

TỨ NIỆM XỨ GIẢNG GIẢI



Tác giả: Goenka
Dịch giả: Pháp Thông

---o0o---

Nguồn

<http://www.hoavouu.com>

Chuyển sang ebook 10-06-2014

Người thực hiện :

Lan Vi - dvlanvi@gmail.com

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)

Mục Lục

LỜI GIỚI THIỆU

LỜI NGƯỜI DỊCH

DẪN NHẬP

CÁCH PHÁT ÂM CÁC TỪ Pāli

NGÀY THỨ NHẤT

Sati - Niệm

Pariyatti - Kiến thức trên lý thuyết (Học pháp)

NGÀY THỨ HAI

Ānanda

Kurū

Những lời mở đầu

NGÀY THỨ BA

Ānāpānapabbam - Quán hơi thở

Iriyāpathapabbam - Các oai nghi của thân

NGÀY THỨ TƯ

Dhātumanasikārapabbam - Quán sát tứ đại

Navasivathikapabbam - Chín pháp quán tử thi (hay Mộ địa quán)

NGÀY THỨ NĂM

Vedanānupassanā - Quán các cảm thọ

Cittānupassanā - Quán tâm
Sống quán pháp trong các pháp
NGÀY THỨ SÁU

Hỏi và đáp
NGÀY THỨ BẢY

Catusaccapabbam - Tứ Thánh Đế
Dukkhasaccam - Khổ Đế hay sự thực về khổ
Samudayasaccam - Tập Đế hay sự thực về sự sanh khởi của khổ
Nirodhasaccam - Diệt đế hay Sự thực về sự diệt khổ
Maggasaccam - Đạo Đế

Hỏi và đáp
Những đoạn Pāḷi trích dẫn trong các bài giảng

TỪ VỰNG

BÀI KINH TỨ NIỆM XỨ

01. *Uddesa*
02. *Vedanānupassanā*
03. *Cittānupassanā*
04. *Dhammānupassanā nīvaraṇapabba*
05. *Dukkhasaccaniddesa*
06. *Samudayasaccaniddesa*
07. *Nirodhasaccaniddesa*
08. *Maggasaccaniddesa*

---o0o---

LỜI GIỚI THIỆU

Kinh Tứ Niệm Xứ là cốt lõi của Thiền Phật Giáo, có thể nói nếu không thông suốt tinh yếu của kinh này thì việc hành thiền sẽ như người lạc trong rừng sâu chỉ đi loanh quanh, khó tìm lối thoát.

Kinh Tứ Niệm Xứ rất đơn giản, ngôn từ chỉ là phương tiện để chỉ thẳng thực tại, rất cụ thể, không ngụ ý, không ẩn dụ, không biểu tượng cho bất cứ điều gì huyền bí bên ngoài, nên không cần phải tưởng tượng, suy luận, ức đoán hay đào sâu để tìm tòi ý nghĩa bí ẩn nào trong kinh văn, mà chính là phải thấy ra bản chất thật của thực tại được Đức Phật chỉ thẳng ngay nơi hiện trạng của mỗi người. Vì vậy, người giảng kinh không thể là một học giả chỉ y cứ trên ngôn từ mà phải là những thiền sư có thể nghiệm thực chứng.

Thực chứng phải chăng là kinh nghiệm pháp hành một cách phong phú mỗi cá nhân ? Dĩ nhiên là như vậy, vì chính Đức Phật cũng đã dạy: "accattam veditabbo viññūhi". Nhưng thực tế cho thấy chúng ta cần phải

thận trọng vì đã có nhiều người có kinh nghiệm pháp hành khá phong phú, rồi tuyên bố lung tung như đã chứng ngộ, nhưng thật ra đó chỉ là những kinh nghiệm cá nhân phiến diện và cục bộ, không phản ánh được toàn bộ sự thật mà Đức Phật muốn khai thị.

Trong giai đoạn pháp học, cách thận trọng nhất là đọc nhiều bản dịch giải của nhiều vị thiền sư nổi tiếng có uy tín về pháp hành. Nhiều vị có chứng nghiệm sâu về niệm thân, nhiều vị sở trường về niệm thọ, hoặc niệm tâm, niệm pháp v.v... trong bản dịch giải của họ dù trung thực với kinh văn đến đâu cũng có ít nhiều phản ánh kinh nghiệm riêng của họ, nhờ vậy chúng ta thấy ra được nhiều khía cạnh thâm sâu trên phương diện pháp hành.

Thiền sư Goenka là một trong những vị thiền sư có sở trường pháp hành về niệm thọ. Có nhiều trung tâm thiền của thiền sư ở rất nhiều nước trên thế giới, hướng dẫn kỹ thuật thiền này rất nổi tiếng, đem lại nhiều kết quả tốt đẹp cho rất nhiều người, vì vậy nội dung giảng giải kinh Tứ Niệm Xứ của thiền sư đáng được quan tâm nghiên cứu và đối chiếu với những bản dịch giải của các thiền sư uy tín khác, trong tinh thần không vội tin không vội bỏ mà Đức Phật đã ân cần căn dặn.

Xin trân trọng giới thiệu bản dịch tiếng việt Tứ Niệm Xứ Giảng Giải của Đại Đức Pháp Thông, một dịch giả có công đóng góp nhiều dịch phẩm thiền học rất giá trị.

Tổ đình Bửu Long, Mùa An Cư 2550

TK. Viên Minh,

Phó Ban Thiền Học

Viện Nghiên Cứu Phật Học VN

---o0o---

LỜI NGƯỜI DỊCH

Kinh Đại Niệm Xứ - Mahāsatipaṭṭhāna được xem là bài kinh quan trọng nhất trên phương diện thực hành thiền Phật giáo. Các thiền phái Minh Sát, dù khác nhau về đối tượng quán niệm, vẫn không xa khỏi bốn lĩnh vực: Thân, Thọ, Tâm, và Pháp mà Đức Phật đã trình bày trong kinh. Và chắc chắn rằng không thể có giải thoát ngoài “Tứ Niệm Xứ” vì điều này đã được Đức Phật tuyên bố là Con Đường Độc Nhất - Ekāyano maggo. Do đó, việc

tìm hiểu bài kinh là hết sức cần thiết đối với người học Phật, nhất là những hành giả Minh Sát.

Thực sự ra đã có những cuốn sách giảng giải về bài Kinh Đại Niệm Xứ với đầy đủ chi tiết hơn do các vị Thiên sư hoặc học giả khác viết rồi. Tuy nhiên do tính chất phong phú của bài kinh, nhất là khi nó được kiến giải bằng kinh nghiệm riêng và khuynh hướng thiên về một thực tại nào đó trong bốn thực tại – Thân, Thọ, Tâm, Pháp của mỗi vị mà những bất nhất đã không sao tránh khỏi. Tất cả những điểm này cũng được nhắc tới trong bài giảng của thiên sư Goenka, không phải để đồng tình với một bên nào, mà đúng hơn chỉ để xác định lập trường của truyền thống Niệm Thọ mà thôi. Dẫn sao, những bất đồng ấy cũng không phải là điều quan trọng, hơn nữa chúng chỉ nảy sinh ở giai đoạn tiền minh sát. Vì minh sát thực sự bắt đầu khi người hành thiền quán tánh sanh, diệt của mọi hiện tượng tâm, vật lý hay danh và sắc trong chính tự thân, và ở giai đoạn này các truyền thống minh sát đều như nhau. Từ đây chúng ta có thể chắc chắn rằng mấu chốt của việc thực hành minh sát là làm sao duy trì chánh niệm và tỉnh giác liên tục trên bất kỳ hiện tượng thân, tâm hay danh và sắc nào để thấy ra tính chất sanh-diệt của nó, còn các vấn đề khác chỉ là phụ mà thôi. Mong rằng tập sách này sẽ góp phần làm tăng thêm sự hiểu biết của quý vị về Thiên Minh Sát cũng như về bài kinh Đại Niệm Xứ.

Chân thành tri ân:

Upāsikā Hạnh Hoa đã đánh vi tính bản thảo.

Gia đình Phật Tử Hoàng Sơn - Kim Loan giúp phần trình bày, thiết kế bìa và lo thủ tục xin giấy phép để in ấn.

Chư Đại Đức Tăng, Tu Nữ và Phật Tử gần xa đóng góp tịnh tài giúp chúng tôi có điều kiện phổ biến Giáo Pháp được sâu rộng hơn.

Nguyện cầu Hồng Ân Tam Bảo luôn gia hộ cho quý vị thân tâm thường an lạc.

Cầu mong tất cả chúng sinh được an vui.

TV. Viên Không, mãn hạ PL 2550.

Dịch giả

TK. Pháp Thông (DhammaVidū)

DẪN NHẬP

S.N. Goenka (Satya Narayan Goenka (1924) xem Goenka tự thuật trong "Tìm hiểu Pháp môn niệm thọ" - ND), hay Goenkaji như ông thường được mọi người gọi một cách tôn kính, nổi tiếng ở nhiều quốc gia trên thế giới như một bậc thiền sư. Ông thọ pháp (tiếp nhận kỹ thuật) mà ông hiện đang dạy từ thiền sư Sayagyi U Ba Khin của Miến Điện khoảng thập niên 50, ngài U Ba Khin thọ pháp từ thiền sư Saya Thet, Saya Thet từ thiền sư Ledi Sayadaw, và Ledi Sayadaw từ thầy của ngài trong một dòng dài các bậc thiền sư xuất phát trực tiếp từ Đức Phật. Công lao giữ gìn kỹ thuật (niệm thọ) của dòng dõi các vị thiền sư này qua một giai đoạn thời gian dài lâu như thế quả là một điều kỳ diệu, và là lý do để hàng hậu học được hành theo nó phải tỏ lòng tri ân. Ngày nay, trong một thế giới đang khao khát sự bình yên nội tại, đã có một sự truyền bá rộng rãi kỹ thuật thiền này trong cuộc đời của Goenkaji, vào lúc viết cuốn sách này các khóa thiền đã được tổ chức rộng rãi trên 55 trung tâm thiền chính thức cũng như rất nhiều địa điểm tạm thời khác ở Ấn Độ và trên thế giới, hấp dẫn khoảng 40.000 người hàng năm, một con số người tham dự mỗi năm mỗi không ngừng tăng thêm.

Mặc dù cá tính có sức hấp dẫn của ông và sự thành công to lớn trong phương pháp giảng dạy thiền của ông, Goenkaji vẫn xem sự thành công của mình là do tính hiệu quả của tự thân Giáo Pháp (**Dhamma**). Ông chưa bao giờ tìm cách đóng vai trò của một vị minh sư (**guru**) hay tìm cách thiết lập bất kỳ một loại bộ phái, tín ngưỡng hay tổ chức tôn giáo nào. Khi giảng dạy kỹ thuật ông không bao giờ quên nói rằng ông tiếp nhận nó từ Đức Phật qua một chuỗi dài các bậc thiền sư xuống đến thầy của ông (ngài U Ba Khin), và lòng biết ơn của ông đối với các bậc tiền bối về những lợi ích mà bản thân ông gặt hái được trong thiền pháp là điều hiển nhiên. Đồng thời, ông cũng luôn nhấn mạnh rằng ông không dạy đạo Phật hay bất kỳ một loại "tôn giáo" nào, và rằng kỹ thuật ông đang dạy là phổ quát cho mọi người dù bối cảnh tôn giáo, triết học hay tín ngưỡng của họ có là gì.

Khóa thiền tiêu chuẩn trong truyền thống (niệm thọ) này là một khóa thiền nội trú mười ngày. Những người tham dự cam kết ở lại trong địa điểm khóa thiền đúng mười ngày, tuân thủ nghiêm ngặt thời khắc biểu, giữ sự yên lặng tuyệt đối giữa họ trong chín ngày đầu. Lúc bắt đầu khóa thiền, họ thọ trì ngũ giới đúng như những gì Đức Phật đã quy định cho hàng tại gia: để tránh sát sanh, tránh trộm cắp, tránh tà dâm (đặc biệt trong thời gian khóa thiền

đòi hỏi phải duy trì tình trạng không quan hệ nam nữ tuyệt đối), và tránh uống rượu và các chất say. Họ khởi sự với việc thực hành niệm hơi thở - **Ānāpāna**, đó là quan sát hơi thở tự nhiên. Vào ngày thứ tư, khi đã có được một sự tập trung tương đối, họ chuyển sang việc hành minh sát - **vipassanā**, quan sát một cách hệ thống toàn bộ hiện tượng tâm - vật lý hay danh và sắc qua phương tiện các cảm thọ thuộc thân. Trọn ngày cuối cùng, họ thực hành thiền tâm từ - **Mettābhāvanā**, nhằm chia sẻ những công đức họ có được với mọi người.

Mặc dù dòng họ ông là người Ấn Độ, Goenkāji lại sinh ra và lớn lên ở Miến Điện, nơi đây ông đã học kỹ thuật thiền từ thầy ông Sayagyi U Ba Khin. Sau khi được ngài U Ba Khin chính thức công nhận đủ tư cách là thiền sư ông rời Miến Điện năm 1969 để chữa trị bệnh tình của mẹ ông. Khóa thiền mười ngày đầu tiên được tổ chức cho cha mẹ ông và mười hai người khác tại Bombay (Ấn Độ). Nguồn khích lệ mà ông đem lại và những kết quả phi thường của việc dạy thiền của ông đã dẫn đến rất nhiều khóa thiền như vậy nữa, đầu tiên trong các địa điểm tạm thời quanh Ấn Độ và rồi sau đó trong những trung tâm chính thức khi chúng bắt đầu mọc lên. Từ năm 1979 trở đi ông cũng bắt đầu tổ chức những khóa thiền ngoài Ấn Độ, đặc biệt là ở SriLanka (Tích Lan), Thái Lan, Nepal, Pháp, Anh, Bắc Mỹ, Nhật, Úc và New Zealand (Tân Tây Lan). Tất cả những khu vực này ngày nay đã có một hoặc nhiều trung tâm thiền.

Tiếp thay, thời gian gần đây một sự lầm lẫn đã xuất hiện trong một số những người hành thiền về việc làm thế nào để thực hành **vipassanā**. Vấn đề phát sinh ở chỗ thế nào là thiền **Vipassanā** và thế nào là thiền **Satipaṭṭhāna** (Minh sát và Tứ Niệm Xứ). Thực sự ra **Vipassanā** và **Satipaṭṭhāna** là đồng nghĩa. Chúng chỉ là một.

Để giúp những người hành thiền có khả năng hiểu trực tiếp với những lời dạy của Đức Phật và để xua tan sự lầm lẫn này, Goenkaji đã tổ chức khóa thiền có giảng kinh Tứ Niệm Xứ đầu tiên tại Dhammagiri, trung tâm thiền chính gần Bombay, từ ngày 16 đến ngày 22 tháng Chạp năm 1981. Giới luật và thời khắc biểu của một khóa thiền mười ngày vẫn như cũ, nhưng những người tham dự có thể nghiên cứu nguyên văn bài kinh trong những giờ nghỉ, nếu họ muốn. Các buổi pháp đàm mỗi chiều, Goenkaji dành để giải thích và triển khai bài kinh Tứ Niệm Xứ. Theo cách này pháp học (pariyatti) và pháp hành (paṭipatti) đã được kết hợp một cách lợi ích nhất.

