa trên tướng đề mục thiên định do tướng sinh mà chế định, ví dụ như sơ tướng, thô tướng, quang tướng v.v...

1b) Danh khái niệm (nāma paññatti): tên gọi được chế định để chỉ một vật, một sự việc hay một ý niệm. Có hai loại danh khái niệm chính:

1b.1) Danh khái niệm có thực (vijjamāna paññatti): tên gọi đặt cho những pháp có thực tánh (sabhāva hay paramattha dhamma), ví dụ như uẩn, xứ, giới, tâm, tâm sở, sắc, Niết-bàn...

1b.2) Danh khái niệm không thực (avijjamāna paññatti): tên gọi những vật có hình tướng nhưng không có thực tánh, ví dụ như cái nhà, con đường, ngọn núi, rừng cây..., hoặc chỉ là tên gọi một ý niệm trừu tượng không có thực, như bản ngã, trường tồn, vạn thọ vô cương ...

1b.3) Danh khái niệm có thực kết hợp với danh khái niệm có thực: ví dụ như nói danh sắc, nhãn thức...

1b.4) Danh khái niệm có thực kết hợp với danh khái niệm không thực: ví dụ như nói tâm tôi, sắc đẹp...

1b.5) Danh khái niệm không thực kết hợp với danh khái niệm có thực: như nói tôi thấy, anh tham...

1b.6) Danh khái niệm không thực kết hợp với danh khái niệm không thực: như nói vợ ông bác sĩ, con cô giáo...

2. Pháp thực tánh (sabhāva dhamma) hay pháp chân nghĩa (paramattha dhamma): là những pháp tự có tánh, tướng, thể, dụng riêng không do ai qui định, độc lập với khái niệm của con người, ví dụ như tánh trạng của uẩn, xứ, giới, tâm, tâm sở, sắc, Niết-bàn...

Đối tượng của thiên tuệ không phải vật (nghĩa) khái niệm, hay danh khái niệm dù có thực hay không có thực, mà là pháp thực tánh hay pháp chân nghĩa, bao gồm cả hai lãnh vực tánh đế (sabhāva sacca) ví dụ như danh sắc... là đối tượng của thế trí tức trí tuệ thế gian (lokiya ñāṇa) và Thánh đế (Ariya sacca) ví dụ như Niết-bàn là đối tượng của Thánh trí tức trí tuệ siêu xuất thế gian (lokuttara ñāṇa).

#### 4) TỨ NIỆM XỨ (*satipaṭṭhāna*):

Tuy nói chung đối tượng của thiền tuệ là pháp thực tánh hay pháp chân nghĩa, nhưng chủ yếu thiền tuệ có mục đích hóa giải ảo tưởng, ảo kiến về ngã và pháp, như quan niệm một thể giới thường, lạc, ngã, tịnh của “hiện tại Niết-bàn luận”, một trong 62 tà kiến mà Đức Phật đã chỉ rõ trong *Dīgha Nikāya*, trong đó ngã (sản phẩm của vô minh, ái dục) là tâm điểm của phiền não khổ đau, luân hồi sinh tử. Vì vậy, bốn thực tánh pháp cần được trí tuệ Vipassanā quán chiếu là thân, thọ, tâm và pháp.

Sở dĩ chúng ta mãi trôi lăn trong luân hồi sinh tử, phiền não khổ đau là vì thân tâm luôn hướng ngoại tìm cầu đối tượng của lòng tham muốn. Được thì vui mừng, thích thú nên cố tranh giành, chiếm đoạt...; không được thì buồn phiền, bất mãn rồi đâm ra thất vọng, hận thù... Cứ thế tham sân càng ngày càng dày đã che lấp không cho chúng ta thấy được sự thật, đó chính si mê Tham - sân - si liên kết với nhau trở thành một thành trì vô minh ái dục sâu dày. Từ đó chúng ta sa lầy trong thế giới bên ngoài. Để thỏa mãn những đòi hỏi của bản thân (ngã), chúng ta càng ngày càng đi xa trên đường dong ruổi tìm kiếm, và đã quên mất chính mình, thân tâm đã hoàn toàn bị phân tán và lạc lối trong thế giới đầy màu sắc, âm thanh, hương vị, và sự xúc chạm hấp dẫn bên ngoài. Chúng ta hành động, đấu tranh, xây dựng, hủy diệt... đó chính là nghiệp báo. Hậu quả tất nhiên là chúng ta gặt hái vô vàn phiền não khổ đau, đằng sau những thú vui tạm bợ, mà chúng ta gọi là hạnh phúc! Trong lúc đau khổ, hoặc là chúng ta cứ than trời trách đất, đổ lỗi cho hoàn cảnh, cho người khác, thậm chí cho cả ma quỷ, thánh thần, hay cho một đấng tạo hóa tưởng tượng nào đó, hoặc là chúng ta ước mơ hướng tới một cảnh giới cực lạc để rồi chỉ càng đau khổ hơn, thất vọng hơn mà thôi. Cùng đường chúng ta lại cầu khẩn van xin bồ-tát hay thiên, thần, quỷ, vật, mà không biết rằng tất cả những phiền não khổ đau đều phát xuất từ chính mình, từ những ước mơ và thất vọng ấy, chứ không phải do ai hay từ đâu đến.

Vậy để thoát khỏi những sai lầm do tà kiến và tham ái xúi giục đưa đến phiền não khổ đau, cách duy nhất là chúng ta phải trở về học lại bài học nơi chính mình. Phải quan sát sự vận hành của thân tâm để thấy rõ sự tương giao trong mối quan hệ nhân quả, sinh diệt của các pháp bên trong cũng như bên ngoài. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy pháp hành thiền tuệ trên bốn niệm xứ.

1. **Quán thân niệm xứ** (*kāyānupassanā satipaṭṭhāna*): Hành giả sống quán thân trên thân (*kāye kāyānupassī viharati*), tinh cần (*ātāpī*), chánh niệm (*satimā*), tỉnh giác (*sampajāno*), chế ngự tham ưu ở đời (*loke abhijjhā domanassam*).

Quán thân trên thân có nghĩa là soi sáng đối tượng thực tánh của thân ngay nơi chính cái thân ấy đang là, chứ không phải là cái thân mà chúng ta nghĩ là, qua những ý niệm hay tưởng tượng chủ quan. Vì vậy, quán là soi sáng, không phải là nghĩ tưởng.

Như chúng ta đã biết, tâm như ngựa quen đường cũ, cứ dong ruổi lang thang mãi trong thế giới đầy ắp những ý niệm, ảo tưởng, những ước định, giả lập, những so đo tính toán, những suy tư, kết luận với vô số hình ảnh huyền hóa lưu xuất từ trong vô minh ái dục của chính mình, từ đó tạo ra biết bao vọng nghiệp với hậu quả tất nhiên là phiền não khổ đau, không sao tránh được.

Cách dễ dàng nhất để tự cứu mình ra khỏi thế giới điên đảo ấy là bất cứ tại đâu và lúc nào chúng ta cũng có thể quay tâm trở về soi sáng lại sự thật đang diễn ra nơi chính mình, mà cụ thể rõ ràng nhất là cái thân đã từng bị lãng quên và bóp méo, để thấy rõ bản chất thực của nó. Với quán thân trên thân như vậy chúng ta:

- Dễ dàng ổn định được tâm dù không hành thiền định.
- Thấy rõ được tính vô thường, khổ không, vô ngã và nhất là bất tịnh của thân, nhờ đó có thể trừ được những tham ái và tà kiến về thân.
- Vừa thấy rõ thực tánh của thân vừa hóa giải những pháp che lấp thực tánh ấy
- Vượt được vô minh phiền não, chứng ngộ Niết-bàn.

Tinh cần hay tinh tấn trong thiền Vipassanā không phải là sự cố gắng, nỗ lực theo kiểu một ý chí mạnh mẽ hay nhiệt tình hăng hái của cái ta đầy tham vọng chủ quan, mà chỉ cần không giải đãi, không buông xuôi, không hời hợt, lơ lửng trong việc chú tâm quan sát đối tượng là được. Độ tinh tấn càng tự nhiên càng tốt.

Chánh niệm là không bỏ quên thực tại thân tâm, không vong thân tha hóa, hay nói một cách dễ hiểu là không quên mình. Đối nghịch với chánh niệm là thất niệm,

một trạng thái tâm sở rời khỏi thực tại thân tâm, đi lang thang trong thế giới mộng

tưởng, huyền hóa, hay đánh mất mình trong những đối tượng thương ghét bên ngoài

Tỉnh giác là thấy biết trong sáng, không bị che mờ bởi những ý niệm, tư tưởng, kiến thức, quan niệm, thành kiến hay tình cảm chủ quan nào. Sự thấy biết trong sáng, trực tiếp không qua đánh giá, phê phán hay biện minh này gọi là tri kiến như thật (yathābhūta nāṇaassana) hay chánh tri kiến (sammā ditṭhi). Tỉnh giác chủ yếu là thấy biết không mê chứ không phải là ý đồ muốn biết hay muốn được bất cứ điều gì. Muốn biết và muốn được là hai trở ngại lớn lao của trí tuệ tỉnh giác.

Chánh niệm – tỉnh giác là hai yếu tố cốt lõi, đi chung và hỗ trợ lẫn nhau trong Thiền Tuệ Tứ Niệm Xứ để phản ánh trung thực chân tánh của đối tượng. Đối tượng thực tại thân tâm là tất yếu của chánh niệm tỉnh giác, nhưng đối tượng không quan trọng bằng chính chánh niệm tỉnh giác. Mỗi người có quyền chọn một đối tượng thích hợp với căn cơ trình độ của mình (xem II5), hoặc cứ để cho đối tượng tự đến, nhưng chánh niệm tỉnh giác thì không thể thiếu được trong hành trình khám phá thực tại của thiền tuệ.