Mỗi chương của cuốn sách này là một hình thức cô đọng của bài giảng mỗi buổi chiều hàng ngày của S.N. Goenka trong suốt khóa thiền Tứ Niệm Xứ tổ chức tại Dhamma Bhūmi, Blackheath, Australia (Úc), tháng Mười Một năm 1990. Quyển sách được xem như sách hướng dẫn Bài kinh Đại Niệm Xứ - Mahā Satipaṭṭhāna Sutta (VRI 1998) với phần giới thiệu và những ghi chú của nó đã được Viện Nghiên cứu Thiền Minh sát (Vipassanā Research Institute - VRI) xuất bản. Quyển sách ấy bao gồm toàn văn bài kinh và được dùng như một cuốn sổ tay bởi những người hành thiền đang tham dự khóa thiền Tứ Niệm Xứ. Những bài giảng cô đọng trong cuốn sách này chỉ là những trích đoạn ngắn từ bài kinh, và nó không có ý định được dùng trong khóa thiền, nơi đây thiền sinh có thể nghe những bài giảng gốc trực tiếp bằng máy thu băng. Tuy nhiên, nó vẫn có thể được dùng như một trợ giúp cho các thiền sinh sau khóa thiền để ôn lại nội dung, và cũng giúp các học giả muốn nghiên cứu thêm về văn kinh.

"Sự giải thoát chỉ có thể đạt được qua việc thực hành, chứ không đơn thuần bằng việc bàn luận suông". Những lời ấy của Goenkaji đã đưa ra một bối cảnh thích hợp cho căn nguyên và lý do có những bài giảng này và cho chính những khóa thiền Tứ Niệm Xứ.

Goenkaji luôn luôn nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc hành thiền thực sự; lý thuyết và nghiên cứu phải được hiểu như một hỗ trợ cho việc thực hành mà thôi. Trong những bài giảng về kinh Niệm Xứ ông cảnh tỉnh mọi người rằng nếu một trung tâm thiền chỉ để phục vụ cho việc nghiên cứu lý thuyết thì điều đó hẳn là bất hạnh lắm vậy. Trong các khóa thiền Tứ Niệm Xứ, cũng như với các khóa thiền mười ngày, thời khắc biểu hành thiền được tuân thủ đầy đủ, những bài giảng được giới hạn chỉ một thời gian vào buổi chiều. Điều này có nghĩa rằng những người tham dự có thể dùng lý thuyết như một nền tảng căn bản để từ đó khảo sát và kinh nghiệm trực tiếp những thực tại bên trong tự thân, thay vì bị lôi cuốn vào những cuộc tranh luận thuần tri thức về pháp. Tất nhiên việc nghiên cứu trên phương diện tri thức không bị ngăn cấm, nhưng như Goenkaji nhấn mạnh, lý thuyết và thực hành phải đi đôi với nhau. Tương tự, trong một khóa thiền mười ngày, những bài giảng sẽ tiến hành theo tuần tự từ giới (**sīla**), định (**samādhi**), đến tuệ (**paññā**) để giới thiệu cho người hành thiền từng bước một ở mức thực tiễn.

Điều kiện tiên quyết để tham dự khóa thiền **Satipaṭṭhāna** trong truyền thống này là (người hành thiền) phải hoàn tất ba khóa thiền mười ngày, hành thiền đều đặn hàng ngày, và giữ giới ít ra cũng ở mức tối thiểu, đó là giữ ngũ giới. Điều đáng lưu ý ở đây là bài kinh (Tứ Niệm Xứ) tự thân nó không đề

cập đến giới (**sīla**). Goenkaji giải thích bối cảnh thuyết kinh trong bài giảng mở đầu của ông vào Ngày Thứ Hai: bài kinh được Đức Phật thuyết cho người dân Kuru, từ bao đời nay đã có một nền tảng vững chắc về giới. Nói về giới với họ là điều không cần thiết, vì tầm quan trọng của nó đã được mọi người hiểu và đảm đương rồi. Ngày nay cũng thế, những thiền sinh tham dự khóa thiền và làm việc với bài kinh Tứ Niệm Xứ này ít nhất phải có một sự hiểu biết cơ bản và thực hành giới, là điều quan trọng. Không có nền tảng giới này, khó có thể cho họ đi vào được chiều sâu trong pháp hành của họ đủ để làm việc một cách hiệu quả với lời dạy trong kinh. Đa số thính chúng ban đầu của bài kinh đã phát triển cao trong thiền pháp của họ, nên cần rất ít sự hướng dẫn để có thể đạt đến những giai đoạn cao hơn. Trong khi những chứng đắc như vậy hẳn là không hy vọng gì lắm ở ngày nay, song đòi hỏi của khóa thiền này là những thiền sinh Tứ Niệm Xứ ít ra cũng phải có một kinh nghiệm vững chắc nào đó trong thiền này, cũng như phải quen thuộc với những khóa thiền mười ngày. Cũng không phải ngẫu nhiên mà việc dạy khóa thiền đầu tiên theo kinh Tứ Niệm Xứ của Goenkaji tại trung tâm thiền Dhammagiri lại được tiếp liền theo đó bằng khóa thiền Vipassanā dài một tháng do ông dạy. Sự hiểu biết thêm có được từ việc tham dự khóa thiền Tứ Niệm Xứ tạo thành một căn bản thiết yếu cho việc thực hành suốt một khóa thiền dài (1 tháng), và thực sự đó cũng là một đòi hỏi phải có để tham dự những khóa thiền dài ngày trong truyền thống này. Sự hiểu biết ấy hình thành một hướng dẫn rất quan trọng và hữu ích cho người hành thiền trong tình trạng độc cư hành thiền suốt một khóa thiền dài ngày. Thêm vào đó, những bài giảng trong khóa thiền dài ngày thường xuyên đề cập đến những lời dạy của bài kinh (Niệm Xứ) quan trọng này, và nó cũng được đề cập lại trong nhiều bài kinh khác nữa.

Thực sự ra, cả ngàn bài kinh do Đức Phật thuyết đều có một ý nghĩa và nguồn cảm hứng đặc biệt. Có thể nói mỗi bài kinh đã được Đức Phật khéo thuyết cho thính chúng đặc biệt của nó, để thích ứng với tình cảnh và mức hiểu biết của họ vào lúc đó. Hiểu đúng ngay cả chỉ một hay vài bài kinh thôi cũng là đủ cho người hành thiền tiến tới mục tiêu cuối cùng. Mặc dù vậy, bài pháp (**satipaṭṭhāna**) đặc biệt này đã được chọn ra để nghiên cứu kỹ lưỡng, vì do bản chất đã phát triển của thính chúng ban đầu của nó, bài kinh có thể đã bỏ bớt những đoạn mở đầu không cần thiết và chỉ bàn chi tiết đến bản thân kỹ thuật thiền mà thôi. Như vậy, nó đặc biệt hữu ích cho những thiền sinh cũ muốn nghiên cứu và hiểu biết kỹ thuật sâu hơn ở mức lý thuyết, để củng cố cho pháp hành của họ.

Khóa thiền Tứ Niệm Xứ đầu tiên chỉ kéo dài bảy ngày, bởi vì đây là thời gian cần thiết để Goenkaji trình bày chi tiết và giải thích bài kinh trong những buổi pháp đàm mỗi chiều. Điều này vẫn tiếp tục là thời gian tiêu chuẩn của các khóa thiền Tứ Niệm Xứ ngày nay. Do đó, sự nhấn mạnh đặt trên việc hiểu kinh và ở một mức thực tiễn, làm sao nắm bắt được những hàm ý của nó ít nhất cũng bằng việc thực hành. Sau đó việc thực hành có thể được phát triển thêm trong những khóa thiền dài ngày khi nó đã được neo chắc trong một kiến thức sâu xa hơn về lý thuyết.

Thực sự, đối với các thiền sinh trong khóa thiền được nghe những lời dạy trực tiếp của Đức Phật, trong một bối cảnh ở đây họ có thể làm việc trực tiếp với chúng (áp dụng trực tiếp trong thực hành) là một nguồn cảm hứng lớn lao vô cùng. Nhiều thiền sinh, sau khi đã hành được chút ít, tỏ ra rất xúc động khi lần đầu tiên họ được nghe những lời dạy của Đức Phật, và lập tức hiểu được ngay những lời dạy ấy theo cách mà không khả dĩ chút nào đối với những người không thực hành, vì mức độ kinh nghiệm đã vắng mặt trong sự hiểu biết của họ. Nhiều thiền sinh trình pháp cho biết rằng, họ cảm thấy như thể Đức Phật đang trực tiếp nói với họ, như thể những lời của ngài có ý định dành cho họ vậy. Một đặc tính trong lời dạy của bậc giác ngộ đó là chúng dường như nói trực tiếp đến kinh nghiệm của mỗi người hành thiền.

Trong bài kinh Đại Niệm Xứ nguyên thủy, và thường trong các kinh khác cũng vậy, Đức Phật đã dùng sự lặp đi lặp lại để nhấn mạnh và làm sáng tỏ (vấn đề). Trong những bài giảng kinh của mình, Goenkaji cũng đọc từng đoạn kinh Pāli đúng theo nguyên văn của nó với hiệu quả tương tự. Sự vang vọng của những lời dạy nguyên thủy của Đức Phật, đặc biệt khi nó được đọc bởi một vị thiền sư Vipassanā như Goenkaji, đã thúc dục trực tiếp người nghe đi vào mức thiền sâu hơn. Tuy nhiên, đưa ra một hình thức văn viết gồm luôn cả phần Pāli rồi đọc lại hẳn sẽ chỉ là việc giới thiệu một khối tài liệu không cần thiết có thể tạo ra những khó khăn cho người đọc. Do đó, quyển sách này mới tách những bài giảng và văn kinh đầy đủ ra. Những bài giảng chỉ bao gồm những đoạn trích từ bài kinh, sau đó được kèm theo bởi những lời bình giải của thiền sư Goenka. Cũng cần lưu ý rằng, để tiện cho người đọc, nhiều đoạn lặp lại trong những trích đoạn này đã được lược bỏ và thay thế bằng các dấu tỉnh lược (...).

Người đọc có thể tìm kinh văn Pāli đầy đủ và bản dịch trong quyển sách hướng dẫn kinh "**Đại Niệm Xứ**" - **Mahāsatipaṭṭhāna** do VRI, xuất bản năm 1988. Theo cách này bài kinh có thể được đọc trong tính toàn vẹn của nó với bối cảnh và sự hiểu biết có được nhờ trước tiên đã đọc những bài

giảng này. Những ai muốn có được nguồn cảm hứng của việc nghe kinh **Pāli** đầy đủ trong lúc hành thực sự, nên xem lại những bài giảng gốc của Goenkaji hoặc phần đọc tụng của ông.

Thực ra không có sự tóm tắt nào có thể tóm tắt được hết hương vị và sức tác động của những bài giảng nguyên thủy. Tự thân hiện diện và nghe những bài giảng như thế này là một đặc ân to lớn và là một nguồn cảm hứng kỳ diệu. Do đó những bài giảng cô đọng này cố gắng sao để giữ lại được hương vị và bầu không khí đầy cảm hứng ấy. Trong khi cố gắng bám sát những chữ gốc của Goenkaji ở bất cứ nơi nào có thể được, bản tóm tắt này cũng cố gắng chặt lọc và kết tinh ý nghĩa của từng điểm ông đưa ra với sự sáng sủa rõ ràng hết mức. Nếu như quyển sách này có thể phục vụ như một nguồn khích lệ cho tất cả những ai được đọc nó để đi vào thiền ở những mức độ sâu hơn trên con đường giải thoát, thời mục đích của nó có lẽ đã được thành tựu.

Patrick Given Wilson

Tháng Năm, 1998, *Dhamma Bhūmi*

Blackheath, Australia (Úc)

---o0o---

CÁCH PHÁT ÂM CÁC TỪ Pāli

Pāli là ngôn ngữ nói của Bắc Ấn vào thời Đức Phật Gotama. Nó được viết theo hệ thống chữ Brāhmī ở Ấn Độ vào thời Hoàng đế A-Dục (*Asoka*) và được lưu giữ trong những hệ thống chữ viết của các quốc gia cùng sử dụng hệ ngôn ngữ (*Pāli*) này. Trong hệ thống chữ Latinh (Roman), bảng các dấu phụ sau đây được dùng để chỉ cách phát âm đúng.

Bảng chữ cái gồm bốn mươi một ký tự: tám nguyên âm và ba mươi ba phụ âm.

Nguyên âm: a, ā, i, ī, u, ū, e, o

Các phụ âm:

- Âm họng: k, kh, g, gh, ñ nhóm ka

- Âm vòm: c, ch, j, jh, ñ nhóm ca

- Âm lưỡi: t, th, ḍ, ḍh, ṇ nhóm ṭa
- Âm răng: t, th, d, dh, n nhóm ta
- Âm môi: p, ph, b, bh, m nhóm pa
- Linh tinh y, r, l, v, s, h, l, ṃ.

Các nguyên âm a, i, u là âm ngắn; ā, ī, ū là âm dài; e và o được phát âm dài ngoại trừ trước các phụ âm đôi: mettā, setṭhī, okkamati, phoṭṭhabhā.

a phát âm giống 'a' trong 'about'

i phát âm giống 'i' trong 'mint'

u phát âm giống 'u' trong 'put'

ā phát âm giống 'a' trong 'father'

ī phát âm giống 'ee' trong 'see'

ū phát âm giống 'oo' trong 'pool'.

Phụ âm c được phát âm như 'ch' trong 'churh'. Tất cả các phụ âm phát âm bật hơi được phát âm với một sự bật hơi (thở) có thể nghe thấy được. Do đó, 'th' không phát âm như trong chữ "three" mà giống âm trong "Thailand" hơn, và "ph" không phát âm như trong "photo" mà thay vào đó được phát âm là "p" với một sự bật hơi kèm theo.

- Các phụ âm uốn lưỡi, ṭ, ṭh, ḍ, ḍh, ṇ được phát âm với đầu lưỡi uốn quặt ra sau, trong khi những âm răng t, th, d, dh, n lưỡi lại chạm răng trên.

- ñ (âm nóc họng và mũi) phát âm như chữ 'ñ' trong tiếng Tây Ban Nha (Spanish), ví dụ: señor.

- ñ (âm đầu lưỡi và mũi) phát âm như 'ng' trong 'singer' nhưng chỉ xảy ra với các phụ âm khác trong nhóm của nó: ñk, ñkh, ñg, ñgh.

- Cách phát âm của chữ ṃ cũng tựa như ñ - chẳng hạn '*evaṃ me sutam*'

- Chữ v, phát âm như 'v', hoặc 'w' nhưng nhẹ hơn.

- Chữ L phát âm như chữ "r" với lưỡi uốn cong lên.

---o0o---

NGÀY THỨ NHẤT

Ngày đầu tiên của khóa thiền Tứ Niệm Xứ (*satipaṭṭhāna*) đã qua. Kỹ thuật và việc thực hành của bạn vẫn như thế không có gì khác cả. Tuy nhiên đây là một khóa thiền đặc biệt theo nghĩa bạn sẽ cố gắng hiểu rõ những lời dạy của Đức Phật liên quan đến kỹ thuật (niệm thọ). Thực ra tất cả những lời dạy của Đức Phật, tất cả các bài giảng của Đức Phật đều rất khai sáng, rất trí tuệ, rất quý giá, tựa như những phần của một chiếc bánh ngọt to lớn. Mỗi phần trong đó đều cho cùng một hương vị thơm ngon bổ dưỡng như nhau. Song, sở dĩ bài kinh *Mahā-Satipaṭṭhāna* (Đại niệm Xứ) được chọn vì nó đề cập chi tiết đến kỹ thuật này hơn mà thôi.

Đối với những thiền sinh kỳ cựu và nghiêm túc việc nghe những lời dạy đích thực của Đức Phật là rất bổ ích để hiểu được cả pháp hành lẫn pháp học (lý thuyết) một cách rõ ràng hơn, chi tiết hơn, và nhất là để thoát khỏi mọi sự lầm lẫn. Tiếc thay, một số thiền sinh quá sốt sắng đã bắt đầu đi dạy thiền khi chưa được huấn luyện cơ bản trong kỹ thuật này, nên đã pha trộn những thứ khác vào đó. Ở Ấn độ, những người này chỉ tham dự một vài khóa thiền. Hầu hết họ còn chấp chặt vào những tín ngưỡng riêng của họ và không có lấy một kỹ thuật riêng nào cả. Chỉ với kiến thức hời hợt về vipassanā (thiền minh sát), họ đã không thể dạy kỹ thuật này một cách đúng đắn. Kết quả là những người tham dự các khóa thiền của họ đã trở nên rất lúng túng, lầm lẫn.

Tương tự, ở phương Tây, người ta cũng đã bắt đầu dạy thiền với một căn bản của kỹ thuật (niệm thọ) này, nhưng có hơi khác. Để phân biệt, họ tự nhận là dạy thiền Tứ Niệm Xứ (*satipaṭṭhāna*), và nói những gì ông Goenka dạy chỉ là Vipassanā (thiền minh sát)! Điều này đã gây lúng túng không ít cho một số người. Thực ra *satipaṭṭhāna* là *vipassanā* và *vipassanā* là *satipaṭṭhāna* không có gì khác cả. Những lời dạy trực tiếp của Đức Phật sẽ làm sáng tỏ vấn đề này. Lời dạy ấy sẽ cho chúng ta niềm cảm hứng và sự hướng dẫn, nhất là sự hiểu biết về Pháp (dhamma) ở mức thâm sâu hơn. Do đó, kỹ thuật thực hành vẫn như vậy (tức như những khóa thiền vipassanā trước), nhưng ở các buổi pháp đàm mỗi chiều chúng tôi sẽ đề cập chi tiết tới bài kinh Tứ Niệm Xứ (*satipaṭṭhāna*) rất quan trọng này.

Buổi đầu tiếng Pāli, ngôn ngữ cổ mà Đức Phật dùng để thuyết giảng, có lẽ sẽ rất mới lạ với các bạn. Dần dần rồi các bạn cũng sẽ hiểu những lời dạy ấy. Sau đó các bạn có thể phát triển được một kiến thức tương đối về ngôn ngữ. Lúc ấy Pāli ngữ sẽ trở nên rất hấp dẫn với bạn. Nếu bạn là một hành giả Minh sát (*vipassanā*) tốt bạn sẽ cảm thấy như thể những lời ấy được nói cho bạn. Tuy nhiên, ở giai đoạn ban đầu này, chỉ cần hiểu được vài chữ thôi, cũng rất là hữu ích rồi.

Ba phương diện của Pháp (Dhamma)

Có ba phương diện hay ba bước quan trọng của việc thực hành Pháp (*dhamma*). Thứ nhất là **học pháp** (*pariyatti*), tức là phải có kiến thức đầy đủ về lời dạy của Đức Phật. Những người không nghe hay không đọc những lời dạy của bậc Giác ngộ không thể nào hiểu được Pháp và tính chất phổ quát của nó. Họ sẽ hiểu Pháp chỉ như "Phật giáo". Họ sẽ xem Pháp như một tín ngưỡng, tín điều hay nghi thức tôn giáo, như chính bản thân họ từng bị lôi cuốn vào. Một *sutavā*¹ hay bậc thanh văn là người đã được nghe và sẽ hiểu pháp (*dhamma*) như một quy luật của phổ quát, như sự thực hay tính chất phổ quát, không giới hạn cho bất kỳ một bộ phái hoặc cộng đồng nào cả. Sau khi đã nghe, một "*sutavā*" có thể thực hành và áp dụng nó vào cuộc sống, và vì thế vị ấy là người thực sự may mắn so với một người vô văn phạm phu (*assutavā*), tức là người không nghe gì về sự thực phổ quát (hay Pháp - *dhamma*), do đó vẫn luôn bị lầm lẫn.

Nghe hay đọc những lời Pháp thuần khiết là điều rất tốt vì nó cho bạn nguồn cảm hứng và sự hướng dẫn để khởi sự việc thực hành. Tuy nhiên, nếu bạn vẫn chỉ thỏa mãn với kiến thức do nghe ấy mà không chịu thực hành, vì giờ đây bạn cảm thấy như mình đã biết đủ mọi thứ ở mức tri thức rồi, thời kiến thức tự nó sẽ trở thành chẳng khác gì một trò chơi phục vụ tín ngưỡng. Thực sự bạn không biết gì cả bởi vì kinh nghiệm trực tiếp đã vắng mặt. Bạn chỉ chấp nhận sự thực mà không thực hành, điều này thậm chí có thể trở thành một chướng ngại cho sự giải thoát. Bởi thế mọi *sutavā* (thanh văn) đều phải bước vào thực hành.

Patipatti, bước kế tiếp, là **thực hành Pháp** (*dhamma*). Trong một bài kinh khác Đức Phật dạy: *Supatipanno Bhagavato Sāvaka-saṅgho*.

Chư Tăng, tinh văn đệ tử Phật, là các bậc thiện hạnh. Ở đây chữ *sāvaka* đồng nghĩa với *sutavā* - tinh văn hay bậc nghe pháp đầy đủ. Do đó, *sāvaka-saṅgho* có nghĩa: Tăng (*saṅgha*) là các bậc tinh văn (*sāvaka*),

đã được nghe lời dạy bảo của Đức Phật và bắt đầu bước đi trên đạo lộ một cách chân chính - đó là "*supaṭipanno*", thiện hạnh hay khéo thực hành. Bước đi trên đạo lộ này các vị sẽ đạt đến đích cuối cùng của sự giải thoát viên mãn. Hành pháp (*paṭipatti*) sẽ làm được điều này, chứ không phải một mình học pháp (*pariyatti*). Với pháp học (*pariyatti*) bạn hiểu rằng là một con người, một thành viên của xã hội, bạn phải sống một cuộc sống đạo đức trong gia đình bạn và trong xã hội. Nếu bạn khuấy động sự bình yên và hòa hợp của người khác, làm thế nào bạn có thể cảm nghiệm được sự bình yên và hòa hợp trong chính mình? Vì thế bạn tránh mọi hành động bằng thân và khẩu (lời nói) nào làm tổn thương và có hại cho người khác. Bạn tránh sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, nói lời thô ác, nói lời chia rẽ hoặc những lời vô ích, vô nghĩa phí thì giờ của bạn và phí thì giờ của người khác. Bạn cũng hiểu rằng bằng cách tránh những hành động bất thiện này bạn thực sự làm ơn cho bản thân mình chứ không phải cho người khác. Vì sao? Những hành động bất thiện này chắc chắn không thể được thực hiện nếu như bạn không phát sinh ô nhiễm trong tâm; như tham ái, sân hận, tự ngã, và sợ hãi. Khi bạn làm như thế, bạn đã tự làm hại mình trước. Vì lý do đó bạn hiểu được tầm quan trọng của giới - *sīla*.

Tuy nhiên, ngay cả với sự hiểu biết trên phương diện tri thức của bạn là thế, việc giữ giới vẫn trở nên khó khăn nếu không kiểm soát được tâm. Do đó, bạn phải thực hành định tâm (*samādhi*), nghĩa là bạn phải làm sao làm chủ được tâm của mình. Trong một vài trường hợp, chẳng hạn như ở môi trường của một khóa thiền *vipassanā* thế này, không phạm giới là điều rất dễ, song khi đã bước lên đạo lộ (giải thoát) bạn buộc phải phát triển định tâm hay làm chủ tâm. Có như thế bạn mới trở thành bậc "thiện hạnh" *supaṭipanno*. Hiện giờ bạn đang thực hành pháp "niệm hơi thở" - *Ānāpāna*, và đây là "hành pháp" - *paṭipatti*.

Khi bạn tiếp tục tiến tới trên đạo lộ một cách đúng đắn, với ý định trở thành một con người giác ngộ, bạn phải kiểm soát tâm theo đúng cách, nếu không sự kiểm soát này sẽ không đưa bạn đến được bước thứ ba của sự "thông đạt" - *paṭivedhana* (thường dịch là **pháp thành**). *Paṭivedhana* nghĩa đen là "**chọc thủng, thể nhập**". Định (*samādhi*) của bạn sẽ tập trung trên thực tại của tự thân, đó là các hiện tượng tâm - vật lý hay danh - sắc của bạn, bởi vì hơi thở có liên quan đến cả tâm lẫn thân. Tuy nhiên, khi bạn tiếp tục tiến tới bạn sẽ để ý thấy là bạn có cả một kho chứa lớn những bất tịnh tích lũy ở bên trong. Mặc dù bạn cố gắng để kiểm soát những hành động về thân và khẩu của mình, tuy thế thỉnh thoảng bạn vẫn bị những bất tịnh này áp

đảo. Do đó, bạn phải đi vào chiều sâu của thực tại để nhỏ bật những bất tịnh này ra.

Paññatti (chế định) là sự thực bề ngoài: sự vật có vẻ như là hay, dường như là vậy chứ không phải sự vật đúng như nó đang là. Muốn chứng kiến sự thực cùng tột bạn phải loại bỏ bức màn của sự thực chế định này, bạn phải chọc thủng, thể nhập và tách rời nó ra. Đây là Minh sát (*vipassanā*). Trong một bài kinh khác điều này được nói tới như:

Paññatti t̥hapetvā visesena passatīti vipassanā.

Paññatti t̥hapetvā có nghĩa là "sau khi đã loại bỏ sự thực chế định hay sự thực bên ngoài". Lúc đó minh sát (*vipassanā*) thấy (*passati*) mọi vật (các pháp) theo đặc tính (*visesena*) của chúng. Nhờ chọc thủng, thể nhập sâu vào sự thực bề ngoài, kiên cố và mạnh mẽ, những sự thực phải được mở xé ra, làm cho tan ra, bạn đi vào sự thực tối hậu của những gì bạn thường gọi là "tôi", "của tôi" thực chất chỉ là cấu trúc vật lý, cấu trúc tâm lý và các nội dung tâm trí (sắc pháp tâm và sở hữu tâm). Sau khi chọc thủng toàn bộ lãnh vực của tâm và vật chất hay danh và sắc bạn có thể chứng kiến những gì vượt qua đó - hay nói khác hơn bạn thấy được sự thực tối hậu của Niết Bàn, sự thực hay chân đế vĩnh cửu, vượt ngoài toàn bộ lãnh vực của tâm và vật chất. Việc thực hành tuệ thể nhập hay chọc thủng (*paṭivedhana*) này, vốn là *vipassanā*, sẽ dẫn đến mục tiêu cuối cùng của sự giải thoát viên mãn.

Do đó, phải hiểu rằng mục đích của việc nghe kinh trong suốt khóa thiền không chỉ để học pháp (*pariyatti*). Cho dù tri kiến có tính lý thuyết này có thể hữu ích như thế nào, thì ba bước - học pháp (*paṭivedha*), hành pháp (*paṭipatti*) và thể nhập hay thông đạt pháp (*paṭivedhana*) cũng phải được thực hiện. Ba bước này bao trùm toàn bộ lãnh vực của tuệ (*paññā*).

Trong những khóa thiền mười ngày các bạn đã nghe nói đến ba giai đoạn của tuệ (*paññā*). *Suta-mayā paññā* hay **văn tuệ** là những gì bạn đã được nghe. Nó là trí tuệ của người khác, không phải của bạn. *Cintā-mayā paññā* hay **tu tuệ** là sự suy luận dựa trên lý trí, sự hiểu biết của bạn về trí tuệ của người khác. Cả hai đều tốt, nhưng chỉ khi bạn thực hiện bước thứ ba của **tu tuệ** - *bhāvanā-mayā paññā*, để tự mình chứng kiến sự thực. Sự chứng kiến hay minh quán thường xuyên sẽ mở rộng trí tuệ của bạn ra và chính kinh nghiệm trực tiếp này sẽ đưa bạn đến mục tiêu cuối cùng.

Truyền thống Ấn Độ đã dùng những từ khác để chỉ ba loại sự thực này. Thứ nhất là Thanh đế - *sadda sacca*, sự thực của lời nói. Những người cuồng

tín cho rằng sự thực của kinh điển phải được chấp nhận cho dù không hiểu nó. Tất nhiên, khi chứng kiến hay kinh nghiệm, điều đó có thể là thực, song chúng vẫn chỉ do nghe và do chấp thủ, chứ không phải là sự thực tự họ chứng nghiệm. Kế tiếp là Tỷ lượng đế - *anumāna sacca*, sự hiểu biết trên phương diện tri thức do suy luận. Nhìn khỏi suy ra có lửa. Bạn không thấy lửa thực sự mà chỉ suy luận ra. Cả hai loại sự thực này có thể là ảo tưởng, ảo giác.

Thứ ba là Tự chứng đế - *paccakkha sacca*, sự thực mà bạn tự mình chứng kiến, tự mình trực nhận. Toàn bộ lời dạy của bậc giác ngộ là để khích lệ bạn làm điều này. Tin vào những lời dạy của Đức Phật là điều thiết yếu, song trừ phi bạn tự mình chứng nghiệm sự thực, bằng không bạn chẳng thể nào giác ngộ. Nghe và hiểu trên phương diện tri thức là rất hữu ích, nhưng đồng thời mọi lời dạy cũng phải được tự chứng bởi những người có nguyện vọng muốn đạt đến giải thoát. Đây là những gì được dạy trong kinh Niệm Xứ - *Satipaṭṭhāna Sutta*, và mỗi lời dạy của bài kinh sẽ truyền cảm hứng và hướng dẫn bạn (trên bước đường tu tập giải thoát).

---o0o---

Sati - Niệm

Sati có nghĩa là niệm (nhận biết), chứng kiến mọi thực tại thuộc tâm và vật chất trong cấu trúc của thân. Chỉ với sự hiểu biết và trí tuệ "niệm" mới trở thành *satipaṭṭhāna* (niệm xứ). *Ṭhāna* nghĩa là được thiết lập. *Paṭṭhāna* là được thiết lập đúng cách, được thiết lập theo những cách khác nhau, hay *pakārena*:

Pakārena janātī'ti paññā

Trí tuệ (*paññā*) hiểu biết (*janāti*) thực tại từ những góc độ khác nhau. Chứng kiến từ một góc độ duy nhất, thì sự thực bị méo mó, thiên vị. Bạn phải cố gắng thấy sự thực trong tính toàn vẹn của nó, bằng cách quan sát từ nhiều góc độ khác nhau. Lúc đó nó mới là *pakārena*, và trở thành trí tuệ (*paññā*).

Như vậy, *sati* hay niệm trở thành niệm xứ - *satipaṭṭhāna* khi nó liên kết với trí tuệ. Bất cứ khi nào Đức Phật dùng chữ *sati* hay *sato* (niệm), Ngài cũng dùng *sampajāno* (tỉnh giác), như trong bài kinh này: *ātāpī sampajāno satimā* (nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm).