Chế ngự tham ưu ở đời nghĩa là ngay nơi đối tượng thân, thọ, tâm hay pháp, chúng ta không gia thêm ý niệm thiện ác, tốt xấu, không khởi tâm ưa thích hay chán ghét, không có ý đồ nắm giữ hay từ bỏ, chỉ cần thấy nó như nó là thì đối tượng mới xuất hiện đúng thực tánh của nó.

Sau đây là một số đối tượng quán thân điển hình được Đức Phật giới thiệu trong Kinh Đại Tứ Niệm Xứ, Dìgha Nikāya:

- i. Hơi thở: “... Tỉnh giác, vị ấy thở vô Tỉnh giác, vị ấy thở ra Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: “Thở vô dài”, hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: “Thở ra dài”, hay thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: “Thở vô ngắn”, hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri: “Thở ra ngắn”. “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô” vị ấy học. “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra” vị ấy học. “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô” vị ấy học. “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra” vị ấy học”.

Ngay khi có chánh niệm, nghĩa là tâm đã trở về với thân, thì đầu tiên chúng ta dễ dàng nhận ra động tác thở vô thở ra vẫn đang tiếp diễn mà bình thường ít ai cảm nhận được. Chỉ cần đơn giản lắng nghe lại động tác thở vô hay thở ra, thở



dài hay thở ngắn... hoàn toàn tự nhiên như nó đang diễn ra, không cần thêm bớt gì cả, không theo bất kỳ một phương pháp thở nào, thì thân tâm cũng đã nhất như, không còn bị phân hóa nữa. Đó là chánh niệm đang mở đầu cho trí tuệ tỉnh giác quán chiếu thực tánh của thân qua động tác thở ấy.

Một cách tự nhiên, lúc đầu động tác thở còn thô (thở vô dài, thở ra dài), sau đó chánh niệm càng khắng khít động tác thở càng nhẹ dần (thở vô ngắn, thở ra ngắn). Thở càng nhẹ (chuyển biến lắng dịu tự nhiên chứ không cố gắng thở nhẹ) càng dễ cảm nhận được toàn bộ trạng thái của động tác thở (cảm giác toàn thân). Càng thở nhẹ, động thái thở càng vi tế hơn, ổn định hơn (An tịnh thân hành).

Khi chú tâm trọn vẹn trên động thái thở một cách bình thường tự nhiên thì tâm không còn bị ý niệm, lý trí hay tình cảm chủ quan che lấp nên có thể nhận rõ (tuệ tri) thực tánh của thân hành này. Chấm dứt ảo tưởng về cái gọi là “thân ta”.

Trong đoạn “cảm giác toàn thân” và “an tịnh toàn thân” có dùng động từ thì vị lai “tôi sẽ thở...” thực ra diễn biến thở vẫn là hiện tại, nên lẽ ra phải nói là “tôi đang thở” mới đúng, nhưng ở đây muốn nhấn mạnh sự tỉnh giác lúc này đã có mặt trước động thái thở. Mới đầu chánh niệm tỉnh giác thường theo đuôi động thái thở, nhưng khi đã tinh tế hơn chánh niệm tỉnh giác có khả năng đón đầu. Sử dụng động từ thì vị lai chính là để nhấn mạnh khả năng đón đầu ấy mà thôi.

Lưu ý là tuy cùng lấy việc thở vô thở ra làm đối tượng, nhưng thiền định cố gắng nắm giữ kiên cố tướng của hơi thở, đưa đến định tâm, trong khi thiền tuệ chú tâm quan sát trung thực tánh của động thái thở, đưa đến tuệ giác.

- ii. Bốn oai nghi: “... Vị Tỷ kheo đi, tuệ tri: “đang đi”, hay đứng, tuệ tri: “đang đứng”, hay ngồi, tuệ tri: “đang ngồi”, hay nằm, tuệ tri: “đang nằm”. Thân đang ở trong động thái như thế nào vị ấy tuệ tri thân như thế ấy”

Nếu hành giả là người hoạt động nhiều sẽ không thích hợp với một đối tượng có vẻ đơn điệu, như động tác thở, đòi hỏi phải ngồi yên mới quan sát kỹ được, vì vậy rất dễ lạc qua thiền định, hoặc tệ hơn nữa là rơi vào hôn trầm. Đối tượng hơi thở tuy có thể giúp chúng ta dễ dàng trở nên ổn định, trong sáng, nhưng khó có thể thực hành liên tục trong đời sống hàng ngày, nhất là đối với những người thường có công việc phải đi lại nhiều. Trong trường hợp đó, quan sát bốn

oai nghi là đối tượng thích hợp hơn. Trong sinh hoạt hàng ngày chúng ta thường phải sử dụng bốn động tác đi, đứng, ngồi, nằm nên lúc nào chúng ta cũng có đối tượng để soi chiếu một cách tự nhiên không cần tìm kiếm đâu xa. Khi sử dụng oai nghi nào chúng ta chỉ cần chú tâm trọn vẹn trên tư thế và động thái của oai nghi đó, trong điều kiện tự nhiên nhất, không nên qui định tư thế hay dựng lên một oai nghi giả tạo nào theo ý mình làm cho thực tánh khó hiển lộ.

Khi sáng suốt, trọn vẹn với các oai nghi thì chúng ta có thể thoát ra khỏi ảo tưởng về cái gọi là ta đi, ta đứng, ta ngồi, ta nằm, mà chỉ thấy thực tánh của động thái đang đi, đang đứng, đang ngồi, đang nằm.

- iii. Tất cả sự: "... Vị Tử kheo khi bước tới, bước lui, tuệ tri động tác đang làm. Khi ngó tới, ngó lui, tuệ tri động tác đang làm. Khi mang y tăng-già-lê, mang bát, mang y, tuệ tri động tác đang làm. Khi ăn, uống, nhai, nếm, tuệ tri động tác đang làm. Khi đại tiện, tiểu tiện, tuệ tri động tác đang làm. Khi đi, đứng, ngồi, nằm, tuệ tri động tác đang làm".

Với một hành giả có tính năng động, thường phải tập trung vào nhiều công việc khác nhau thì khó mà ngồi yên để quan sát động tác thở, và ngay cả bốn oai nghi tuy có tầm hoạt động rộng hơn nhưng vẫn còn có vẻ tù túng, người ấy sẽ thích hợp hơn với đối tượng tất cả sự, vì dù công việc đa đoan đến đâu người ấy vẫn có thể chú tâm quan sát ngay nơi chính công việc đang làm. Ví dụ, một người đang quét nhà, đang rửa chén, đang chạy bộ, đang khuân vác hay đang lên ca mổ cho một bệnh nhân v.v... thì tốt nhất là nên sáng suốt biết mình đang làm gì hơn là quan sát hơi thở hay bốn oai nghi, để khỏi phân tâm trong công việc đang làm. Ưu điểm đối tượng tất cả sự là có thể giúp chúng ta sống thiền ngay nơi những sinh hoạt trong đời sống hàng ngày mà không cần phải chọn lựa hay thêm bớt gì cả. Chúng ta chỉ cần chánh niệm, tỉnh giác còn tất cả thân hành nào đang được sử dụng đều là đối tượng quán chiếu, như thế chúng ta có thể soi chiếu thân một cách tự tại bất kỳ ở đâu và lúc nào.

Người hành đối tượng tất cả sự tuy có vẻ không được an ổn như người hành đối tượng động tác thở và bốn oai nghi, thậm chí lắm khi còn gặp nhiều chướng ngại nhất là trong những công việc phức tạp hoặc có liên quan tới xã hội bên ngoài, vì đối tượng luôn thay hình đổi dạng, nhưng khi chánh niệm tỉnh giác đã vững vàng thì hành giả ổn định hơn trong nhiều tình huống của đời

sống. Khả năng giao tiếp, ứng xử tế nhị hơn, hiệu quả công việc cao hơn, có oai nghi tế hạnh hơn và phát triển nhiều khả năng giác quan hơn.

- iv. Ba hai thể trước: "... Vị Tỷ kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt: "Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột non, ruột già, bao tử, phân, óc, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước nhờn, nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu".

Những hành giả có nhiều tham ái đối với thân, luôn phải chăm sóc cho thân hình được đẹp đẽ, cân đối, luôn phải giữ gìn cho tám thân được thanh tú, mỹ miều, có khi phải ngụy tạo để có được một vẻ bề ngoài hấp dẫn, duyên dáng hay tuấn tú, khôi ngô Ở giữa đời thì điều đó cũng là chuyện bình thường, nhưng khi ảo tưởng quá lớn, nhiều người đã bị nô lệ vào cái thân mà thực ra chỉ giống như một cái túi chứa đựng những vật dơ uế trông rất gớm ghiếc. Thấy một người bị tai nạn, chỉ mới đổ máu thôi là chúng ta đã không dám nhìn hướng là lòi ruột, gan, tim, phổi.. Ngay cả mùi mồ hôi của chính mình chúng ta cũng đã không chịu nổi hướng chi phân, đờm, dãi, mủ... tanh hôi, nhơ nhớp.

Vì vậy, dám đối diện với sự thật 32 thể trước này để bình tĩnh quan sát, chiếu soi, thì sẽ dễ dàng thấy được bản chất thật của cái thân ô trước, nhờ đó diệt trừ được tâm tham ái trong ý niệm sạch đẹp (tịnh tướng), thoát khỏi ảo tưởng của một quan niệm sai lầm gọi là thân kiến.

- v. Bốn đại: "... Vị Tỷ kheo quán sát thân này về vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại".

Bốn đại là đối tượng thực tánh của thân xúc. Qua thân xúc và thân thức ấy ý thức trực giác có thể nhận ra đặc tính của từng đại Đại là những yếu tố có đặc tính, công năng và cách biểu hiện độc đáo riêng. Tên gọi đất, nước, lửa, gió chỉ có ý nghĩa tượng trưng chứ không phải đất, nước, lửa, gió mà chúng ta biết hàng ngày như là những đối tượng khái niệm của ý thức.