Ātāpī nghĩa là "nhiệt tâm". Tuy nhiên chánh niệm (*sati*) chỉ hoàn hảo khi nó đi với trí tuệ (tỉnh giác) *sampajāno*, với sự hiểu biết về bản chất của thực tại ở mức kinh nghiệm - đó là hiểu biết đặc tính vô thường (*anicca*), sanh và diệt cơ bản của thực tại. Do bản chất phải chịu vô thường của nó, đặc tính khổ (*dukkha*) cũng là tự nhiên. Thực hành với trí tuệ, bạn sẽ hiểu được đặc tính khổ hay khổ tương với kinh nghiệm riêng của bạn. Mọi cảm thọ lạc, mọi tình huống dễ chịu đều vô thường (*anicca*). Mọi thứ trong cơ cấu của thân này đều chuyển thành một cái gì đó khó chịu, vì thế nó chỉ là khổ (*dukkha*). Quy luật của tự nhiên là như vậy. Tuy thế khuynh hướng của tâm chúng ta là dính mắc và chấp thủ vào cảm thọ lạc, và khi nó ra đi chúng ta cảm thấy vô cùng đau khổ. Đây không phải là một triết lý mà là một sự thực cần phải được kinh nghiệm bằng tuệ thông đạt hay tuệ thể nhập (*paññedha*): chia tách, mổ xẻ, làm rời ra, làm phân tán ra để đạt đến giai đoạn hoại diệt *bhava*: chỉ có tâm và vật chất (danh và sắc) luôn luôn tương tác lẫn nhau, luôn luôn ảnh hưởng lẫn nhau, và trở thành một nhân cho sự sinh khởi của nhau dẫn đến những dòng chảy, nhưng dòng cắt, những dòng ngầm diễn tiến không ngừng trong cái bạn gọi là 'Tôi' này. Thực tại vô ngã '*anattā*' trở nên rõ rệt ở mức thể nghiệm.

Vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anattā*) này không nên xem như triết lý của một giáo phái. Những đặc tính hay tam tướng ấy không chỉ áp dụng cho người Phật tử thôi. Mọi người, đàn ông cũng như đàn bà, thuộc bất kỳ màu da hay tôn giáo nào, cũng chỉ là sự tác động qua lại thường xuyên của tâm và vật chất. Do vô minh, người ta chấp thủ vào cái tôi giả dối này, cái ảo ngã này chỉ để mang đến khổ đau mà thôi.

Quy luật của tự nhiên cũng trở nên thật rõ ràng với *paññedhana*, hay với trí tuệ thể nhập. Không có tuệ này, chỉ thuần chánh niệm sẽ không hiệu quả vì bạn vẫn sẽ cứ ở lại với sự thực bên ngoài, và không hiểu được sự thực cùng tột đích thực. Một cô gái hát xiếc trên sợi dây rất biết rõ (niệm) từng bước chân mình đi. Sinh mạng và đầu, cổ, chân, tay của cô đang nằm trong tình trạng nguy hiểm. Tuy nhiên cô vẫn rất xa sự giải thoát, vì cô chỉ ở với sự thực bề ngoài, không phải với trí tuệ bên trong. Niệm (*sati*) như thế không hoàn hảo, vì nó không được thiết lập với tuệ (hiểu biết) về vô thường, khổ, vô ngã ở mức thể nghiệm. *Satipaṭṭhāna* hay "niệm xứ" là niệm kèm với trí tuệ. Lúc đó nó đóng một vai trò rất quan trọng trong việc thực hành Pháp, trong việc chứng kiến sự thực. Bài kinh Niệm xứ (*Satipaṭṭhāna*) là nhằm vào mục đích này.

Trong những khóa thiền mười ngày bình thường, bạn đã nghe nói đến năm người bạn: tín (*saddhā*); tấn (*virīya*); niệm (*sati*); định (*samādhi*); và tuệ (*paññā*). Chúng được Đức Phật gọi là *indriyas* - quyền. *Indra* có nghĩa là "người cai trị", "vua". Đó là tên của một vị vua trên cõi trời. Các căn môn cũng là một loại quyền - *indriya*: mắt, tai, mũi, lưỡi và thân (thường gọi là nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn và thân căn). Sở dĩ chúng được gọi như vậy vì chúng giữ quyền làm chủ và chế ngự chúng ta. Năm người bạn, hay năm quyền mà chúng ta làm chủ, là một loại khác, trong đó niệm (*sati*) là một. Các quyền (tín quyền, tấn quyền,..., tuệ quyền) này cũng được gọi là "lực" hay "sức mạnh" (*bala*). Đối với mỗi người hành thiền năm lực này là năm sức mạnh rất quan trọng, và niệm (*sati*) nằm trong số đó. *Sati* hay niệm còn là một chi phần của sự giác ngộ (thất giác chi) vô cùng quan yếu. Vì bạn khởi đầu mỗi trong bảy giác chi này với niệm, và bạn nhận biết (niệm) nó cho tới khi đạt đến mục tiêu cuối cùng. Tuy nhiên niệm được xem là quan trọng và có hiệu quả chỉ khi nó được sử dụng một cách đúng đắn, như đã được Đức Phật giải thích trong bài kinh Niệm xứ này.

---o0o---

Pariyatti - Kiến thức trên lý thuyết (Học pháp)

Ngày mai chúng ta sẽ bắt đầu đọc bài kinh Tứ Niệm Xứ. Thông tin đưa ra ngày hôm nay là để giúp bạn hiểu ra rằng pháp hành là quan trọng nhất. Có một điều nguy hiểm vô cùng là ở chỗ chỉ đọc hay nghe kinh (*suttas*) có thể trở thành mục đích của cuộc sống. Cần phải có thái độ hiểu biết thận trọng rằng mục đích của một trung tâm thiền Vipassanā (minh sát) là duy trì việc hành pháp (*paṭipatti*) và thành tựu tuệ thể nhập - *paṭivedhana*, trí tuệ được phát triển và tăng trưởng bằng kinh nghiệm: dần dần, từng bước, từng bước một bạn chia sẻ, mở xẻ, làm rời ra, tan ra và di chuyển từ sự thực bề ngoài vào sự thực cùng tột một cách thấu suốt và sâu sắc.

Một trong số nhiều lý do tại sao thiền Minh sát lại bị thất truyền ở Ấn Độ sau thời Đức Phật đó là vì chỉ có lý thuyết và kinh điển (*suttas*) được xem trọng. Người ta cảm thấy thỏa mãn với việc đọc tụng kinh hoặc nhớ được toàn bộ Tam Tạng (*Tipitaka*) - những lời dạy của Đức Phật - xem đó như thể mục đích của đời họ đã được hoàn thành. Rồi đến những cuộc luận bàn, tranh biện, lý sự về ý nghĩa của từ ngữ. Tình trạng lộn xộn như vậy xảy ra không ngừng, và không thực hành vẫn chẳng ai hiểu nổi. Những lời dạy của một bậc giác ngộ là những lời xuất phát từ kinh nghiệm, để hướng dẫn người ta chứng kiến sự thực. Đùa chơi với chúng chỉ tạo ra những chương

ngại lớn mà thôi. Do đó, chúng ta dùng những lời dạy của Đức Phật để hiểu được Ngài muốn chúng ta thực hành ra sao. Những lời dạy ấy cho chúng ta sự khích lệ và hướng dẫn, song việc thực hành vẫn quan trọng hơn.

Tất nhiên chúng ta không lên án pháp học - *pariyatti*. Làm thế nào một người thực hành những gì Đức Phật dạy lại có thể không tán thành những lời dạy của Ngài? Tuy nhiên thực hành, không phải lời nói, mới được xem là mục đích chính của cuộc đời chúng ta. Chúng ta rất biết ơn Tăng (*Saṅgha*) đã duy trì sự thuần khiết của những lời Đức Phật dạy và biết ơn những vị Tăng đã duy trì pháp hành Vipassanā này; nếu không ắt hẳn nó đã thất truyền từ lâu rồi. Nhờ truyền thống này chúng ta tiếp nhận được pháp hành trong tính thuần khiết nguyên thủy của nó và chúng ta tỏ lòng biết ơn họ một cách sâu sắc. Tương tự, chúng ta vô cùng tri ân những người, dù họ có thực hành hay không, ít ra cũng đã duy trì được những lời dạy của Đức Phật từ thế hệ này sang thế hệ khác trong hơn hai mươi lăm thế kỷ qua.

Dĩ nhiên có rất nhiều dấu hỏi đặt ra về những lời dạy của Đức Phật. Liệu những lời dạy này có phải của Đức Phật hay không? Bằng chứng là khá dĩ, vì chính những người trong Tăng (*saṅgha*) của trường phái nguyên thủy cảm thấy có trách nhiệm phải giữ gìn những lời dạy của Đức Phật trong tình trạng nguyên vẹn không bị sút mẻ của nó. Vì thế mà họ được gọi là *Dhammabhaṇḍāgārikas*, những **người giữ kho tàng Pháp Bảo** - tức là, giữ gìn những lời dạy của Đức Phật. Hơn nữa chúng ta có thể so sánh những lời dạy ấy với kết quả đạt được từ việc thực hành kỹ thuật của chúng ta.

Do đó, chúng ta phải kết hợp cả hai - học pháp và hành pháp - với nhau. Học pháp -*pariyatti* cho chúng ta niềm tin rằng việc thực hành của chúng ta là đúng cách, như điều Đức Phật muốn.

Giờ đây, bài kinh Tứ Niệm Xứ này sẽ được nghiên cứu. Nếu có ai muốn nghiên cứu toàn bộ Tam Tạng - *Tipiṭaka* - điều đó hết sức tốt. Mỗi lời Đức Phật dạy đều là mật ngọt, đưa ra những hướng dẫn riêng (cho từng cá nhân) rất là rõ ràng và khích lệ. Tuy nhiên, việc nghiên cứu toàn bộ Tam Tạng cũng không phải là điều cần thiết. Hiểu đúng một vài bài kinh là đủ lắm rồi. Đức Phật nói rằng ngay cả một bài kệ (*gāthā*) hai dòng thôi, nếu hiểu đúng, là đã khá đủ để đi đến mục tiêu cuối cùng (giải thoát). Thực ra nghĩa đen của *pariyatti* hoặc *pariyati* theo hệ Sanskrit và Hindi (tiếng Ấn), là "đầy đủ, vừa đủ". Những lời dạy của Đức Phật mà bạn tiếp thu trong những bài giảng mỗi buổi chiều của khóa thiền là *pariyatti*. Bạn hiểu cách làm thế nào để hành cho đúng, và tại sao phải hành theo cách này, đồng thời bạn

phát triển niềm tin theo những bước bạn đang bước. Một vài bài kinh có thể được đưa ra bàn luận trong những bài giảng mỗi chiều tại trung tâm thiền, nhằm tạo sự hiểu biết, song điều đó không phải là mục đích chính. Nếu không, chúng sẽ trở thành những trung tâm học pháp, để dạy Tam Tạng kinh điển (*Tipitaka*), để luận bàn, đọc tụng và tranh biện, và cũng để thỏa mãn những trò chơi trên phương diện cảm xúc, lòng mộ đạo và tri thức.

Do đó, đây cũng là lời cảnh báo cho những ai đang quản lý các trung tâm thiền trên thế giới, hiện nay và hàng thế kỷ nữa trong tương lai: Điều cốt yếu cần nhớ rằng lời dạy (của Đức Phật) và việc hành thiền Vipassanā (minh sát) luôn luôn phải là hoạt động chính, vì chỉ khi người ta bước lên đạo lộ (giải thoát), mục tiêu cuối cùng mới được đạt đến.

Vì vậy, từ chiều mai chúng ta sẽ đọc bài kinh để hiểu *paṭipatti* (pháp hành) và *paṭivedhana* (tuệ thông đạt, hay tuệ thể nhập), những phương diện thực tiễn của đạo Phật, một cách đúng đắn. Chúng ta đang ở trên chánh đạo, một đạo lộ không có sự chệch hướng hay rẽ hướng, một đạo lộ thẳng tắp đến mục tiêu cuối cùng, không phí thời gian hiện tại vào những vấn đề phụ.

Việc thực hành vẫn như vậy. Hiện nay bạn đang hành pháp niệm hơi thở - *ānāpāna*, quan sát sự thực của hơi thở. Đây là niệm (*sati*). Hơi thở là bản chất tự nhiên của một hữu tình chúng sinh, không phải vì sách, vở, hay thầy của bạn, hoặc Đức Phật nói như vậy. Bạn đang chứng kiến nó, đi vào, đi ra, đúng như nó là. Đây không phải là một bài tập thở. bạn không điều khiển nó mà chỉ quan sát. Một cách tự nhiên tâm của bạn bắt đầu gom lại hay được tập trung lại. Hơi thở trở nên tinh tế hơn, ngắn hơn. Lúc đó nó chỉ tạo thành một vòng xoay ngược (180°) khi đi vào hoặc đi ra, và thỉnh thoảng nó dường như ngừng lại. Rồi một hơi thở lớn đi vào, do thiếu oxygen (duy dưỡng khí), và bạn chỉ nhận biết (niệm). Một lần nữa nó lại trở nên ngắn hơn, tinh tế hơn, tạo thành một vòng xoay ngược, ngừng lại. Bạn không phải làm gì cả. Dù cho đó là một hơi thở dài, hoặc một hơi thở ngắn, bạn chỉ việc nhận biết. Cố nhiên, thỉnh thoảng khi bạn không thể cảm giác được hơi thở vi tế, bạn có thể có một vài hơi thở có ý thức, có chủ ý, chỉ đủ để cảm giác được hơi thở tự nhiên lại mà thôi.

Khóa thiền chỉ kéo dài có tám ngày, vì thế thời gian rất ngắn. Hãy sử dụng nó một cách chân thành nhất. Bạn có được một sự thuận lợi kỳ diệu ở đây, nơi mà các thiền sinh mới luôn luôn không hiểu giá trị của giới luật và sự yên lặng, và những người mà trong sự lầm lẫn của họ làm quấy động người khác sẽ không được phép trong khóa thiền này. Là những thiền sinh

cũ, đã trưởng thành qua ít nhất một vài khóa thiền bạn hiểu được công việc (phải làm), bạn cũng hiểu rằng **tính liên tục của việc thực hành là bí quyết đưa đến thành công**. Nếu bạn cứ ngưng công việc, do lười biếng, lang thang, đi đây đi đó hoặc nằm vật vờ, ngủ nghỉ, bạn không thể nào đạt đến mục tiêu (giải thoát) được. Tất nhiên, tâm bạn sẽ lang thang (phóng tâm), nhưng bạn chỉ việc đưa nó trở lại. Nỗ lực của bạn phải liên tục. Ngay cả những giai đoạn gọi là nghỉ giải lao, kể luôn giờ nghỉ ban đêm, cũng phải dành cho công việc nghiêm túc này, cho công việc hành thiền, cho chánh niệm. Niệm - *sati* - phải được thiết lập - như thế mới gọi là *satipaṭṭhāna* (niệm xứ hay thiết lập niệm). Bây giờ, với niệm hơi thở - *ānāpāna*, bạn nhận biết rõ hơi thở. Dù khi đi, đứng, nằm, ngồi, tắm, giặt, ăn, uống - cả ngày lẫn đêm, chỉ trừ lúc ngủ say, bạn phải nhận biết (niệm) hơi thở tự nhiên. *Sati* được thiết lập (*paṭṭhāna*). Niệm được khéo thiết lập. Sau đó trong việc minh sát (*vipassanā*) niệm cả ngày lẫn đêm, về sự sanh và diệt hay tính chất vô thường (*anicca*) của mọi đối tượng.

Mọi điều luật đều rất quan trọng. Một khóa thiền giống như thế này không có những thiền sinh mới và với sự khuấy động đã được giảm đến mức tối thiểu, nơi đây mọi người rất nghiêm túc, quả thật là hiếm vậy. Hãy tận dụng tốt cơ hội này, tiện nghi này, để cho niệm của bạn được thiết lập với trí tuệ, để càng lúc càng đến gần hơn mục tiêu cuối cùng. Hãy tận dụng tốt kỹ thuật kỳ diệu này. Tận dụng tốt Pháp (*dhamma*) này vì sự tốt đẹp, sự lợi ích, sự giải thoát khỏi mọi ách phược, giải thoát khỏi xích, xiềng của tham lam, sân hận, và si mê của bạn. Cầu mong các bạn hưởng được sự bình an hài hòa và hạnh phúc chơn thực.

Cầu mong tất cả chúng sinh được an vui.

---o0o---

NGÀY THỨ HAI

Ngày thứ hai của khóa thiền Tứ Niệm Xứ - *satipaṭṭhāna* đã qua. Chiều nay chúng ta sẽ bắt đầu nghiên cứu bài kinh *satipaṭṭhāna* để hiểu nó trong liên hệ với pháp hành thực sự.

Tên bài kinh là *Mahā-satipaṭṭhāna Sutta*. *Sutta* có nghĩa là bài giảng hay bài kinh. *Mahā* là lớn, và quả thực có một bài kinh khác về *satipaṭṭhāna*² nhưng ngắn hơn. Tuy nhiên, bài kinh giới thiệu ở đây đề cập chi tiết đến nhiều chủ đề hơn và vì thế nó được gọi là *mahā* - lớn.

Chúng ta đã biết, *sati* là niệm hay sự nhận biết. Đó là một năng lực rất quan trọng của Pháp (*dhamma*), như đã nói ngày hôm qua. Niệm là một trong ngũ căn hay quyền – *indriyas* cần phải được phát triển. Nó còn là một trong các lực (*balas*) hay sức mạnh phải được tu tập để làm chủ Pháp. Niệm cũng là một trong thất giác chi - *bojjhaṅgas*, các chi phần của sự giác ngộ. *Sammā-sati* hay chánh niệm là một phần của Bát chánh đạo. Nghĩa đen của nó, như ngày nay người ta thường dùng ở Ấn Độ là "ký ức" hay "sự hồi tưởng" - *smṛti*. Thiền minh sát (*vipassanā*) không liên hệ đến ký ức thuộc quá khứ, mà bạn phải luôn luôn ghi nhớ đối tượng thiền, đối tượng này là thực tại thuộc tâm và vật chất hay danh và sắc trong cấu trúc của chính thân bạn. Vì thế, ý nghĩa đúng đắn của niệm hay *sati* là sự nhận biết, và sự nhận biết này phải là về thực tại của sát-na này đúng như nó là, về thực tại hiện tiền, chứ không phải quá khứ hay tương lai.

"*Paṭṭhāna*" nghĩa là kiến lập hay thiết lập. "*Pa*" là một cách rộng rãi, nó bao gồm yếu tố trí tuệ, *paññā*. Niệm không chỉ đơn thuần nhận biết sự thực của tâm và vật chất (danh và sắc), mà cũng còn nhận biết về bản chất của sự thực này nữa; nó sanh và diệt như thế nào; nó là nguồn gốc của khổ ra sao; vì sao nó không phải là "tôi" và vô ngã (không có thực thể). Kinh nghiệm trực tiếp đòi hỏi phải có. Đây không phải là sự hiểu biết thuần tri thức về một sự thực bề ngoài (sự thực chế định). Niệm được thiết lập với trí tuệ, vốn là sự hiểu biết về thực chất của thực tại. Chính vì vậy nó mới có tên là *Mahā-satipaṭṭhāna Sutta* (Đại niệm xứ kinh).

Bài kinh mở đầu bằng:

Evam me sutam

Tôi nghe như vậy - hay điều này đã được tôi nghe:

Những lời này dĩ nhiên không phải là những lời của Đức Phật. Có một lịch sử nằm đằng sau chúng, mà những hành giả minh sát cần phải biết.

Khi Đức Phật nhập diệt ở tuổi 80, các vị đệ tử của Ngài có mặt lúc đó đều là các bậc Alahán, đã giải thoát viên mãn, hiểu rằng mọi người, Đức Phật hay phàm nhân cũng thế, đều phải chết. Đây là quy luật tự nhiên. Trong khi những vị đệ tử khác chưa tu tập Pháp (*dhamma*) đến mức này (tức đến quả vị Alahán) cảm thấy rất buồn, thậm chí có vị còn khóc lóc thảm thiết. Tuy nhiên có một người, một vị sư, tuổi đã già nhưng không có trí tuệ, không cùng quan điểm với các vị sư kia. Ông cảm thấy rất vui rằng ông già (chỉ Đức Phật) đã chết: giờ đây họ thoát khỏi sự kèm thúc của Ngài và có thể

làm những gì họ thích. Suy cho cùng chính lời của Đức Phật là: *Attā hi attano nātho* - "ta là chủ nhân của ta", hay "ta là nơi nương tựa của ta", cơ mà. Sự việc này cho thấy rằng những thành phần gia nhập Tăng đoàn (*saṅgha*) có những người không quan tâm đến Pháp (*dhamma*). Họ đến chỉ vì địa vị, vì muốn sống một cuộc sống phong lưu sung túc, được ăn uống đầy đủ và được kính trọng hơn ở những nơi khác.

Tuy nhiên tôi cảm thấy rất biết ơn vị sư (già) này. Vì sao? Khi Ngài Đại Ca Diếp (*MahāKassapa*), một vị sư trưởng rất trí tuệ, một bậc Alahán, đã giải thoát viên mãn và là một trong những vị đệ tử quan trọng nhất của Đức Phật, nghe được những lời này, Ngài quyết định bảo tồn những lời dạy chân thực của Đức Phật để chống lại những sự xuyên tạc trong tương lai bởi những phân tử như vậy. Chúng ta biết, trong bốn mươi lăm năm, cả ngày lẫn đêm, Đức Phật đã giảng dạy Pháp (*dhamma*), họa hoằn lắm mới nghỉ được hai hoặc ba tiếng ban đêm, và ngay cả sự nghỉ ngơi đó cũng không phải ngủ nghỉ bình thường mà với niệm và xả, với trí tuệ. Đức Phật đã thuyết giảng 82.000 pháp môn, các vị đệ tử Alahán của Ngài thuyết 2.000 pháp môn khác. Tổng cộng có 84.000 pháp môn. Ngài Ca Diếp nghĩ rằng những người khác, giống như vị sư già này, trong tương lai sẽ trích dẫn sai lời dạy của Đức Phật, thay thế những lời của họ vào đó và loại bỏ những giới luật thiết yếu ra. Do đó, Ngài quyết định triệu tập một cuộc hội nghị gồm 500 vị trưởng lão Tỳ khuru, các bậc A la hán đã chính mắt chứng kiến lời dạy của Đức Phật, để đọc tụng, sưu tập và xác nhận những lời dạy đúng đắn của Ngài. Tất nhiên có thể chỉ một vài vị đã làm điều này, song để gây ấn tượng cho mọi người và để bảo đảm sự đồng thuận mà ngài đã triệu tập 500 vị ngay sau khi Đức Phật nhập diệt. Các vị đã cùng nhau trùng tuyên từng lời của Đức Phật và chính thức xác nhận tính xác thực của nó.

---o0o---

Ānanda

Ānanda được tiến cử đến Tôn giả Ca Diếp như thành viên thứ 500 của cuộc đại hội này. Ānanda sanh cùng ngày với Đức Phật Gotama, là anh em họ với ngài và đã trải qua thời thơ ấu của mình với Ngài. Khi Đức Phật chứng đắc giác ngộ, Ānanda là một trong những thành viên trong gia tộc đã từ bỏ đời sống gia chủ để xuất gia theo ngài. Khi con số những người đi theo càng đông, công việc (giảng dạy) cũng tăng lên, Đức Phật cần phải có một người thị giả (hầu cận bên ngài). Một số vị đã đến, nhưng với những động cơ khác. Người thì với hy vọng sẽ được bí mật chứng kiến những phép lạ, mặc

dù Đức Phật ngăn cấm việc thi triển thần thông trước công chúng. Người thì mong nghe được những câu đối đáp về một số vấn đề triết lý mà bình thường ngài không trả lời trước công chúng. Những người như vậy không thể ở lại lâu, và họ đã ra đi.

Khi Đức Phật năm mươi lăm tuổi, nhu cầu phải có một người thị giả ổn định đã được ngài chấp nhận. Nhiều vị sư cao niên rất muốn được hầu hạ ngài, nhưng ngài vẫn thích chọn Ānanda hơn. Tuy thế Ānanda vẫn giữ yên lặng. Cuối cùng Ānanda thực lòng thỉnh cầu Đức Phật chấp nhận một số điều khoản. Có bảy hoặc tám điều gì đó, rất lành mạnh, và Đức Phật đã chấp nhận tất cả. Một điều trong đó là nếu khi nào Đức Phật thuyết pháp mà Ānanda không có mặt ở đó, Đức Phật phải lập lại bài pháp ấy cho ngài khi trở về. Như vậy ngài đã nghe được mọi bài pháp trong suốt hai mươi lăm năm cuối đời của Đức Phật. Tất nhiên ngài cũng nghe được cả những bài pháp trước thời gian đó. Ānanda có một khả năng ghi nhớ kỳ diệu do việc thực hành của vị ấy và cũng do những phẩm hạnh tốt ở quá khứ. Nếu được nghe điều gì một lần, ngài có thể lập lại nó bất kỳ lúc nào, đúng từng chữ một, giống như một chiếc máy vi tính hay máy thu băng ngày nay vậy.

Ānanda đã phục vụ Đức Phật suốt hai mươi lăm năm. Tôn giả sống rất gần với Đức Phật và là một người thị giả đắc lực của ngài, thế nhưng tôn giả vẫn chưa phải là một bậc Alahán, bậc đã giải thoát viên mãn. Tôn giả chỉ là một vị thánh Nhập lưu - *sotāpanna*, đã đạt đến tầng giải thoát thứ nhất sau khi thực chứng Niết Bàn lần đầu tiên. Vượt qua đó là giai đoạn Tư-đà-hàm (*Sakadāgāmi*), rồi A-na-hàm (*Anāgāmi*), và A-la-hán (*Arahant*). Từ điều này chúng ta cần phải hiểu rằng Đức Phật không thể giải thoát cho ai được cả. Ānanda biết Pháp (*dhamma*) rất rõ: có thể nói hàng ngàn người do tôn giả dạy đều là bậc A la hán, tuy thế tôn giả vẫn tiếp tục phục vụ Đức Phật, không có thời gian để tự mình thăng tiến.

Vì thế ngài Ca Diếp (*Kassapa*) đi đến tôn giả, nói rằng bây giờ Đức Phật đã diệt độ rồi, Ānanda có nhiều thời gian (rảnh rỗi), và là một bậc thầy, Ānanda biết kỹ thuật (minh sát) rất rõ. Ngài Ca Diếp yêu cầu tôn giả hãy thực hành để trở thành một bậc A la hán và tham dự cuộc kết tập kinh điển vì tôn giả sẽ là một nhân vật rất cao quý ở đó. Ānanda hoan hỷ chấp nhận; tôn giả hứa sẽ hành trong vài ngày để trở thành một bậc A la hán, và tham gia cùng mọi người.

Tôn giả bắt đầu thực hành rất nhiệt tình, nhắm đến việc trở thành một bậc A la hán. Là một bậc thầy tôn giả thường khuyên người khác không nên

để phát triển cái tôi hay bản ngã, vì đó là một chướng ngại rất nguy hiểm. Thường thì người thầy, khi thực hành, bao giờ cũng quên những lời mình dạy, và đây là những gì đã xảy ra với Ānanda. Mục đích của tôn giả là - "Ta phải trở thành một bậc A la hán" và thế là tôn giả chẳng tiến bộ được chút nào cả. *MahāKassapa* (Ca-Diếp) đi đến và nói với tôn giả rằng cuộc kết tập sẽ bắt đầu vào ngày mai; nếu cần sẽ không có tôn giả. Nếu Ānanda không thành một bậc A la hán đại hội sẽ cử người khác. Tôn giả lại cố sức hành cả đêm - "Ta phải trở thành một bậc A la hán". Đêm đã qua và mặt trời ló rạng. Kiệt quệ vì công việc (thực hành minh sát), tôn giả quyết định đi nghỉ. Tôn giả không than khóc, đó là một phẩm chất tốt của tôn giả. Giờ đây tôn giả không nhắm đến việc trở thành một bậc A la hán nữa. Tôn giả chỉ chấp nhận sự kiện rằng tôn giả không phải là một bậc A la hán, tôn giả chỉ là một vị Nhập Lưu (*sotāpanna*). Tựa như một hành giả tốt, duy trì chánh niệm trên các cảm thọ đang sanh và diệt, tôn giả nằm xuống nghỉ. Tâm trí tôn giả giờ đây không còn nghĩ đến tương lai, mà chuyên chú vào thực tại của sát-na hiện tiền. Trước khi đầu chạm gối, tôn giả trở thành một bậc A la hán.

Đó là trung đạo. Với sự lơ lửng quá mức bạn chẳng thành tựu được gì. Còn với nỗ lực quá mức tâm sẽ mất thăng bằng. Ānanda tham dự cuộc kết tập.

Bây giờ, Ānanda được hỏi chính xác những gì Đức Phật đã nói, và tất cả những lời dạy (của Đức Phật) đều được sưu tập lại, rồi chia làm ba nhóm gọi là *Tipiṭaka* hay Tam Tạng. "Ti" có nghĩa là ba. *Piṭaka* thường gọi là cái giỏ, mặc dù nó cũng nói đến kinh điển. Thứ nhất là Kinh Tạng - *Sutta Piṭaka*, những bài giảng có tính chất đại chúng. Thứ hai là Luật Tạng - *Vinaya Piṭaka*, những bài giảng dành cho các vị Tỳ khưu và Tỳ khưu ni về luật và giới (*Sīla*). Đối với những gia chủ, ngũ giới được xem là vừa đủ, song đối với các vị sư và tu nữ có hơn 200 *sīla* (giới), đó là lý do vì sao vị sư già bất đồng quan điểm.

Thứ ba là Vi diệu Tạng - *Abhidhamma piṭaka*, giáo Pháp cao siêu, những sự thực sâu xa hơn về các quy luật của tự nhiên mà đối với người bình thường không dễ hiểu tí nào. Đó là một nghiên cứu phân tích về toàn bộ lĩnh vực của tâm và vật chất (danh và sắc) với đầy đủ chi tiết về thực tại gắn liền sắc (*rūpa*), tâm (*citta*) và các tâm sở hay nội dung tâm trí (*cetasikas*). Vi diệu pháp (*abhidhamma*) giải thích đầy đủ cách chúng tương tác và ảnh hưởng lẫn nhau như thế nào, cách danh và sắc kích thích sự sanh khởi của tự thân và sự sanh khởi của nhau ra sao, nó cũng giải thích những mối quan hệ liên kết, những dòng, và những dòng cắt (hoạt động của tâm) tận sâu bên

trong. Tất cả những điều này trở nên rõ ràng, dĩ nhiên không chỉ do đọc Vi diệu pháp, mà do hành thâm Vipassanā (thiền minh sát). Ānanda được đại hội yêu cầu trùng tuyên Kinh (Suttas) và Vi diệu pháp (*abhidhamma*), trong khi một vị A la hán khác, tinh thông giới luật, tôn giả Upāli (Uḅali), được yêu cầu trùng tuyên Luật Tạng (*Vinaya*).