- Địa đại có đặc tính: cứng - mềm, có công năng: nền tảng, có biểu hiện: thu nhận.

- Thủy đại có đặc tính: dính - nặng, công năng: tăng cường, biểu hiện: kết hợp.

- Hỏa đại có đặc tính: nóng - lạnh - nhẹ, công năng: thành thực, biểu hiện: làm mềm.

- Phong đại có đặc tính: co - giãn, công năng: di động, biểu hiện: vận chuyển.

Trong khi quan sát trạng thái, tư thế của một động tác, chúng ta có thể thấy biết rõ (tuệ tri) thực tánh của các đại Ví dụ như khi nắm bàn tay lại chúng ta cảm nhận được độ cứng mềm (địa đại) của nắm tay, độ nóng lạnh (hỏa đại) của lòng bàn tay, hay sự di chuyển (phong đại) của những ngón tay v.v... Nhận thức thực tánh một cách trực tiếp như vậy giúp chúng ta thấy được cái gọi là nắm tay, bàn tay, ngón tay.. chỉ là khái niệm hư danh, không có thực tánh, cái thực chất trong đó chính là bốn đại hợp thành, đồng thời giúp chúng ta phá được ảo tưởng “của tôi” và nhất là quan niệm về nguồn gốc của một cái thân sinh ra do Đấng Tạo Hóa hay Thần Sáng Tạo

vi. Chín loại tử thi: “... Vị Tỷ kheo khi thấy một tử thi bỏ trong nghĩa địa một, hai hoặc ba ngày, đang trương phồng, xanh xám, thối rã...; tử thi bị quạ, diều, kên, chó, dã thú, côn trùng đục khoét...; tử thi chỉ còn xương nổi bởi gân dính ít thịt...; tử thi chỉ còn xương nổi bởi gân dính máu không thịt...; tử thi chỉ còn xương nổi bởi gân, không thịt không máu...; tử thi chỉ còn xương rời rã, rải rác chỗ này chỗ kia, đây là xương tay, đây là xương chân, xương ống, xương vế, xương hông, xương sống, xương đầu...; tử thi chỉ còn xương bạc trắng màu vỏ ốc; tử thi chỉ còn đồng xương cũ trên một năm; \*tử thi chỉ còn xương đã mục thành bột, vị ấy quán: “thân này tính chất là như vậy (evam-dhammo), thực trạng là như vậy (evam-bhāvī), không vượt khỏi tính chất ấy”.

“Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân hay sống quán thân trên ngoại thân, hay sống quán thân trên cả nội thân ngoại thân, hay sống quán tánh sanh khởi (samuaya dhamma) trên thân, hay sống quán tánh diệt tận (vaya dhamma) trên thân, hay sống quán tánh sanh diệt (samuaya vaya dhamma) trên thân.

“Thân đang là” vị ấy an trú niệm như vậy cho đến mức xưng trí (ñāṇa mattāya), khế niệm (paṭissati mattāya). Và vị ấy sống không nương tựa (anissito), không chấp trước (na upādayati) điều gì trên đời”

Dĩ nhiên trong mỗi người chúng ta đều có bản năng sinh tồn, nhưng muốn trường sinh bất tử, tưởng mình còn sống lâu trăm tuổi.. nên chỉ lo hưởng thụ

hay mưu cầu cho một tương lai lâu dài mà không biết rằng mỗi ngày qua đi là mạng sống giảm dần và chúng ta đang trên đường về cõi chết, như một định luật tất yếu của kiếp sống con người. Đồng thời cái chết cũng không hẹn thời gian, nó có thể đến bất cứ lúc nào, ở tuổi xuân xanh hay đầu đã bạc.

Ngược lại, nhiều người quá ham sống sợ chết, cứ mong cầu sao cho chết được an toàn, êm ái, hay thậm chí còn lo sau khi chết không được mồ yên mả đẹp. Với những người như vậy nên quán niệm sự chết. Cách tốt nhất không phải là ngồi suy tư, tưởng tượng về sự chết mà là quan sát thẳng, ngay nơi các tử thi mỗi khi có dịp chứng kiến. Ở Ấn Độ, ngày xưa, các vị tỷ kheo muốn quan sát tử thi chỉ cần vào nghĩa trang lộ thiên gần chỗ ở của mình, nhưng ngày nay chúng ta nên quan sát một người đang hấp hối, một tử thi chưa liệm, một người chết còn nằm ngoài đường do tai nạn giao thông hay những xác ướp trong nhà xác của các bệnh viện v.v... để tập đối diện với cái chết, không tránh né một sự thật quá hiển nhiên đối với mọi người. Tuy nhiên những người quá sợ chết, hay sợ ma không nên quan sát tử thi, nhất là ở những nơi hoang vắng, vì có thể làm cho người ấy ngất xỉu, hay điên loạn.

Quán tử thi giúp chúng ta bớt tham sinh úy tử, vì vậy cũng không cần luyện phép trường sinh mà sẵn sàng đối diện với sự chết bất cứ lúc nào; không còn ảo tưởng về một sự sống đời đời mà Đức Phật gọi là thường kiến, nên không cần tu luyện với mục đích đạt được một cõi thường hằng bất tử. Chỉ cần ngay nơi hiện tại thấy rõ bản chất sinh diệt của sự sống mới có thể an nhiên tự tại

2. **Quán thọ niệm xứ** (*veanānupassanā satipaṭṭhāna*): Hành giả sống quán thọ trên các thọ (*veanāsu veanānupassī viharati*), tinh cần (*ātāpī*), chánh niệm (*satimā*), tỉnh giác (*sampajāno*), chế ngự tham ưu ở đời (*loke abhijjhā domanassam*):

“... Vị Tỷ Kheo khi cảm thọ lạc, tuệ tri: “đang cảm thọ lạc”; khi cảm thọ khổ, tuệ tri: “đang cảm thọ khổ”; khi cảm thọ không khổ, không lạc, tuệ tri: “đang cảm thọ không khổ, không lạc”. Hay khi cảm thọ lạc thuộc ngũ dục, tuệ tri: “đang cảm thọ lạc thuộc ngũ dục”; khi cảm thọ khổ thuộc ngũ dục, tuệ tri: “đang cảm thọ khổ thuộc ngũ dục”; khi cảm thọ không khổ, không lạc thuộc ngũ dục, tuệ tri: “đang cảm thọ không khổ, không lạc thuộc ngũ dục”. Hay khi cảm thọ lạc không thuộc ngũ dục, tuệ tri: “đang cảm thọ lạc không thuộc ngũ dục”; khi cảm thọ khổ không thuộc ngũ dục, tuệ tri: “đang cảm thọ khổ không thuộc ngũ dục”; khi cảm thọ

không khổ, không lạc không thuộc ngũ dục, tuệ tri: “đang cảm thọ không khổ, không lạc không thuộc ngũ dục”.

“Nhu vậy, vị ấy sống quán thọ trên các nội thọ hay sống quán thọ trên các ngoại thân, hay sống quán thọ trên các nội thọ, ngoại thân, hay sống quán tánh sanh khởi (samuaya dhamma) trên các thọ, hay sống quán tánh diệt tận (vaya dhamma) trên các thọ, hay sống quán tánh sanh diệt (samuaya vaya dhamma) trên các thọ. “Thọ đang là” vị ấy an trú niệm như vậy cho đến mức xứng trí (ñāṇa mattāya), khế niệm (paṭissati mattāya). Và vị ấy sống không nương tựa (anissito), không chấp trước (na upādayati) điều gì trên đời”.

Có thể nói, hầu như điều mà mọi người quan tâm nhất trong cuộc sống chính là những cảm thọ khổ – lạc, buồn – vui. Không ít người đã đồng hóa hạnh phúc với hoan lạc, vì vậy họ mãi mê đi tìm hạnh phúc trong những tiện nghi, những lạc thú, những thỏa mãn lợi lộc, tài năng, danh vọng, địa vị, quyền uy, sắc dục, ăn uống v.v... và sẵn sàng hủy diệt tất cả những gì cản trở trên con đường kiếm tìm phúc lạc của mình. Vì vậy, văn minh của loài người, không ít thì nhiều cũng đúng như lời Sigmund Freud đã nói là kết quả của tính dục (libio). Và cũng không thiếu những người tu hành chỉ mong đạt đến một thế giới cực lạc hay một cõi vĩnh hằng, thường – lạc – ngã – tịnh. Dù mục đích có thô tế khác nhau, nhưng xét cho cùng thì đều không thoát khỏi sự ràng buộc của những ham muốn cảm giác.

Thực ra, lạc thú và khổ đau là hai mặt của một thực thể, càng ham đắm thú vui càng chịu nhiều đau khổ. Ngược lại, càng chịu được nhiều đau khổ, càng hưởng được nhiều niềm vui. Hành giả quán thọ không phải để tránh khổ tìm vui, mà để thấy rõ khổ là khổ, lạc là lạc như nó là, không tham ưu, không thủ xả. Trong khổ không bắt mãn, trong lạc không đắm mê chính là người đã thấy khổ lạc đúng với thực tánh của nó, không còn bị khổ lạc làm cho si mê, điên đảo. Tự tại trong khổ lạc, vì đã thoát khỏi tham ưu trong khổ lạc, và ảo tưởng cái ta chịu khổ hưởng lạc, chính là hành giả quán thọ đã thành tựu trí tuệ chánh niệm tỉnh giác một cách đầy đủ, miên mật.

Thọ có sẵn nơi mỗi chúng ta, nhưng vì tham ưu và tà kiến mà thân tâm chúng ta luôn bị ràng buộc, đắm chìm và cuốn trôi trong dòng cảm giác thăng trầm ấy. Hành giả không nên cố gắng duy trì cảm giác lạc mà mình ưa thích vì đó là tâm tham ái, hay nỗ lực loại bỏ cảm giác khổ mà mình chán ghét vì đó là tâm sân hận.