Bài kinh *Satipaṭṭhāna* này nằm trong Kinh Tạng (*Sutta-piṭaka*) Ānanda bắt đầu với *Evaṃ me sutam*, "Điều này tôi nghe" hay "Tôi nghe như vậy", bởi vì tôn giả đã trực tiếp nghe điều đó từ Đức Phật. Tôn giả cũng đưa ra lời giải thích về bối cảnh thuyết kinh. "Một thời Đức Thế Tôn đang sống (*viharati*) giữa những người dân Kurū tại Kammāssadhammam, một thị tứ của dân chúng Kurū". Chữ *viharati* thường được người Ấn dùng để trở những người đã giác ngộ hay những người đang thực hành Pháp (*dhamma*). Kurū lúc đó là một trong mười sáu tiểu quốc ở bắc Ấn, ngày nay gọi là Haryana, một nơi gần Đèly (Delhi) và Punjab. Đức Phật gọi các vị Tỷ khưu (*Bhikkhus*), đó là những hành giả (nói chung) có mặt ở đó, và nói.

---o0o---

Kurū

Đức Phật thuyết kinh này ở Kurū vì một lý do. Không riêng gì Đức Phật mà những người khác cũng đánh giá cao người dân xứ Kurū này. Trong một truyền thống Ấn Độ khác, sách *Bhagavad Gita*³ bắt đầu với những lời: *Dhammarkshetre, Kurukshetre*, nghĩa là trong "lĩnh vực của Pháp (*dhamma*), lĩnh vực của Kurū". Ở một bài kinh khác Đức Phật giải thích những người Kurū đã sống một cuộc đời giới hạnh, từ vua chúa đến thứ dân như thế nào. Điều này hoàn toàn lạ thường, và những gì bây giờ người ta gọi là *sīla dhamma* (giới - pháp) thì hồi đó gọi là *Kurū-dhamma* (Kurū pháp). Vì Giới hay đạo đức là bản chất của họ.

Trong một kiếp quá khứ của Đức Phật, thời đó Bồ tát (*Bodhisatta*) là người cai trị xứ Kurū. Kalinga, một tiểu quốc khác bây giờ gọi là Orissa, lâm vào cảnh hạn hán và đói kém hết năm này đến năm khác. Người ta tin rằng những nạn đói như vậy xảy ra khi con người không còn sống một cuộc sống giới hạnh. Những vị bô lão xứ Kalinga khuyên đức vua nên thọ trì ngũ giới, để tất cả thân dân của ngài bắt chước theo, và giữ ngũ giới như vậy. Điều quan trọng là giới phải được thọ nhận từ một người hoàn hảo trong giới hay giữ giới trong sạch. Về điều này họ đề nghị đức vua nên xin giới nơi vua xứ

Kurū, một con người hoàn hảo, mọi thần dân của ông đều sống một cuộc sống giới hạnh.

Hai sứ giả Balamôn được phái đi. Họ tâu với vua Kurū toàn bộ câu chuyện và thỉnh cầu ông viết những giới điều (ngũ giới) trên một tấm bảng đá: thay mặt vua họ sẽ đọc to những giới ấy, và mọi người dân xứ Kalinga sẽ bắt đầu thực hành theo và như vậy thoát khỏi đại hạn. Đức vua xứ Kurū từ chối. Mặc dù ông đang sống một cuộc sống hoàn hảo về giới, song ông cảm thấy mình đã phạm một sai lầm nhỏ. Vua gởi họ đến mẫu hậu của mình. Bà cũng nói là bà đã phạm một lỗi nhỏ. Vì thế đoàn sứ giả lại được gởi tới chánh cung hoàng hậu; và tương tự, lần lượt họ đến bào đệ của vua, đến quan thừa tướng, quan thủ kho, thương nhân, thậm chí xuống đến người đánh xe (ngựa) và người gác cổng. Tất cả đều nói họ đã phạm một lầm lỗi nhỏ.

Tuy vậy những lầm lỗi này không có gì quan trọng cả. Chẳng hạn, đức vua trong lúc chứng tỏ tài nghệ bắn cung của mình, đã bắn một mũi tên. Mũi tên ấy rơi xuống hồ, và không nổi lên. Có lẽ nó đã xuyên qua một con cá. Không biết điều này có thực là vậy hay không, vẫn còn là mối hoài nghi. Người dân Kurū là người rất cẩn trọng.

Một nền tảng giới luật là rất quan trọng. Tuy nhiên, trong khoảng thời gian giữa một vị Phật này và một vị Phật khác xuất hiện (rất dài, không tính được), các phần khác của Pháp -*dhamma* bị thất truyền, và đây là những gì đã xảy ra. Thực sự Pháp mà một vị Phật tuyên thuyết là hoàn hảo và thanh tịnh - *kevalaparipunnam* (đầy đủ và hoàn chỉnh), *kevalaparisudham* - (trọn vẹn và thanh tịnh) - không có gì phải thêm vào hoặc lấy ra. Khi thời gian qua đi những phần quan trọng của Pháp lạc mất. Trí tuệ (*paññā*), phần khó nhất, biến mất trước tiên: chỉ tuệ thế gian còn lại. Rồi định thanh tịnh, thuần khiết mất: những tưởng tượng còn lại, song chánh niệm về thực tại không còn. Giới còn lại, trong khi những bước khác thất lạc, nó bị cường điệu quá mức và bị mở rộng ra đến những cực đoan khiến cho tâm trở nên mất thăng bằng. Điều này đã xảy ra ở Ấn Độ ngày nay: người ta trở nên quá mất quân bình trong việc thực hành định (*samādhi*) và tuệ (*paññā*) đúng đắn.

Đức Phật luôn luôn lên án *sīla-vata-parāmāsa* - chấp thủ giới. Ở đây chữ *vata* nghĩa là lời thề nguyện, hay phát nguyện, *parāmasa* là chấp thủ. Không có định (*samādhi*) hoặc tuệ (*paññā*) đích thực, người ta liền phát nguyện (*vata*); và quay qua mở rộng chỉ một giới (*sīla*), nghĩ rằng nó sẽ giải thoát cho họ. Thực sự thì không có gì sai với giới (*sīla*) hoặc phát nguyện

(*vata*), cả hai đều quan trọng. Chẳng hạn, phát nguyện không ăn chiều sẽ trợ giúp cho thiền của bạn, hoặc nguyện nhịn ăn một ngày để giữ cho bạn sức khoẻ. Nhưng khi nó được mở rộng ra thành cực đoan thì người ta nhịn ăn đến cả tháng, chỉ để chứng tỏ cái Pháp (nhịn ăn) của họ, và điểm cốt yếu, hay mục đích không thấy đâu nữa.

Đây là tình trạng đã xảy ra ở Kurū lúc đó. Giới của họ rất tốt, nhưng đã bị mở rộng ra thành cực đoan. Mặc dù điều đó sai, song giữ giới (*sīla*) chắc chắn vẫn tốt hơn nhiều so với không giữ giới. Những gì họ thiếu trong Pháp (*dhamma*), có thể tìm được bằng kỹ thuật (minh sát) này. Bởi thế, bài kinh không nói về giới (*sīla*) nữa, vì căn bản vững chắc này đã có sẵn ở đó rồi. Với một căn bản tốt như vậy, người dân Kurū chắc chắn sẽ hiểu những chi tiết của kỹ thuật này rõ hơn. Do đó, Đức Phật mới thuyết kinh này ở Kurū.

Rồi Ngài (Đức Phật) gọi các vị Tỳ khuru (*bhikkhu*). Trong ngôn ngữ thông thường của Ấn Độ, *bhikkhu* có nghĩa là một vị sư (Tỳ khuru), một vị samôn, nhưng trong hầu hết những lời dạy của Đức Phật thì *bhikkhu* lại có nghĩa là bất kỳ người nào đang thực hành giáo pháp. Do đó, chữ *bhikkhu* ở đây ngụ ý một người hành thiền, một hành giả, dù đó là nam hay nữ cư sĩ, hoặc một vị sư hay tu nữ.

---o0o---

Những lời mở đầu

Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo

Đây là con đường (đạo lộ) độc nhất.

Sattānaṃ visuddhiyā: để tịnh hóa các chúng sinh. Điều này phải hiểu ở mức tâm, vì tầm gột thân bên ngoài sẽ không làm cho tâm trong sạch. Những kết quả của việc thanh tịnh này là như sau:

Soka-paridevānaṃ samatikkamāya : vượt qua sự buồn rầu trong tâm (thường dịch là sầu) - *soka*, và sự thể hiện của nó qua việc than, khóc bi ai - *parideva*. Khi bạn thực hành, nó trôi lên bề mặt và quan sát, bạn sẽ vượt qua sầu, bi ấy, *samatikkamāya*.

Dukkha-domanassānaṃ atthaṅgamāya . Ở một mức vi tế hơn vẫn có cảm giác khó chịu trong tâm, *domanassa* - hay ưu, và cảm thọ khó chịu trên thân, *dukkha* hay khổ. Những điều này cũng được đoạn trừ, *atthaṅgamāya*.

Nāyassa adhigamāya. *Nāya* nghĩa là sự thực. Nếu bạn hành với sự quán tưởng hay tưởng tượng những kết quả như thế sẽ không đến. Chỉ có bề mặt của tâm được thanh tịnh. Cái khổ thâm sâu nhất chỉ có thể được nhổ bật ra khi bạn quan sát thực tại của tâm và vật chất (danh và sắc) và sự tương quan của chúng, từ sự thực thô bề ngoài đến sự thực tối hậu, vi tế nhất bên trong. Sự thực hay chân lý do Đức Phật kinh nghiệm chỉ giải thoát được một mình ngài. Một vị Phật chỉ có thể chỉ đường, còn bạn phải đi trên con đường đó. *Nāyassa adhigamāya* là đạo lộ cao thượng của giải thoát.

Nibbānassa sacchikiriyāya. Niết Bàn phải được thể nghiệm, phải được thực chứng, *sacchikiriyāya*, bằng cách quan sát sự thực. Bạn phải đi vào thực tại vi tế nhất của tâm và vật chất (danh - sắc) và rồi vượt qua thực tại ấy để chứng kiến một cái gì đó vượt ngoài nó. Toàn bộ lãnh vực của tâm và vật chất là lãnh vực của vô thường (*anicca*), lãnh vực của sanh và diệt không ngừng. Ở mức thô, nó sanh lên, dường như dừng lại một lúc, rồi diệt. Ở mức vi tế hơn, nó diệt với vận tốc lớn. Ở mức vi tế nhất chỉ có sự dao động. Sự thực tối hậu vượt ngoài tất cả và ở đây không có sự sanh hay diệt. Nó nằm ngoài tâm và vật chất (danh - sắc), nằm ngoài lãnh vực của giác quan. Sự kinh nghiệm Niết Bàn có thể chỉ trong vài sát-na, vài phút, hay vài giờ; điều đó còn tùy, song chắc chắn là bạn trở lại với một con người đã thay đổi. Bạn không thể giải thích kinh nghiệm ấy. Tất nhiên người ta có thể đưa ra những giải thích thật dài dòng theo lý trí, nhưng trong trạng thái Niết Bàn các giác quan đều ngưng hoạt động, vì thế chúng không thể được dùng để giải thích nó. Ân Đức cuối cùng trong sáu ân đức của Pháp (*dhamma*) là *paccattamveditabbo* - tức là pháp phải được kinh nghiệm trực tiếp và bởi tự thân mỗi người trong chính (con người) họ.

Ekāyamo maggo, "Con đường độc nhất", có vẻ như hơi thiên cận. Những người không từng bước đi trên con đường đó, hay bước đi nhưng không được nhiều lắm, có thể cảm thấy khó chịu. Nhưng đối với những người đã bước đi trên đạo lộ này, rõ ràng nó là con đường độc nhất. Suy cho cùng, đó là quy luật phổ quát của tự nhiên mà thôi. Nó cần phải được kinh nghiệm và cần phải được hiểu bởi mọi người, từ bất kỳ tôn giáo, hay xứ sở nào. Lửa sẽ đốt cháy tay của bất cứ ai. Nếu bạn không thích bị phỏng, bạn phải tránh tay ra, dù bạn là một Phật tử hay một tín đồ Thiên chúa, một người Úc hay người Mỹ. Có hay không có Newton, định luật hấp dẫn vẫn hiện hữu. Có hay không có Einstein quy luật tương đối vẫn hiện hữu. Tương tự, quy luật của tự nhiên vẫn có mặt dù có hay không có một vị Phật ra đời. Quy luật đó là quy luật nhân - quả. Hai phân tử hydrô (hydrogen) và một phân tử oxy (oxygen) tạo thành nước. Nếu một trong hai (phân tử) vắng mặt

trên hành tinh, sẽ không có nước. Đây là một quy luật tự nhiên. Đây là Pháp (*dhamma*). Khi bạn tiếp tục thực hành vào sâu hơn, bạn sẽ hiểu được điều này. Nếu bạn không muốn khổ, bạn phải loại trừ nhân (sinh khổ). Lúc đó quả khổ sẽ tự động bị loại trừ.

Nếu bạn nghĩ rằng một quyền năng siêu nhiên nào đó sẽ giải thoát cho bạn mặc dù mọi bất tịnh là của bạn, thì điều đó chỉ là chuyện ước mơ. Nó sẽ không bao giờ xảy ra. Bạn phải làm việc theo quy luật của tự nhiên. Mô thức thói quen phản ứng thâm căn cố đế hiện nay của bạn xuất phát từ vô minh, do kết quả của nó bạn cứ nếm trải khổ đau không ngừng, và mô thức này phải được thay đổi, nếu bạn muốn hết khổ.

Chính theo nghĩa này mà nó là *ekāyano maggo* - con đường độc nhất, và bây giờ Đức Phật mô tả thêm.

...*Yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā*: đó là, bốn niệm xứ (*cattāro satipaṭṭhāna*). Ở giai đoạn này hành giả phải chú ý vì sao có bốn *satipaṭṭhānas*, hay bốn cách thiết lập niệm với trí tuệ. Thứ nhất là:

Kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.

Kāye kāyānupassī viharati : Sống chứng kiến (quán) thực tại của thân trong thân. Việc thực hành được làm rất nhiệt tâm, tinh cần - *ātāpī*, với trí tuệ - *sampajāno* (thấy rõ) sự sanh và sự diệt, và với chánh niệm *satimā*. Không có sự tưởng tượng liên quan ở đây, thay vào đó chánh niệm trực tiếp, với trí tuệ tỉnh giác. Sự thực thuộc về thân phải được quán sát, được kinh nghiệm trong chính thân này. Điều này được làm với *vineyya* hay viễn ly, *abhijjhādomanassaṃ*, tham và sân (uru) đối với thế gian - *loke*, các hiện tượng tâm - vật chất hay danh - sắc.

Vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.

Thứ hai là *vedanāsu vedanānupassī viharati*: sống chứng kiến hay quán sát sự thực của các cảm thọ thuộc thân. Một lần nữa không có sự tưởng tượng ở đây. Sự thực được quan sát trong những cảm thọ thuộc thân, bằng kinh nghiệm trực tiếp theo cùng cách như trên.

Citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.

Tương tự, thứ ba là *citte cittānupassī viharati*: chứng kiến hay quán thực tại của tâm trong tâm.

Dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassam.

Thứ tư là *dhammesu dhammānupassī viharati*: chứng kiến hay quán thực tại của Pháp hay các nội dung tâm trí, quy luật của tự nhiên, của tâm và vật chất (danh và sắc), trong quy luật (ở đây phải hiểu là Pháp), trong các nội dung tâm trí. Điều này được làm theo cùng cách như trên.

Bốn niệm xứ (*satipaṭṭhāna*) này - quán sự thực của thân, hay các cảm thọ, hay tâm, hay các nội dung của tâm (pháp) - tất cả phải được kinh nghiệm trực tiếp. Sự hiểu biết trên phương diện tri thức sẽ cho bạn nguồn cảm hứng và sự hướng dẫn cách làm thế nào để hành đúng, nhưng chỉ có kinh nghiệm trực tiếp mới cho bạn những kết quả. Điều này phải được hiểu rõ khi chúng ta tiến hành.

Bây giờ bạn đang làm việc với hơi thở, thực tại của sát-na này, đúng như nó là, (hơi thở) đi vào và đi ra, sâu hoặc nông. Bạn cũng cố gắng duy trì chánh niệm về thực tại của cảm thọ trong vùng thân này, tức vùng dưới mũi và trên môi trên, đúng như nó thể hiện từ sát-na này đến sát-na khác. Đối tượng là vùng thân ấy. Cố gắng duy trì tính liên tục của chánh niệm cả ngày lẫn đêm, trừ khi bạn rơi vào giấc ngủ sâu. Phần lớn thời gian, tâm sẽ lang thang. Bạn sẽ quên, bạn không thể không thể được, nhưng ngay khi bạn nhận ra, hãy đem tâm trở lại. Đừng phát sinh thất vọng hay chán nản. Chỉ chấp nhận rằng tâm đã lang thang, và bắt đầu trở lại, vậy thôi. Bạn hãy làm việc một cách nghiêm túc hơn, chuyên cần hơn. Thời gian rất ngắn. Bạn đã đến với một khóa thiền, với một bầu không khí rất nghiêm túc, không bị khuấy động bởi những thiên sinh mới. Hãy tận dụng nó cho lợi ích của bạn cho sự tốt đẹp và giải thoát của bạn. Cầu mong tất cả hưởng được sự bình yên, hài hòa, và hạnh phúc chơn thực.

Cầu mong tất cả chúng sinh được an vui.

---o0o---

NGÀY THỨ BA

Ngày thứ ba của khóa thiền Tứ Niệm Xứ đã qua. Dẫu sao chúng ta cũng phải bày tỏ lòng biết ơn đối với vị sư già (chỉ vị Tỳ khuru Subhadda

người đã nói những lời tỏ ý được tự do sau khi Đức Thế Tôn nhập diệt) khiến tôn giả Mahākassapa quyết định kết tập lại những lời dạy của Đức Phật. Kết quả là giáo pháp được duy trì trong hình thức thuần khiết, nguyên sơ của nó từ thế hệ này đến thế hệ khác. Đôi khi một điều gì đó rất thiện lại xảy ra do một tình huống bất thiện (làm duyên). Đó là những gì đã xảy ra. Hơn hai mươi lăm thế kỷ qua sáu cuộc đại hội kết tập đã trùng tuyên và xác nhận lại Tam Tạng Kinh điển - *Tipiṭaka*, để loại trừ những sai lầm lén lút xâm nhập vào. Ba cuộc kết tập được tổ chức ở Ấn Độ, một ở Tích Lan (Sri Lanka) và hai ở Miến Điện (Myanmar). Cuộc kết tập lần thứ sáu và là cuộc kết tập gần đây nhất đã được tổ chức ở Rāngun (Rangoon) năm 1955 - 1956, hai ngàn năm trăm năm sau khi Đức Phật nhập diệt. Nếu như chúng ta biết ơn những vị đã duy trì pháp hành trong hình thức trong sạch nguyên thủy của nó, thì chúng ta cũng phải tri ân những vị đã duy trì sự thuần khiết của những lời dạy của Đức Phật. Ngày nay chúng ta có thể so sánh những lời dạy ấy với kỹ thuật chúng ta đang hành và tìm được sự khích lệ nhiều hơn nhờ biết rằng chúng ta đang hành đúng như lời Đức Phật dạy.

Bây giờ chúng ta sẽ tiếp tục với bài kinh Tứ Niệm Xứ.

Tứ Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna)

Như chúng ta đã thảo luận, có bốn niệm xứ hay bốn chỗ thiết lập niệm - *satipaṭṭhāna*.

Kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjādomanassaṃ;

Vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjādomanassaṃ;

Citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjādomanassaṃ;

Dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjādomanassaṃ.

Mục đích của thiết lập niệm - *satipaṭṭhāna* là để khảo sát cái vùng vốn được xác nhận là "Ta", qua đó bao nhiêu chấp thủ dấy lên. Có hai lĩnh vực rõ rệt: *Kāya* (thân) và *citta* (tâm).

Sự khảo sát phải được làm ở mức kinh nghiệm chứ không ở mức tri thức. Nếu như bạn cố gắng để hiểu thân này chỉ bằng cách tập trung sự chú ý, chẳng hạn, vào đầu và xác nhận rằng "Đây là đầu của tôi", thì đó chỉ là một sự thực ở mức tri thức và thuộc về tưởng (*saññā*). Để kinh nghiệm thực tại bạn phải cảm nhận nó. Vì thế phải có cảm thọ, và ở đây thân (*kāya*) và thọ (*vedanā*) đi cùng nhau trong sự khảo sát này.

Tương tự với tâm (*citta*), nếu bạn chỉ ngồi và xác nhận đây là tâm của tôi, thì đó là sự tưởng tượng hay quá lắm cũng chỉ là một sự hiểu biết thuộc trí năng. Để kinh nghiệm tâm, một cái gì đó phải khởi sinh trong tâm: có thể là tham hay sân hoặc một ý nghĩ gì đó v.v... Nó sanh lên và diệt. Dù đó là gì thì nó cũng được gọi là Pháp (*dhamma*), nghĩa đen của nó là *dhāretī dhamma*, "cái được chứa đựng" bởi tâm. Nếu như thân (*kāya*) và thọ (*vedanā*) đi với nhau, thì tâm (*citta*) và pháp (*dhamma*) cũng đi với nhau. Lúc đó, như ở một nơi khác Đức Phật đã tuyên bố từ kinh nghiệm thực chứng của Ngài, một thực tại khác: *vedanā-samosaraṇā sabbe dhammā*. "Tất cả pháp (hay bất cứ cái gì) phát sinh trong tâm đều cùng chảy với một cảm thọ trên thân". *Samosaraṇā* nghĩa là "tập hợp lại với nhau và chảy".

Vì thế *vedanā* hay thọ trở nên quan trọng vô cùng. Để khảo sát thân (*kāya*) bạn phải cảm giác các cảm thọ. Tương tự, để khảo sát tâm (*citta*) và pháp (*dhamma*), bất cứ cái gì phát sinh trong tâm đều thể hiện ra như một cảm thọ. Ở mỗi *satipaṭṭhāna* - niệm xứ, đều có những chữ tương tự như nhau:

Kāye kāyānupassī viharati : sống chứng kiến hay quán thân trong thân. Ở đây chữ *anupassī* xuất phát từ "*passana*" hay "*dassana*", nghĩa là "nhìn". Bạn tự mình trực nhận các pháp. Vipassanā (minh sát) có nghĩa là thấy theo cách đặc biệt, theo cách đúng đắn. *Vividhena* là theo các cách khác nhau, từ những góc độ khác nhau. *Vicayena* nghĩa là bằng cách chia tách, mổ xẻ, làm tan ra. Bạn quan sát bất cứ thực tại nào đã khởi lên theo cách như vậy. *Anupassanā* có nghĩa là liên tục từ sát na này đến sát na khác. Do đó *kāye kāyānupassī* là quan sát thân bên trong, tức trong thân, từ sát na này đến sát-na khác. Tương tự, *vedanāsu* là trong các cảm thọ, *citte* là trong tâm và *dhammesu* là trong những nội dung tâm trí hay trong pháp.

Vipassanā (minh sát) không dùng đến sự tưởng tượng. Tất nhiên bạn có thể tưởng tượng ra một cảm thọ và cũng tưởng tượng được rằng nó đang thay đổi (vô thường) ngay cả không kinh nghiệm được nó, nhưng đây không phải là thực tại như nó là, không phải là thực tại đúng chỗ nó là. Thân phải

được kinh nghiệm trong thân, thọ phải được kinh nghiệm trong thọ, tâm phải được kinh nghiệm trong tâm và pháp hay các nội dung tâm trí phải được kinh nghiệm trong pháp của chính bạn. Do đó người hành thiền sống, hay trú quán thân trong thân, *ātāpī sampajāno satimā* (nhiệt tâm tỉnh giác và chánh niệm).

Ātāpī nghĩa đen là *tapas* "thieu đốt". Người hành thiền đang làm việc một cách nhiệt tâm, rất chuyên cần, thieu đốt sạch những bất tịnh trong tâm. *Satimā* là "niệm". *Sampajāno* nghĩa là có đặc tính của *sampajañña* (tỉnh giác) chánh niệm phải đi cùng với *sampajañña* (tỉnh giác), hay trí tuệ cảm nhận được sự sanh và diệt của cảm thọ (*vedanā*), vì "vô thường tính" phải được kinh nghiệm ở mức của cảm thọ. Như vậy việc quán sát dù ở thân, hay thọ, hay tâm, hay pháp cũng phải được làm với nhiệt tâm (*ātāpī*) tỉnh giác (*sampajāno*) và chánh niệm (*satimā*).

Vineyya loka abhijā-domanassam... viễn ly tham và sân đối với thế gian của tâm và vật chất (danh - sắc) này.

Vineyya có nghĩa là viễn ly hay lìa xa khỏi. *Loka* là thế gian hay những cảnh giới của vũ trụ. Tuy nhiên ở đây *loka* có nghĩa là toàn bộ lĩnh vực của tâm và vật chất, hay năm uẩn tạo thành cái "tôi" này: sắc uẩn, và bốn danh uẩn - thức (*viññāna*), tưởng (*saññā*), thọ (*vedanā*) và hành hay phản ứng (*saṅkhāra*). Cả bốn niệm xứ có thể được thực hành với căn bản cảm thọ (*vedanā*). Lý do là vì trừ phi một điều gì đó được cảm thọ (*vedanā*), bằng không tham và sân (*abhijhā-domanasam*) không thể khởi lên. Nếu cảm thọ là lạc, chỉ khi ấy tham mới phát sanh; nếu cảm thọ là khổ (khó chịu), chỉ khi ấy sân mới phát sanh. Nếu bạn không kinh nghiệm được các cảm thọ, bạn thậm chí sẽ không biết rằng tham hoặc sân đã khởi lên, và bạn không thể nào thoát ra khỏi chúng.

---o0o---

Ānāpānappabbāsa - Quán hơi thở

Trong việc khảo sát lĩnh vực vật chất, ở đây là thân (*kāya*), chương đầu tiên đề cập đến Ānāpāna, hơi thở vô và hơi thở ra.

Idha, bhikkhave, bhikkhu araṇṇagato vā rukkha mūlagato vā
suññāgāragato vā

Một nơi cô tịch được đòi hỏi phải có - để sống tách biệt và không bị khuấy động. Hành giả nên đi đến một khu rừng (*arañña-gato vā*), một gốc cây (*rukkha-mūla-gato vā*) hoặc một nơi mà ở đây không có người nào sống (*suññāgāra-gato-vā*), giống như những phòng riêng mà bạn có ở đây, chẳng hạn. Nói chung, bạn phải chọn được một trong ba chỗ kể trên.

Nisīdati pallaṅkaṃ abhujitvā, ujum kāyaṃ paṇidhāya

Người hành thiền hay hành giả phải ngồi xuống (*nisīdati*). *Pallaṅkaṃ abhujitvā* là "khoanh chân". Tư thế "kiết già" hay "bán già" không tuyệt đối cần thiết. Nếu có thể ngồi được, thì đó là tư thế hay oai nghi đem lại sự tỉnh táo lớn nhất, song bất kỳ thế ngồi khoanh chân nào khác tạo được sự thoải mái trong một thời gian lâu dài và liên tục cũng là đủ. Phần trên của thân phải giữ thật thẳng: *ujum kāyaṃ paṇidhāya*.

Parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā

Chánh niệm được thiết lập quanh miệng, lối vào lỗ mũi: *parimukhaṃ*. Một số truyền thống dịch từ này là "ở phía trước", như thể chánh niệm được tưởng tượng đang ở phía trước mặt mình, song điều này vô tình đã lập thành một thế lưỡng phân. Thực sự ra bạn phải cảm giác được hơi thở đang đi vào và đi ra quanh miệng, phía trên môi trên, đó là ý nghĩa của *parimukhaṃ*.

Rồi công việc bắt đầu:

So sato va assasati, sato va passasati.

Chánh niệm vị ấy thở vào, chánh niệm vị ấy thở ra.

Dīghaṃ vā assasanto 'Dīghaṃ assasāmīti' pajānāti, dīghaṃ vā passasanto 'Dīghaṃ passasāmīti' pajānāti.

Thở vào một hơi dài hay sâu (*dīgha*), vị ấy tuệ tri (*pajānāti* - tức hiểu đúng như vậy): "Ta đang thở vào một hơi thở dài (hay sâu)". Thở ra một hơi thở dài hay sâu, vị ấy tuệ tri: "Ta đang thở ra một hơi thở dài hay hơi thở sâu". Hơi thở vào dài, và hơi thở ra dài, được biết và hiểu đúng như vậy: bởi vì nó được cảm nhận, được kinh nghiệm, chứ không phải tưởng ra.

Rassaṃ vā assasanto 'Rassaṃ assasāmīti' pajānāti, rassaṃ vā passasanto 'Rassaṃ passasāmīti' pajānāti.

Bây giờ hơi thở trở nên cạn, ngắn (*rassa*), và được hiểu hay tuệ tri theo cách như vậy. Bạn sẽ thấy mỗi câu biểu thị một trạm khác biệt trên đạo lộ, biểu thị một kinh nghiệm mới mẻ trên đạo lộ. Khi tâm yên tĩnh, sự dao động giảm bớt và hơi thở trở nên ngắn đi. Ở đây hơi thở không bị kiểm soát như trong một bài tập thở, mà chỉ được quan sát một cách tự nhiên.

'Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati;

'sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati.

Lúc này vị ấy tập: "Cảm giác toàn thân (*sabbakāyapaṭisaṃvedī*), tôi sẽ thở ra". Thay vì tuệ tri hay hiểu đúng (*pajānāti*), chữ *sikkhati*, "tập" bây giờ được dùng. Là những người hành thiền, sau một hoặc hai ngày làm việc với hơi thở, bạn đã kinh nghiệm được cảm thọ trong vùng này. Rồi làm việc với cả hai (hơi thở và cảm thọ) bạn đạt đến giai đoạn cảm giác thọ ở khắp toàn thân - *sabbakāya*. Mới đầu cảm thọ ấy rất thô, kiên cứng, căng thẳng, song khi bạn duy trì pháp hành một cách kiên trì, nhẫn nại, giữ thái độ xả với mọi kinh nghiệm, toàn thân tan ra thành những rung động vi tế, và bạn đạt đến giai đoạn *bhaṅga* (hoại diệt), sự tan hoại hoàn toàn. Sau khi đã khởi sự với hơi thở tự nhiên, bạn học cách để đạt đến trạm quan trọng của việc cảm giác các cảm thọ trong toàn thân trong một hơi thở: từ đầu đến chân khi bạn thở ra, từ chân đến đầu khi bạn thở vào.