Thực ra, chỉ cần bình tĩnh lắng nghe lại là có thể thấy rõ thực tánh của các cảm thọ mà không cần phải suy niệm theo công thức “quán thọ thị khổ” hay theo bất cứ phương pháp niệm thọ phức tạp nào.

3. **Quán tâm niệm xứ** (*cittānupassanā satipatthāna*): Hành giả sống quán tâm trên tâm (*citte cittānupassī viharati*), tinh cần (*ātāpī*), chánh niệm (*satimā*), tỉnh giác (*sampajāno*), chế ngự tham ưu ở đời (*loke abhijjhā domanassam*):

“... Ở đây vị Tỷ kheo với tâm có tham (*sarāga*), tuệ tri tâm có tham, hay với tâm không tham (*vītarāga*), tuệ tri tâm không tham.

Hay với tâm có sân (*saosa*), tuệ tri tâm có sân, hay với tâm không sân (*vītaosa*), tuệ tri tâm không sân.

Hay với tâm có si (*samoha*), tuệ tri tâm có sân, hay với tâm không si (*vītamoha*), tuệ tri tâm không sân.

Hay với tâm thu rút (*saṅkhitta*), tuệ tri tâm bị thu rút (hôn trầm, thụy miên), hay với tâm phân tán (*vikkhitta*), tuệ tri tâm bị phân tán (trạo hối).

Hay với tâm đáo đại (*mahaggata*), tuệ tri tâm được đáo đại (thiền hữu sắc, thiền vô sắc), hay tâm không đáo đại (*amahaggata*), tuệ tri tâm không đáo đại (tâm dục giới).

Hay với tâm hữu thượng (*sa-uttara*), tuệ tri tâm hữu thượng (tâm dục giới), hay tâm vô thượng (*anuttara*), tuệ tri tâm vô thượng (tâm sắc giới và vô sắc giới).

Hay tâm có định (*samāhita*), tuệ tri tâm có định (tâm cận hành hoặc an chỉ), hay tâm không định (*asamāhita*), tuệ tri tâm không định (tâm chưa tới cận hành).

Hay tâm giải thoát (*vimutta*), tuệ tri tâm được giải thoát (tâm tạm yên lặng phiền não), hay tâm không giải thoát (*avimutta*), tuệ tri tâm không giải thoát (tâm có phiền não)”.  
“Nhu vậy, vị ấy sống quán tâm trên nội tâm hay sống quán tâm trên ngoại tâm, hay sống quán tâm trên cả nội tâm ngoại tâm, hay sống quán tánh sanh khởi (*samuaya dhamma*) trên tâm, hay sống quán tánh diệt tận (*vaya dhamma*) trên tâm, hay sống quán tánh sanh diệt (*samuaya vaya dhamma*) trên tâm. “Tâm đang là” vị ấy an trú niệm như vậy cho đến mức xúng trí (*ñāṇa mattāya*), khế niệm (*paṭissati mattāya*). Và vị ấy sống không nương tựa (*anissito*), không chấp trước (*na upādayati*) điều gì trên đời”

Nếu hành giả không thích hợp với đối tượng thân và thọ, vị ấy có thể lấy tâm làm đối tượng quán chiếu. Tâm là một thực thể hay một sự kiện có bản chất và hiện tượng vi tế khó thấy, ẩn hiện khó lường nên là đối tượng được triết học và tôn giáo quan tâm nghiên cứu, giải thích với nhiều định nghĩa, quan niệm khác nhau.

Hiện tượng luận cho tâm chỉ là hiện tượng phát sinh có điều kiện nên khi đủ điều kiện thì tâm hiện hữu, khi không đủ điều kiện thì tâm cũng chấm dứt. Duy tâm luận cho tâm là nguồn gốc của mọi hiện tượng hay “Nhất thiết duy tâm tạo”. Bản thể luận cho tâm là bản thể của vũ trụ và muôn loài. Ngã luận cho rằng tâm là tiểu ngã phóng ra từ một Đại Ngã. Duy vật luận chủ trương tâm phát xuất từ vật chất, có vật chất mới có tâm, vật chất tan rã thì tâm cũng không còn tồn tại. Chủ thuyết Duy Thần lại cho tâm là linh hồn do Thượng Đế ban tặng v.v... Một số tông phái Phật giáo về sau cũng chủ trương có một Phật Tính hay Chân Tâm thường trụ. Nói chung tâm được gán cho những yếu tính đối nghịch như : thường – đoạn, hữu biên – vô biên, hữu thể – vô thể, hữu thần – vô thần v.v...

Theo thiền Vipassanā, không cần có một kết luận như thế nào về tâm mà chính là cần phải thấy rõ tâm mình đang như thế nào. Cho dù chúng ta có hãnh diện với một chủ trương quan niệm gì đó về tâm rất cao siêu mà thực trạng là cái tâm đang bị ô nhiễm, trói buộc, mê mờ... thì chúng ta vẫn phải trầm luân sinh tử, phiền não khổ đau. Vì vậy, điều quan trọng là chúng ta có thấy được bản chất thực của tâm mình như nó đang là hay không. Chỉ cần khi tâm có tham, có sân hay có si... thì nhận rõ tâm có tham, có sân hay có si..., không cần phê phán, kiểm duyệt, giữ lại hay bỏ đi gì cả. Người ta thường có thói quen muốn thay đổi tình trạng của tâm theo ý mình mà không biết rằng đằng sau ý muốn đó là cái ngã đang tỏ thái độ bất mãn hay tham ái. Hãy chỉ thuần túy quan sát với chánh niệm tỉnh giác thì chúng ta mới thấy được thực tánh của tâm mình. Tâm gì khởi lên không quan trọng mà quan trọng là có thấy được bản chất đích thực của nó như nó đang là hay không. Vì vậy, khi quan sát tâm, không cần theo một phương pháp niệm tâm nào nhất định có tính rèn luyện, mà chỉ quan sát trong điều kiện tự nhiên nhất của tâm như nó đang hiện hữu.

4. **Quán pháp niệm xứ** (*dhammānupassanā satipaṭṭhāna*): Hành giả sống quán pháp trên các pháp (*dhammesu dhammānupassī viharati*), tinh cần (*ātāpī*), chánh niệm (*satimā*), tỉnh giác (*sampajāno*), chế ngự tham ưu ở đời (*loke abhijjhā domanassam*):

- i. **Năm triền cái** (*nīvaraṇa*):

“... Nội tâm có tham dục (*kāmacchanda*), tuệ tri: “Nội tâm có tham dục”; hay nội tâm không có tham dục, tuệ tri: “Nội tâm không có tham dục”. Và với tham dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với tham dục đã



sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy Và với tham dục đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy”.

Cũng vậy, đối với sân hận (*vyāpāda*), hôn trầm thụy miên (*thīna-miha*), trạo hối (*uhacca-kukkacca*) và nghi hoặc (*vicikicchā*).

Một hành giả có tâm vi tế, có trí tuệ sắc bén, có thể dễ dàng phát hiện sự sinh khởi và sự đoạn diệt của những pháp che lấp nội tâm. Như chúng ta đã biết, triền cái là năm pháp trói buộc và che lấp, khiến nội tâm không được an tịnh (định) và trong sáng (tuệ). Vì vậy, trong thiền định, hành giả cố gắng chế ngự năm triền cái ở mức độ thô bằng năm thiền chi, nhưng trong thiền tuệ hành giả chỉ cần sáng suốt thấy biết thực tánh sinh diệt của năm triền cái dù ở mức độ vi tế như thế nào. Khi trí tuệ chánh niệm tỉnh giác hoàn toàn trong sáng thì năm triền cái cũng hoàn toàn đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi được nữa.

Tuy nhiên, chúng ta lưu ý là không nên dùng chánh niệm tỉnh giác để cố gắng trừ diệt năm triền cái, mà chỉ soi chiếu một cách khách quan và chứng kiến sự sinh khởi, sự đoạn diệt trong thực tánh tự nhiên của chúng mà thôi. Cố gắng đối kháng hay buông xuôi theo triền cái là thái độ tham ưu phát xuất từ một cái ta tà kiến hoặc ngã mạn, chỉ làm cho triền cái phức tạp thêm.

ii. **Năm thủ uẩn** (*upaāna khandhā*):

“... Đây là sắc, đây là sắc sanh, đây là sắc diệt. Đây là thọ, đây là thọ sanh, đây là thọ diệt. Đây là tưởng, đây là tưởng sanh, đây là tưởng diệt. Đây là hành, đây là hành sanh, đây là hành diệt. Đây là thức sinh, đây là thức sanh, đây là thức diệt”.

Chúng ta có thói quen cố hữu là thường nuôi ảo giác về một cái tôi luôn đồng nhất, liên tục trong mọi hoạt động: Tôi đi đứng, tôi uống ăn, tôi suy nghĩ, tôi đau đớn, tôi buồn phiền, tôi hạnh phúc v.v... nghĩa là dù mọi thứ thay đổi thì cái tôi vẫn không thay đổi. Ảo giác này đưa đến chấp thủ quan niệm có một cái tôi thường hằng bất biến. Đó chính là thường kiến, một tà kiến nguy hiểm nhất trong 62 tà kiến mà kinh Brahmajāla đã nói đến. Chính tà kiến này đã gây biết bao khổ đau, phiền lụy cho chúng sinh trong kiếp sống luân hồi sinh tử. An lạc, giải thoát thật sự rốt ráo không có bất kỳ ở đâu khi chưa chấm dứt hoàn toàn ảo tưởng tà kiến này.

Cách duy nhất để chấm dứt ảo tưởng tà kiến này là quan sát trung thực hoạt động của cái gọi là tôi với chánh niệm tỉnh giác. Trong khi quan sát, hành giả chắc chắn sẽ thấy rõ (tuệ tri) sự kiện tương sinh và đồng sinh của những chuỗi hoạt động tâm - sinh - vật lý gồm năm yếu tố : sinh vật lý, cảm giác, tri giác,

phản ứng và thu thập kinh nghiệm, chúng luôn luôn sinh diệt và biến đổi không ngừng, trong đó không tìm đâu ra cái tôi mà ảo tưởng đã dựng lên trong quá trình tư tưởng của con người.

iii. **Mười hai xứ** (*āyatana*):

“...Vị Tỷ kheo tuệ tri con mắt và tuệ tri các sắc, do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy”.

Cũng vậy đối với những căn trần còn lại: Tai – thanh, mũi – mùi, lưỡi – vị, thân – xúc, ý – pháp.

Khi hành giả đã thâm nhuần trong pháp hành vipassanā, vị ấy có thể sống hoàn toàn tỉnh thức với chánh niệm tỉnh giác giữa những tiếp xúc căn trần một cách tự nhiên, vị ấy thấy rõ giữa duyên căn và trần nào có loại kiết sử nào đang sanh, đang diệt hay đã đoạn diệt hoàn toàn.

Ví dụ như khi mắt duyên với sắc nếu có ý niệm “ta thấy” khởi lên, vị ấy biết rõ thân kiến đang hiện hữu. Khi ý niệm ta biến mất trong cái thấy, vị ấy biết rõ thân kiến sanh nay đã diệt. Khi thân kiến đã hoàn toàn sạch bóng trong tâm, vị ấy biết rõ thân kiến không thể sanh khởi lại nữa.

Cũng vậy, đối với hoài nghi, giới cấm thủ, dục ái, sân hận, sắc ái, vô sắc ái, ngã mạn, trạo cử, vô minh sanh khởi hoặc đoạn diệt khi có sự tiếp xúc giữa các căn và trần, vị ấy hoàn toàn biết rõ như vậy với trí tuệ.

iv. **Thất giác chi** (*bojjhaṅga*):

“... Nội tâm có niệm giác chi, tuệ tri: “Nội tâm có niệm giác chi”, hay nội tâm không có niệm giác chi, tuệ tri: “Nội tâm không có niệm giác chi”. Và với niệm giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với niệm giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy”.

Cũng vậy đối với trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, định và xả giác chi.

Bình thường hành giả có trí tuệ bén nhạy có thể quan sát thấy những yếu tố giác ngộ đang hiện diện trong tâm, nhưng phải có chủ ý tìm kiếm một cách thiếu tự nhiên. Cho nên khi các giác chi còn mờ nhạt chưa nên gắng gượng hành đề mục này như vậy.

Đối với hành giả đã thuần thục trong niệm thân, niệm thọ, niệm tâm hoặc niệm pháp với các đối tượng trước, đến đây các giác chi hiện lên rất rõ ràng trong tâm, vị ấy chỉ chứng kiến một cách tự nhiên, trong sáng.

v. **Tứ Thánh đế** (*Ariya sacca*):

“Này các tỳ kheo, thế nào là vị tỳ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Sự Thật?”

“Này các tỳ kheo, vị tỳ kheo như thật tuệ tri: “Đây là khổ”, như thật tuệ tri: “Đây là khổ tập”, như thật tuệ tri: “Đây là khổ diệt”, như thật tuệ tri: “Đây là con đường đi đến khổ diệt”.

“Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp hay sống quán pháp trên các ngoại pháp, hay sống quán pháp trên các nội pháp ngoại pháp, hay sống quán tánh sanh khởi (*samuaya dhamma*) trên các pháp, hay sống quán tánh diệt tận (*vaya dhamma*) trên các pháp, hay sống quán tánh sanh diệt (*samuaya vaya dhamma*) trên các pháp. “Pháp đang là” vị ấy an trú niệm như vậy cho đến mức xứng trí (*nāṇa mattāya*), khế niệm (*paṭissati mattāya*). Và vị ấy sống không nương tựa (*anissito*), không chấp trước (*na upādayati*) điều gì trên đời”

Trên phương diện pháp học, chúng ta có thể hiểu được giáo lý Bốn Sự Thật Vi Diệu trong kinh Chuyển Pháp Luân tương đối dễ dàng, nhưng trên phương diện pháp hành rất ráo thì không dễ thấy được chân lý này khi tuệ giác chưa đủ chín mùi, vì đây là chặng cuối cùng của hành trình giác ngộ: Thánh Đạo Tuệ.

Đôi lúc chúng ta cũng có thể thâm nghiệm cảm giác khổ hoặc sự sanh, sự diệt của khổ nhưng đó là khổ thọ đơn thuần trong pháp hành niệm thọ. Cũng vậy, thỉnh thoảng chúng ta thấy nguyên nhân của khổ là tham, sân chẳng hạn, nhưng đó là một trạng thái tâm sinh diệt đơn thuần trong pháp hành niệm tâm, hoặc có khi thấy chánh niệm khởi lên, có khi thấy hôn trầm biến mất, đó là niệm pháp. Chúng ta có thể tuệ tri những đối tượng thực tánh này một cách cục bộ, từng mảng riêng biệt, nhưng đó chưa phải là tuệ tri Tứ Thánh Đế. Tứ Thánh Đế xuất hiện trọn vẹn trong một mối quan hệ nhân quả gần như đồng thời và xuyên suốt trước Thánh Đạo Tuệ. Vậy thì đoạn này vừa là pháp hành vừa là kết quả của pháp hành (pháp thành) trong thiền tuệ Vipassanā.

## 5) TÁNH (*carita*) CỦA HÀNH GIẢ VỚI CÁC NIỆM XÚ:

Có hai khuynh hướng che lấp khiến hành giả không thấy được thực tánh của thân - thọ - tâm - pháp, đó là tánh tham ái và tánh tà kiến. Hành giả thiền Vipassanā chủ yếu là phải khám phá, phát hiện và thấy rõ trong hai khuynh hướng trên mình có tánh tham ái hay tà kiến mạnh hơn. Tánh tham ái thường che lấp thực tánh của đối tượng thân và thọ, tánh tà kiến khiến hành giả không thấy thực tánh của đối tượng tâm và pháp, nếu hành giả biết mình có khuynh hướng nào sẽ chọn đối tượng đúng với cá tánh của mình và kết quả quán chiếu sẽ dễ dàng hơn.

1. **Hành giả tánh tham ái có trí tuệ yếu** nên hành thân niệm xứ để dễ trừ tham ái do thấy tánh bất tịnh của thân. Người có tánh tham ái mà trí tuệ lại kém thì thường tham đắm trong ngũ dục như sắc đẹp, vị ngon... và nhất là đối với thân dục, nếu không vừa ý thì liền sinh sân hận (sân hận là mặt trái của lòng tham ái), vì vậy thân niệm xứ là đối tượng phù hợp để nâng cao trí tuệ yếu kém, nhờ đó thấy rõ bản chất thật của xác thân ô trược để dứt trừ lòng tham ái trong ngũ trần.
2. **Hành giả tánh tham ái có trí tuệ mạnh** nên hành thọ niệm xứ để dễ trừ tham ái do thấy thực tánh khổ của thọ. Thọ hay cảm giác là đối tượng vi tế đối với một lòng tham ái cao, vì vậy cần một trí tuệ sâu sắc hơn mới có thể thấy được. Ví dụ một người ghiền ma túy đã đẩy lòng tham ái của mình lên cao cùng với sự dính mắc vào những cảm giác giác quan (thọ). Nếu người đó có trí thì nên lấy chính cảm giác ấy làm đối tượng để chú tâm quan sát. Khi lắng nghe trung thực cảm giác đang hiện khởi người đó sẽ thấy ra bản chất thật của cảm thọ và nhờ đó lòng tham ái được hóa giải. Nhiều trại cai ma túy trên thế giới đã ứng dụng thành công phương án này.
3. **Hành giả tánh tà kiến có trí tuệ yếu** nên hành tâm niệm xứ để dễ trừ tà kiến do thấy tánh vô thường của tâm. Tâm là một đề tài gây nhiều tranh luận trong các lãnh vực đạo học, thần học, triết học, tâm lý học, phân tâm học, siêu hình học v.v... với nhiều tên gọi khác nhau, như linh hồn, tiểu ngã, đại ngã, thức tánh v.v... và nhiều luận thuyết mâu thuẫn nhau mà phần lớn là những lý luận dựa trên giả thuyết hơn là thực kiện, như chủ trương tâm là thực thể thường hằng (thường kiến), là sản phẩm của vật chất (đoạn kiến), tâm sinh ra vạn pháp (duy tâm), tất cả đều do tâm biến hiện (duy thức), linh hồn là tiểu ngã, vũ trụ tâm là đại ngã v.v... Vì vậy, có không ít những luận thuyết chủ quan, sai lầm mà Phật giáo gọi là tà kiến. Người đã tà kiến lại có trí tuệ yếu thì nên lấy tâm làm đối tượng quán chiếu. Khi quan sát kỹ với chánh niệm tỉnh giác hành giả sẽ thấy ra qui luật vận hành của tâm, thấy nhân và duyên sinh diệt của nó, thấy đúng tánh, tướng, thể, dụng... của nó thì chắc chắn khi trí tuệ đầy đủ sẽ loại trừ được những tà kiến sai lầm.
4. **Hành giả tánh tà kiến có trí tuệ mạnh** nên hành pháp niệm xứ để dễ trừ tà kiến do thấy tánh vô ngã của pháp. Pháp là những thực kiện được phát hiện qua chánh niệm tỉnh giác trong sự vận hành của thân tâm hay sự tương giao giữa căn trần.

Bình thường ít ai phát hiện được điều này, họ chỉ quan niệm theo thói quen rằng thân tâm và thế giới là ta hay của ta. Đây chính là tà kiến cốt lõi nhất trong những tà kiến của con người về ngã và pháp. Người có trí chỉ cần quan sát sự tương giao vận hành của thân - tâm - cảnh thì sẽ không còn ngã kiến nữa.

## 6) MƯỜI SÁU TUỆ CHỨNG (*soḷasañāṇa*):

Khi hành giả thực hành thiền tuệ với tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác đúng mức thì 16 trí tuệ Vipassanā sẽ lần lượt phát sinh.

1. **Tuệ tách bạch danh sắc** (*nāmarūpa paricchea ñāṇa*): tuệ tri tướng trạng riêng biệt (*visesa lakkaṇa*) của từng danh pháp, từng sắc pháp trong sự tương giao danh - sắc. Ví dụ, khi đi, với giác niệm đúng mức hành giả thấy rõ có hai yếu tố: ý muốn di chuyển (danh) và động tác di chuyển (sắc), hoặc động tác di chuyển (sắc) và tâm biết (danh) động tác di chuyển ấy, đang hỗ tương rất mật thiết nhưng lại hoàn toàn riêng biệt về tánh, tướng, thể, dụng...

Trong tuệ thứ nhất này, nhờ tách bạch được tính chất riêng của danh (tâm) và sắc (thân) mà lần đầu tiên hành giả đạt được kiến tịnh (*ditṭhi visuhi*), nghĩa là phá được từng phần ảo tưởng về một cái ta theo quan niệm (*attānuiṭṭhi*) hay thân kiến (*sakkāyuiṭṭhi*) cố hữu thâm căn trong tư tưởng con người.

2. **Tuệ nắm bắt duyên sinh** (*paccaya pariggaha ñāṇa*): tuệ tri nhân duyên sinh khởi của từng danh pháp và sắc pháp. Trong tuệ thứ hai này, sau khi đã tách bạch được hai yếu tố riêng biệt danh và sắc, hành giả ngày càng thấy rõ hơn nguyên nhân và điều kiện sinh khởi của từng danh pháp và sắc pháp.

Ví dụ về danh pháp:

- Khi thấy, hành giả biết rõ danh pháp là nhãn thức khởi lên do duyên nhãn căn và sắc trần, có ngũ môn hướng tâm, trong điều kiện ánh sáng đầy đủ.

- Khi nghe, nhĩ thức sinh khởi do duyên nhĩ căn và thanh trần, có ngũ môn hướng tâm, trong điều kiện không gian không bị cách âm.

- Khi ngửi, tỷ thức sinh khởi do duyên tỷ căn và hương trần, có ngũ môn hướng tâm, trong điều kiện môi trường khuếch tán tốt hoặc thuận hướng gió.

- Khi nếm, thiệt thức khởi lên do duyên thiệt căn và vị trần, có ngũ môn hướng tâm, trong điều kiện chất dẫn tốt.

- Khi xúc chạm, thân thức sinh lên do duyên thân căn và xúc trần, có ngũ môn hướng tâm, trong điều kiện đầy đủ địa đại

- Khi biết, ý thức sinh lên do duyên ý căn và pháp trần, có ý môn hướng tâm, trong điều kiện ý sở y sắc tốt.

Về sắc pháp:

Hành giả, trong tuệ thứ hai này, đồng thời cũng thấy rõ nhân duyên sinh khởi của từng sắc pháp. Một sắc pháp hình thành do nghiệp, tâm, thời tiết và vật thực. Do nghiệp quá khứ là thiện hay bất thiện mà có kết quả là sắc tốt hay xấu, thô hay tế..., cũng vậy, thời tiết và vật thực là điều kiện tất yếu cho sự sinh tồn của sắc pháp ấy. Tuy nhiên điều mà hành giả có thể trực tiếp quan sát thấy rõ là sắc pháp sinh do tâm. Ví dụ: Khi tâm hành giả nghĩ “đi”, tạo ra khí (lực) tác động lên hệ thần kinh điều khiển động tác đi (sắc). Như vậy, “sắc” đi là trạng thái và tư thế biểu hiện của “tâm” muốn đi. Điều này hành giả phải tự thực chứng chứ không do lý luận mà có.

Nhờ hành giả thấy rõ nguyên nhân và điều kiện phát sinh từng danh pháp và sắc pháp mà đạt được đoạn nghi tịnh, không còn nghi vấn “ta sinh từ đâu” hay “ai sinh ra ta”... mà chỉ là một chuỗi duyên sinh của danh sắc.

3. **Tuệ thẩm sát tam tướng** (*sammasana ñāṇa*): do thấy sự diệt của danh sắc đã tập khởi nên bắt đầu có khả năng tuệ tri ba tánh trạng vô thường, khổ não, vô ngã.

Dựa trên hai tuệ trước tách bạch và thấy rõ nhân duyên sinh khởi của danh và sắc, hành giả thấy sâu hơn sự diệt và nhân duyên diệt của từng danh pháp, sắc pháp nên đạt được tuệ thứ 3, lần đầu tiên thực sự chứng kiến với tuệ tri ba tướng vô thường, khổ, vô ngã. Ví dụ, trong khi quan sát động tác thở (sắc pháp), với chánh niệm – tỉnh giác, hành giả biết rõ động tác hít vào diệt hoàn toàn trước khi thở ra, rồi động tác thở ra diệt hoàn toàn trước khi hít vào. Cũng vậy, tâm thấy biết (danh pháp) động tác hít vào diệt hoàn toàn trước khi tâm thấy biết động tác thở ra và ngược lại. Với thực kiện của chuỗi diễn biến này, hành giả thấy rõ thực tánh vô thường hoặc khổ hoặc vô ngã hoặc cả ba.

Nhờ vậy hành giả đã đoạn giảm được các điên đảo tướng về thường, lạc, ngã, tịnh. Tuy nhiên, tuệ thứ ba chưa đủ mạnh, nên tham ái, ngã mạn và tà kiến vi tế vẫn còn ẩn núp đằng sau. Ví dụ như thoả mãn với cái thấy cao hơn của mình. Thoả mãn là tham ái, cao hơn là ngã mạn, của mình là tà kiến.

4. **Tuệ sinh diệt** (*uayabbaya ñāṇa*): tuệ thứ tư này là cái thấy tổng hợp của ba tuệ trước. Nhờ thấy biết rõ danh và sắc sinh diệt, sinh diệt liên tục ngay trong hiện tại nên tuệ này càng thấy biết rõ ràng hơn ba tánh trạng chung của danh và sắc là vô thường, khổ não, vô ngã.

Tuy nhiên, điều quan trọng mà tuệ thứ tư này chứng đạt được là:

- Do thấy được tánh trạng sự sinh (uaya) của danh và sắc nên trừ được đoạn kiến cho rằng diệt là sự chấm dứt hoàn toàn. Thực ra trong một chuỗi nhân quả chính diệt làm duyên cho sinh.

- Do thấy được tánh trạng sự diệt (vaya) của danh và sắc nên trừ được thường kiến cho rằng có sinh tức có sự liên tục tồn tại mãi mãi không bao giờ chấm dứt. Thực ra cái gì đã có sinh tất phải có diệt (uppajjitvā nirujjhanti), nói cách khác là chính vì có sinh nên không có sự tồn tại mãi mãi

- Do thấy được sự sinh diệt liên tục mà hành giả vượt qua được mười pháp phiền não của thiên tuệ như: ánh sáng (obhāsa), trí sắc bén (ñāṇa), hỷ (pīti), an (passahi), lạc (sukha), thắng giải (ahimokkha), tinh cần (paggāha), ứng niệm (upatthāna), xả (upekkha), thỏa mãn (nikanti). Thực ra đây không phải là những trạng thái xấu, trái lại, những trạng thái phát sinh trong tâm hành giả lúc này rất phi thường, rất mạnh mẽ nhờ chứng được các tuệ trước, nhưng cũng chính vì những trạng thái phi thường này mà hành giả dễ sinh ngã mạn, tự mãn, và nhất là cho rằng mình đã chứng đắc Đạo Quả, Niết-bàn. Do đó những pháp này mới trở thành chướng ngại cho pháp hành thiên tuệ như thế.

5. **Tuệ diệt** (*bhaṅga ñāṇa*): tuệ tri sự diệt nhanh chóng của danh sắc. Nếu tuệ thứ hai thấy duyên sinh, tuệ thứ ba thấy duyên diệt, tuệ thứ tư thấy sự sinh diệt liên tục của danh và sắc, thì tuệ thứ năm đặc biệt chú ý thấy rõ sự diệt nhanh chóng của cả đối tượng lẫn chủ thể. Nghĩa là ngay khi hành giả hướng tâm đến đối tượng sở quán hay hướng về chính chủ thể (tâm) năng quán nào đều thấy rõ nó diệt đi một cách cực kỳ mau chóng.

- Nhờ tuệ diệt hành giả phá trừ được hữu kiến (bhava-ditṭhi) về sự thường tại của kiếp sống. Thực ra, không những một kiếp sống luôn là tiến trình biến hoại trong sinh – già - bệnh - chết hay sinh - trụ - di - diệt, mà còn là sự tồn tại ngắn ngủi trong từng sát-na sinh diệt. Tuệ thứ năm có khả năng thấy rõ sự biến diệt của danh và sắc trong từng khoảnh khắc ngắn ngủi ấy

- Nhờ tuệ thứ năm thấy rõ chủ thể và đối tượng biến diệt không ngừng mà hành giả phá được vọng tưởng ngã, nhân, chúng sinh, thọ giả của chủ thể và ảo tướng hằng hữu của đối tượng.

6. **Tuệ kinh úy** (*bhaya ñāṇa*): tuệ tri sự biến diệt, tan hoại của danh sắc là mối nguy hiểm đáng sợ. Đây không phải là sợ hãi danh sắc như sự lo sợ thông thường khi cái ta bị đe dọa hay nổi kinh hoàng trước sự tấn công của dã thú, mà do trải qua năm tuệ chứng về sự sinh diệt nên hành giả bắt đầu thấy rõ sự biến ảo đáng sợ của danh pháp sắc pháp. Hành giả biết rằng một khi lòng tham ái đắm say trong đó thì

hậu quả thật đáng sợ.

Giống như một người ghiền ma túy khi đã tự mình chiêm nghiệm được sự phù phiếm của nó, người ấy thấy rõ ma túy thật đáng sợ cho những ai ghiền nó. Sự kính sợ này rất cần thiết cho người muốn thoát khỏi tình trạng ghiền ngập của mình.

Cũng vậy, người ham mê trong danh sắc chỉ có thể hy vọng thoát khỏi nó khi nào chứng được tuệ thứ sáu này.

7. **Tuệ tội quá** (*ādīnava ñāṇa*): tuệ tri tội chướng của danh sắc. Nhờ sáu tuệ trước, đến đây hành giả thấy rõ sự nguy hiểm, sự bức bách, sự bất an, sự độc hại, sự bệnh hoạn... của tứ đại, của ngũ uẩn, của căn trần, nói chung là danh sắc.

Người thường chỉ thấy vị ngọt hay tướng sạch đẹp của danh sắc, mà phần lớn do tưởng thêm thắt vào một cách chủ quan, nên mới bị đắm chìm trong tham ái, nhất là ngã ái đối với thân tâm. Thực ra chỉ cần trầm tĩnh sáng suốt quan sát với chánh niệm tỉnh giác, hành giả sẽ thấy ra rất nhiều mối nguy cơ tiềm ẩn bên trong tổ hợp tâm - sinh - vật lý đó, và chỉ khi thật sự thấy ra sự nguy hại này thì mới có thể xuất ly ra khỏi sự ràng buộc của tham, tà kiến và mạn đối với tổ hợp danh sắc.

8. **Tuệ yếm ly** (*nibbiā ñāṇa*): tuệ tri sự đáng nhàm chán của danh sắc. Đến đây, khi đã thấy rõ sự nguy hại, hành giả không còn hứng thú gì đối với danh sắc mà trước kia đã từng đắm mê, ái luyến. Sự nhàm chán này không phải do sự hưởng thụ quá dư dật thừa thãi, bởi vì khi thiếu đói trong dục lạc thì sự khát khao lại bùng dậy mạnh mẽ hơn.

*Nibbiā* (nhàm chán) thường đi chung với *virāga* (ly dục), *vimutti* (giải thoát) và *Nibbāna* (Niết-bàn), vì vậy, không phải là sự nhàm chán thường tình, mà do sự thấy rõ bản chất thực ba tướng chung của danh sắc, nhất là tướng khổ không, nên không còn thấy có gì hấp dẫn để đắm mê trong đó.

Tuệ này giúp đoạn giảm bảy ảo tưởng: thường (*nicca*), lạc (*sukha*), ngã (*atta*), hỷ tham (*nandi*), luyến ái (*rāga*), sanh ái (*samuaya*) và chấp thủ (*uāna*).

9. **Tuệ dục thoát** (*muñcitukamyatā ñāṇa*): tuệ tri sự cần yếu của thoát ly danh sắc. Khi đã tuệ chứng khổ đế trong danh sắc, thấy rõ ba cõi dục, sắc, vô sắc như ngôi nhà đang bị thiêu cháy. Giả sử có người bị trói trong căn nhà đang cháy ấy thì phản ứng tất nhiên là anh ta phải khẩn cấp cắt đứt mọi trói buộc để nhanh chóng thoát ra khỏi ngôi nhà đang có nguy cơ sụp đổ.



Câu kệ Pháp Cú:

“Cười vui được hay sao  
Khi thế gian bốc cháy  
Khắp nơi khói mịt mù  
Sao chẳng tìm lối thoát?”

chỉ có thể được hiểu đúng mức đối với những hành giả đã thực chứng tuệ thứ chín này. Thế gian ở đây bao gồm tất cả danh sắc trong tam giới đang bị thiêu đốt bởi ngọn lửa phiền não nhất là tham ái và tà kiến. Từ thoát ly (*muñcitu > muñcati*) trong tuệ thứ 9 không phải là ra khỏi theo nghĩa đen, như ra khỏi một nơi nào đó, mà ra khỏi theo nghĩa tâm lý, là hóa giải sự trói buộc, sự nô lệ, không còn bị chi phối hay ảnh hưởng bởi danh sắc.

10. **Tuệ quyết ly** (*paṭisaṅkhā ñāṇa*): trải qua 9 tuệ trên, tuệ thứ mười đã có đủ quyết tâm thoát ly tập đế, khổ đế phát sinh từ danh sắc trong ba cõi bốn loại. Nhưng quan trọng là tuệ này đã tìm thấy con đường thoát ly (Đạo đế). Ví như một con chuột vì tham ăn mỗi ngon mà bị mắc bẫy, bây giờ nó không hứng thú gì để hưởng thụ mà chỉ lo tìm đường thoát thân. Tuy nhiên, con chuột không thể thoát nạn, nó chỉ vẫy vùng trong sợ hãi, đốn đau và thất vọng mà thôi. Cũng vậy, con người thấy khổ, cố gắng thoát khổ, nhưng không thể thoát vì thiếu chánh niệm tỉnh giác, thiếu sáng suốt trầm tĩnh để tìm ra phương hướng thoát ly.

Tuệ này quyết định một cách nhanh chóng với nỗ lực cuối cùng của tư duy trước khi hoàn toàn lặng lẽ chiếu soi.

11. **Tuệ hành xả** (*saṅkhārupekkhā ñāṇa*): tuệ tri trạng thái bình lặng của các tâm hành, chuẩn bị cho tiến trình Thánh Đạo. Nếu từ thoát ly có nghĩa là sợ hãi chạy trốn thì tâm trạng của người muốn thoát ly chắc chắn sẽ là căng thẳng, kinh mang tột độ, nhưng tuệ này lại là một tâm xả hoàn toàn bình thản, không còn một chút lo âu, vướng bận điều gì.

Ví như một người nằm mơ thấy con ác mộng, anh ta tìm cách đối phó, nhưng khi chợt nhận ra đây chỉ là giấc mộng anh ta trở nên hoàn toàn thản nhiên, chẳng còn lo tính.

Tuệ hành xả hoàn toàn khác với trạng thái xả rất mạnh mà hành giả đạt được trong khi chứng tuệ thứ tự. Nhiều hành giả khi đạt được trạng thái xả mạnh đã tưởng lầm là tuệ hành xả thứ 11 này. Thực ra, chính trạng thái xả mạnh là trở ngại cho thiền tuệ mà hành giả phải vượt qua mới có thể chứng được tuệ thứ năm, trong khi tuệ hành xả lại là điều kiện tất yếu để thuận nhập dòng Thánh.

12. **Thuận thứ tuệ** (*anuloma ñāṇa*): tuệ tri trạng thái thuận nhập dòng Thánh Đạo Với một trạng thái hoàn toàn bình lặng trong sáng của tuệ thứ 11, lúc bấy giờ tâm hành giả tự động thuận nhập vào Đạo lộ (*Magga-citta-vīthi*) của các bậc Thánh. Tuệ thứ 12 chính là khởi đầu của Thánh Đạo lộ này, diễn ra trong 2 hoặc 3 sát-na:

- Chuẩn bị cho Thánh Đạo Tâm (*parikamma*)
- Cận hành Thánh Đạo Tâm (*upacāra*)
- Thuận thứ Thánh Đạo Tâm (*anuloma*).

13. **Tuệ chuyển tánh** (*gotrabhū ñāṇa*): tuệ tri trạng thái chuyển hóa từ phàm qua Thánh hay từ đối tượng hiệp thể (danh sắc) qua đối tượng siêu thể (Niết-bàn). Chuyển biến này chỉ diễn ra trong một sát-na, vừa đủ để buông bỏ lãnh vực phàm phu, chuyển qua một trong bốn Thánh Đạo Tâm.

Nếu hành giả có khuynh hướng lấy trạng thái vô thường của danh sắc làm đối tượng thì tuệ chuyển tánh sẽ từ bỏ đối tượng vô thường ấy để hướng qua đối tượng Vô Tướng Niết-bàn.

Nếu hành giả có khuynh hướng lấy trạng thái khổ não của danh sắc làm đối tượng thì tuệ chuyển tánh sẽ từ bỏ đối tượng khổ não ấy để hướng qua đối tượng Vô Ái Niết-bàn.

Nếu hành giả có khuynh hướng lấy trạng thái vô ngã của danh sắc làm đối tượng thì tuệ chuyển tánh sẽ từ bỏ đối tượng vô ngã ấy để hướng qua đối tượng Tánh Không Niết-bàn.

14. **Tuệ Đạo** (*Magga ñāṇa*): liễu tri Thánh Đạo siêu thể tâm, có đối tượng Niết-bàn, chấm dứt hoàn toàn những kiết sử (*samyojana*) tương ứng. Tuệ thứ 13 chỉ mới hướng nhận đối tượng Niết-bàn nên chưa đoạn tận phiền não, đến tuệ Thánh Đạo này mới có công năng dập tắt hoàn toàn những kiết sử tương ứng:

- I. Tu-đà-hoàn Thánh Đạo tuệ đoạn tận ba kiết sử: Thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ.
- II. Tư-đà-hàm Thánh Đạo tuệ đoạn giảm thêm hai kiết sử: Dục ái, sân hận.
- III. A-na-hàm Thánh Đạo tuệ đoạn tận năm kiết sử đầu: Thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, dục ái, sân hận.
- IV. A-la-hán Thánh Đạo tuệ đoạn tận thêm năm kiết sử sau: Sắc ái, vô sắc ái, ngã mạn, trạo cử, vô minh.

15. **Tuệ Quả** (*Phala ñāṇa*): liễu tri một trong bốn Thánh Quả thuộc siêu thế tâm, có đối tượng Niết-bàn thanh tịnh, thoát khỏi những phiền não, khổ đau trong tam giới tương ứng với những kiết sử đã đoạn tận tùy theo bậc Thánh Quả Tuệ.

Thánh Đạo Tuệ và Thánh Quả Tuệ những đặc điểm chung và riêng như sau:

- Có cùng đối tượng là Niết-bàn.
- Khi có Tuệ Đạo thì lập tức có Tuệ Quả không trải qua thời gian.
- Tuệ Đạo thuộc siêu thế thiện tâm, Tuệ Quả thuộc siêu thế dị thực tâm.
- Tuệ Đạo chỉ có một sát-na, Tuệ quả có hai đến ba sát-na và nếu nhập Thánh quả định thì thời gian như ý nguyện.

16. **Tuệ hồi khán** (*paccavekkhaṇa ñāṇa*): liễu tri Đạo, Quả, Niết-bàn, và những phiền não, kiết sử nào đã diệt tận hay vẫn còn dư sót. Ngay sau khi thực chứng một trong bốn Thánh Đạo-Quả vị ấy phản chiếu lại một cách tự nhiên những gì đã thể nghiệm:

- Thánh Đạo nào đã chứng
- Thánh Quả nào đã chứng
- Niết-bàn đã chứng qua Thánh Đạo - Quả nào
- Những phiền não hay kiết sử nào đã diệt tận
- Những phiền não hay kiết sử nào chưa diệt

**7) BẢY THANH TỊNH** (*Satta Visuhi*): Kinh Rathavināta Sutta (Kinh Trạm Xe), Majjhima Nikāya có trình bày bảy pháp thanh tịnh, bảy giai đoạn của tiến trình giác ngộ giải thoát, hầu như tất cả những pháp hành khác đều được bao hàm trong bảy pháp này:

1. **Giới tịnh** (*sīla visuhi*): thành tựu do Tăng thượng giới học (ahisīlasikkha) trong sạch. Có bốn loại giới thanh tịnh: Phòng hộ giới bốn thanh tịnh, phòng hộ lục căn thanh tịnh, nuôi mạng thanh tịnh và quán tưởng tứ sự thanh tịnh.

Giới thanh tịnh là điều kiện không thể thiếu để tâm có thể ổn định (giới năng sinh định). Giới giúp chế ngự những phiền não thô biểu hiện ra ngoài qua thân và khẩu. Nếu một người hành động và nói năng thiếu thận trọng, thiếu tinh tế, hoặc thô thiển, bất thiện thì chắc chắn nội tâm anh ta phải đầy trạo hoi, bất an và mê muội. Người không làm chủ được thân khẩu có nghĩa là anh ta còn nhiều tập khí phiền não quá thô thiển và sâu dày, khó có thể phát huy định tuệ.

Hành giả khi tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác trên thân mặc dù không cố giữ giới nhưng chính là lúc giới được trong sạch.

2. **Tâm tịnh** (*citta visuhi*) thành tựu do Tăng thượng tâm học (ahicittasikkha) được an trú, tùy theo năm chi thiền mạnh hay yếu hành giả đạt được sát-na định, thời định, cận định, hoặc định an chỉ (kiên cố) tức là bốn thiền sắc giới, bốn thiền vô sắc.

Tâm thanh tịnh là điều kiện tất yếu để phát huy trí tuệ (định năng sinh tuệ). Định giúp chế ngự những phiền não sinh khởi trong tâm, làm xáo trộn nội tâm. Một người có nội tâm bất an, dao động, mê mờ, thiếu trầm tĩnh thì không thể có đủ sáng suốt để phản ánh trung thực thật tánh của các pháp (danh sắc) nghĩa là trí tuệ không thể phát huy trong môi trường nội tâm xáo trộn và tăm tối.

Tuy có thể không cần phải có cận định hay định kiên cố trong thiền hữu sắc và vô sắc nhưng điều kiện tối thiểu cũng phải có thời định hay sát-na định thì mới có thể phát huy trí tuệ thiền tuệ.

Hai pháp thanh tịnh trên thành tựu do giới và định là nền tảng hay điều kiện cần yếu cho năm pháp thanh tịnh còn lại, và năm pháp thanh tịnh sau đây thành tựu do pháp hành thiền tuệ Vipassanā:

3. **Kiến tịnh** (*ditṭhi visuhi*): Tuệ thứ nhất tách bạch tướng trạng riêng của mỗi uẩn bằng cách quán chiếu sắc, thọ, tưởng, hành, thức (qua thân, thọ, tâm, pháp) chỉ là pháp duyên khởi của danh và sắc đúng với thực tánh vô thường, khổ não, vô ngã, làm cho tà kiến xem ngũ uẩn là ta, của ta và tự ngã bị sụp đổ, chứng được kiến tịnh. Khi chưa đạt đến kiến tịnh thì dù chúng ta có kiến

thức về uẩn, xứ, giới; về vô thường, khổ não, vô ngã v.v... thì tà kiến vẫn còn tồn tại và ngủ ngầm bên trong. Ví dụ như khi chúng ta nói rất hay về vô ngã nhưng không biết rằng mình đang bị cái ngã thức giục.

4. **Đoạn nghi tịnh** (*kankhāvitaraṇa visuhi*): Tuệ thứ 2 nắm bắt nhân duyên sinh khởi của mỗi pháp danh và sắc nên không còn thắc mắc thân tâm này do Thượng Đế sinh, do định mệnh an bài hay do ngẫu nhiên mà có. Sự dứt bỏ mối hoài nghi lâu đời về thân phận mình này gọi là đoạn nghi tịnh.

Về sắc, đến đây hành giả đã thấu suốt được rằng do nhân vô minh có tham dục, do tham dục có chấp thủ, do chấp thủ mà tạo nghiệp thiện ác, và tùy theo mức độ của nghiệp thiện ác này đưa đến kết quả là một sắc thân tương ứng, tạm gọi đó là sắc tĩnh, còn sắc động như các hành vi cử chỉ, bốn oai nghi v.v... thì phần lớn do tâm sinh. Sắc thân này lại do vật thực, thời tiết, nói chung là tứ đại, nuôi dưỡng mà trưởng thành.

Về danh, tức là thức tâm cũng do nhiều nhân duyên, điều kiện tương ứng mà sinh khởi. Ví dụ như nhãn thức chỉ sinh khởi khi có duyên xúc giữa nhãn căn với sắc trần, có ngũ môn hướng tâm, trong điều kiện ánh sáng đầy đủ. (Xem lại tuệ thứ hai, II.6.2).

5. **Đạo phi đạo tri kiến tịnh** (*maggāmagga ñāṇa dassana visuhi*): Tuệ thứ 3 và tuệ thứ 4 nhận biết rõ ràng trung thực trạng thái sinh và diệt của danh sắc, nên ba tướng trạng chung hiện rõ ngay trong hiện tại. Đồng thời lúc đó cũng phát sinh 10 phiền não của thiên tuệ [ánh sáng (*obhāsa*), trí (*ñāṇa*), hỷ (*pīti*), an (*passahi*), lạc (*sukha*), tin tưởng mãnh liệt (*ahimokkha*), tinh cần dũng mãnh (*paggāha*), chánh niệm miên mật (*upaṭṭhāna*), xả (*upekkhā*), thỏa mãn (*nikanti*)], nhưng rồi nhờ tuệ tri những pháp này tuy là thiện pháp, rất hữu ích nhưng chưa phải là Đạo, nếu chấp lầm là Đạo thì liền trở thành chướng ngại cho sự tiến triển trong pháp hành thiên tuệ. Do tuệ thấy rõ điều đó mà hành giả đạt được đạo phi đạo tri kiến tịnh.
6. **Hành đạo tri kiến tịnh** (*paṭipā ñāṇa dassana visuhi*): do thành tựu tám loại tuệ từ tuệ diệt (5), kinh úy (6), tội quá (7), yếm ly (8), dục thoát (9), quyết ly (10), hành xả (11) đến tuệ thuận thứ (12) mà đạt được hành đạo tri kiến tịnh. Tuy tuệ thứ nhất đến tuệ thứ tư hoàn thành được ba giai đoạn kiến tịnh, đoạn nghi tịnh và đạo phi đạo tri kiến tịnh, nhưng nếu dừng lại ở đây thì hành giả chỉ có thể không bị lung lạc bởi những tà kiến nhưng vẫn còn bị tham ái dẫn dắt. Khi nào hành giả thấy rõ danh sắc trôi qua (diệt đi) một cách quá nhanh chóng đáng sợ, nguy hiểm, cần rời bỏ, không muốn dính mắc vào đó nữa thì tham ái đối với danh sắc mới thật sự vơi dần cho đến khi chỉ còn lại tâm xả, một tâm quân bình giảm hẳn sự chi phối của tham - sân. Hành giả vừa trải qua một hành trình chuẩn bị thuận dòng đi vào Đạo Quả.

7. **Tri kiến thanh tịnh** (*nāna dassana visuhi*): khi hành giả đạt đến tuệ chuyên tánh (13) và tuệ Thánh Đạo (14) thì đồng thời cũng đạt đến tri kiến thanh tịnh. Tri kiến thanh tịnh tức là kiến – văn – giác - tri hoàn toàn thuần túy và trung thực, nói cho dễ hiểu là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý trực tiếp thể nghiệm thực tánh của sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, không thông qua kiến thức thu thập, vay mượn từ thông tin bên ngoài. Như chúng ta đã phân biệt tuệ tri và thức tri, ở đây, tri kiến thanh tịnh có được từ tuệ tri của bậc Thánh, chứ không phải từ thức tri của phàm nhân. (Xin xem lại phần II2 Nhận thức).

Học Viện, ngày 30 – 11 – 2007  
Viên Minh