Không thực hành tất sẽ bị làm lẫn. Các truyền thống (thiền) khác giải thích những từ *sabbakāyapaṭisaṃvedī* - này là "toàn thân của hơi thở", như bắt đầu, giữa, cuối và như vậy toàn hơi thở được cảm nhận. Tất nhiên, khi oxy đi vào dòng máu cùng với hơi thở, nó di chuyển khắp toàn thân từ đỉnh đầu cho đến những ngón chân, và cảm thọ cũng chảy cùng với máu. Người ta có thể giải thích theo nghĩa này, nhưng ở đây chúng ta đang thực hành quán thân - *kāyānupassanā*. Toàn thân phải được cảm giác, và đây là những gì người hành thiền kinh nghiệm.

Khi đến giai đoạn hoại diệt (*bhaṅga*), tiếp theo những cảm thọ lạc, khuynh hướng của tâm là phản ứng với ái và thủ. Đây là một tình trạng nguy hiểm (*ādīnava*), đáng sợ (*bhaya*). Không để có sân đối với cảm thọ khô (khó chịu) có lẽ dễ hơn không để có tham đối với cảm thọ lạc (dễ chịu) nhiều. Tuy thế tham ái này lại là mẹ của sân hận, và minh sát (*vipassanā*) là để làm công việc viên ly tham - ưu ở đời (*vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ*) tức không tham hoặc sân đối với thân và tâm này. Bạn phải duy trì sự hiểu biết rằng thọ lạc cũng là vô thường (*anicca*), không có gì ngoài những gợn sóng

li ti, những bong bóng hay bọt nước, đang sanh và diệt không ngừng. Với trí tuệ (*pañña*) này những bất tịnh bị diệt trừ và bạn đạt đến trạng an tịnh, tĩnh lặng.

'Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī'ti sikkhati

'Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī'ti sikkhati

Bây giờ cùng với những thân hành (*kāyasaṅkhāra* - những hoạt động của thân) đã an tịnh (*passambhayaṃ*) vị ấy tập thở vào và thở ra. Một lần nữa chữ *sikkhati* - tập, được dùng, vì trạng này được đạt đến bằng cách học tập, bằng cách thực hành. Quyết định (*adhiṭṭhāna*) - ngồi một giờ không thay đổi oai nghi, điều mà lúc đầu phải phấn đấu, giờ trở thành tự nhiên. Không có sự chuyển động của thân bởi vì không có một cảm thọ khổ nào cả (ở thân). Hơi thở trở thành chuyển động duy nhất. Đây cũng là một *kāyasaṅkhāra* - thân hành, tức chuyển động hay hoạt động của thân. Khi tâm được luyện tập để trở nên an tịnh, hơi thở cũng trở nên ngắn hơn, lắng dịu hơn, vì tế hơn cho đến khi nó chỉ tạo thành một vòng xoay ngược khi đi vào, và thỉnh thoảng nó dường như ngừng lại. Hơi thở lúc này vô cùng tinh tế. Ở đây cũng có cái nguy của sự dính mắc, của việc xem đây như giai đoạn cuối cùng (của đạo lộ giải thoát) rồi.

Kế đó, Đức Phật đưa ra ví dụ về một người thợ mộc, thỉnh thoảng, xoay và tiện gỗ để làm một cái chân cho món đồ dùng nào đó chẳng hạn. Ông ta dùng một cái máy tiện. Một vòng xoay dài của máy tiện tạo thành một vết cắt dày hơn một vòng xoay ngắn. Ông, hoặc người học việc của ông, biết rõ (*pajānāti*) vòng xoay của mình khi nào thì dài, khi nào thì ngắn; tương tự như vậy, người hành thiền tuệ tri hay biết rõ (*pajānāti*) khi nào hơi thở dài hoặc ngắn.

Trong ví dụ, chiếc máy tiện chỉ cắt tại điểm tiếp xúc. Cũng vậy, sự chú ý phải được giữ ở nơi hơi thở xúc chạm. Bạn không nên theo hơi thở sâu vào bên trong hoặc đi ra ngoài vào bầu không khí. Bạn phải nhận biết rõ vùng (tiếp xúc) này và cũng phải cảm giác được toàn hơi thở đi vào hoặc đi ra.

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye
kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati

Trong trạng quan trọng kế tiếp, với sự trợ giúp của hơi thở, toàn thân được cảm giác ở bên trong, tức bên trong tự thân, ajjhataṃ. Rồi nó cũng

được cảm giác ở bên ngoài, bahiddhā, trên bề mặt của thân, và cuối cùng cảm giác cả bên trong lẫn bên ngoài cùng một lúc, ajjhatabhiddhā.

Đây là những lời dạy của Đức Phật. Một vài bản chú giải hay phụ chú giải đã viết về vấn đề này. Một số được viết sau thời Đức Phật khoảng từ 1000 năm đến 1500 năm, và một số thậm chí còn gần đây hơn. Các bản luận giải này đã đưa ra nhiều lời giải thích rõ ràng về lời dạy của Đức Phật, cũng như những mô tả về một phạm vi toàn diện của cuộc sống và bối cảnh xã hội lúc đó - các phương diện chính trị, xã hội, giáo dục và kinh tế v.v... Tuy nhiên, trong số những giải thích các bản luận giải ấy đưa ra có một vài điểm mà truyền thống thiên này không thể chấp nhận được. Chẳng hạn, có một bản chú giải xem *ajjhataṃ* (nội) như thân của hành giả - điều đó có thể chấp nhận được - nhưng *bahiddhā* (ngoại) xem như thân của người khác, mặc dù không có ai khác ở đó cả. Bản chú giải này giải thích rằng người hành thiền hay hành giả chỉ cần nghĩ về một người khác, và (biết được) tất cả các chúng sinh thở vào và thở ra tương tự như thế nào. Chúng tôi không đồng ý với lối giải thích ấy bởi vì đây là sự tưởng tượng, còn truyền thống *vipassanā* hay *anupassanā* (minh sát) này là phải quan sát trong chính thân (*kāye*) của bạn. Do đó, đối với chúng ta *bahiddhā* (bên ngoài) là bề mặt của thân, nhưng vẫn nằm trong cấu trúc của thân chúng ta.

Ajjhatta-bahiddhā cũng có thể được hiểu liên quan đến năm căn (cửa giác quan). Khi một đối tượng bên ngoài tiếp xúc với mắt, tai, mũi, lưỡi hoặc bề mặt thân, nó được cảm nhận trong cơ cấu của thân, nhưng chỉ ở trên bề mặt của thân mà thôi. Ngay cả tâm cũng nằm trong cơ cấu của thân, mặc dù đối tượng của nó có thể ở bên ngoài. Bài kinh vẫn không có ý định bảo bạn phải nghĩ về hay thấy thân của người khác.

Những câu (kinh) tiếp theo xuất hiện trong mỗi chương. Chúng mô tả pháp hành đích thực của minh sát (*vipassanā*), vì thế hành giả phải hết sức cẩn thận để hiểu những lời dạy ấy một cách đúng đắn.

Samudayadhammānupassī vā kāyasmin viharati,

vayadhammānupassī vā kāyasmin viharati,

Samudaya-vayadhammānupassī vā kāyasmin viharati...

Samudaya-dhammānupassī: *dhamma*, thực tại, hay sự thực của sanh (*samudaya*) được quan sát trong thân. Rồi sự thực của diệt (*vaya*) được quan sát. Một cảm thọ thô sanh lên, dường như lưu lại một lúc, rồi diệt. Sự sanh

và diệt được thấy như tách riêng ra. Kế đến trong giai đoạn hoại diệt (*bhaṅga*), cảm thọ là một trong những rung động sanh lên và diệt với vận tốc cực nhanh. *Samudaya* (sanh) và *vaya* (diệt) được kinh nghiệm cùng nhau: không có khoảng cách (giữa hai sự kiện). Theo bộ Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*) trạm quan trọng đầu tiên được gọi là *udayabba* (sanh - diệt). Người hành thiền phải hiểu rõ giai đoạn (sanh diệt) này và giai đoạn diệt (*bhaṅga*) kế tiếp.

... 'atthikāyo' ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti

Bây giờ, niệm của vị ấy được thiết lập: "Đây là thân, hay có thân đây" (*'atthi kāyo' ti*). Đây là giai đoạn trong đó thân được kinh nghiệm như "không phải ta", "không phải của ta", mà chỉ là thân, như một khối rung động, như những bong bóng hay ngọn sóng li ti. Nó chỉ đơn thuần là một sự tập hợp của các tổng hợp sắc (*kalāpas*) hay các hạt hạ nguyên tử, sanh và diệt. Không có gì là đẹp hoặc xấu, trắng hoặc đen ở đó. Lúc đầu sự chấp nhận "vô ngã" (*anatta*) của bạn chỉ mang tính tri thức hay lòng mộ đạo dựa trên những lời người khác nói. Kinh nghiệm thực sự khởi đầu với vô thường (*anicca*), vì mọi cảm thọ lạc đều chuyển thành thọ khổ. Sự nguy hiểm của việc chấp thủ đã được nhận ra. Thọ là khổ (*dukkha*) vì bản chất vô thường, biến đổi cố hữu của nó. Kế tiếp, vô ngã (*anatta*) được tuệ tri: thân này được cảm nhận chỉ như những hạt hạ nguyên tử (*kalāpas*) sanh và diệt liên tục, vì vậy sự chấp thủ vào thân sẽ tự động biến mất. Khi niệm (*sati*) được thiết lập trong sự thực này từ sát na này đến sát na khác, hành giả đã đạt đến giai đoạn cao trên đạo lộ.

Tiếp tục thêm:

Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya...

Ở đây, "*matta*" nghĩa là "chỉ có". Chỉ có trí tuệ, chỉ có tri kiến, chỉ có sự quan sát. Cho đến mức độ này (*yāvadeva*) không có người trí, không có người biết, hoặc người kinh nghiệm. Trong một truyền thống khác ở Ấn Độ điều này được gọi là *kevala-ñāṇa kevala-dassāna*, "chỉ biết, chỉ thấy".

Thời Đức Phật có một vị đạo sĩ rất già sống ở một nơi gọi là *Supārapattam*, gần Bombay ngày nay. Sau khi hành đến bát thiên, ông nghĩ mình đã giác ngộ viên mãn. Một người có thiện ý đã chỉnh sửa giúp ông ý nghĩ sai lầm này, và bảo ông rằng Đức Phật hiện nay đang ở Sāvatti, ngài có thể dạy ông cách hành chơn chánh để trở thành bậc giác ngộ. Nghe được điều này ông vô cùng phẫn khích và đi một mạch đến Sāvatti ở bắc

Ăn Độ. Đến chùa, ông thấy rằng Đức Phật đã đi khát thực vì thế ông đi thẳng vào kinh thành. Ông gặp Đức Phật đang bước chậm rãi trên đường và lập tức hiểu rằng đây là Đức Phật. Ông hỏi ngài ngay tại chỗ về kỹ thuật để trở thành một bậc Alahán. Đức Phật bảo ông chờ khoảng một tiếng (vì ngài đang đi khát thực), nhưng ông cứ nằng nặc rằng ông có thể chết trong một giờ ấy, hoặc Đức Phật cũng có thể chết, hoặc ông có thể mất đi niềm tin mãnh liệt nơi Đức Phật hiện đang có trong mình. Giờ là lúc mà cả ba điều này đều có mặt. Đức Phật nhìn và hiểu ra rằng chẳng bao lâu nữa người đàn ông này sẽ chết, và quả thực cần phải dạy Pháp cho ông ngay bây giờ. Vì thế ngài chỉ nói vắn tắt vài lời cho vị đạo sĩ già đã phát triển về mặt tâm linh này, ngay bên vệ đường: *Diṭṭhe diṭṭhamattam bhavissati...* "trong cái thấy chỉ có cái thấy, trong cái nghe chỉ có cái nghe, trong cái nghĩ chỉ có cái nghĩ, trong cái nếm chỉ có cái nếm, trong xúc chạm chỉ có xúc chạm, và trong nhận thức chỉ có nhận thức"...*viññāte viññātamattam bhavissati*.

Chừng đó là đủ. Ở giai đoạn chỉ có cái biết, thời những gì đang được nhận thức hoặc nhân dạng của người nhận thức là không thích hợp. Chỉ có sự hiểu biết thuần túy. Sự nhúng sâu vào trạng thái Niết Bàn tiếp nối theo sau, ở đây không có gì để nắm giữ, không có căn cứ nào để đứng (trên đó) - *anissito*.

... *anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati*.

Toàn bộ lĩnh vực của tâm và vật chất (*loke*: thế gian của năm uẩn) được vượt qua, và không có thế gian nào hay vũ trụ nào để nắm giữ, để chấp thủ (*upādiyati*).

Dù cho đó chỉ là vài phút hay vài giờ tùy thuộc vào khả năng và việc làm trước đó của một người. Trong trạng thái Niết Bàn, người ta như thể đã chết: không có căn nào hoạt động, mặc dù ở bên trong người ấy chánh niệm rất tinh táo, rất tinh thức. Sau đó người ấy trở lại trạng thái bình thường và bắt đầu làm việc trong lĩnh vực giác quan lại, nhưng đã là một con người giác ngộ hoàn toàn, không còn tham chấp, và không còn ái dục. Một con người như vậy sẽ không dính mắc vào điều gì trong toàn thể vũ trụ này và cũng không có gì bám được vào họ. Đây là giai đoạn đã mô tả.

Vì thế người hành thiền phải thực hành. Ai thực hành theo những lời dạy này sẽ hiểu được ý nghĩa của từng lời Đức Phật đưa ra, tất nhiên sự hiểu biết thuần tri thức sẽ không giúp gì được. Sự hiểu biết chơn thực đến cùng với kinh nghiệm.

---o0o---

Iriyāpathapabbam - Các oai nghi của thân

Iriyāpatha là các oai nghi hay tư thế của thân.

Gacchanto vā 'gacchāmī'ti pajānāti, ʈhito vā 'ʈhitomhī'ti pajānāti,
nisinno vā 'nisinomhī'ti pajānāti, sayāno vā 'sayānomhī'ti pajānāti.

Khi đi (*gacchanto*), người hành thiền tuệ tri hay biết rõ 'Ta đang đi' (*gacchāmī*). Tương tự, khi đứng (*ʈhito*), khi ngồi (*nisinno*), hay khi nằm (*sayāno*) người hành thiền cũng tuệ tri đúng như vậy. Đây chỉ là bước đầu. Trong câu sau, không có "ta" hay "tôi", mà chỉ có "thân" được tuệ tri trong bất kỳ oai nghi nào (*yathā yathā paṇihito*).

Yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti, tathā tathā ṇaṃ pajānāti.

Kể đến, với sự lập lại của cùng những câu, thân được quan sát bên trong, bên ngoài, và cả bên trong lẫn bên ngoài cùng một lúc. Quan sát sự sanh, rồi sự diệt, rồi cả hai cùng với nhau. Thực sự ra chính những cảm thọ được quan sát như đang sanh và đang diệt, bởi vì trí tuệ tỉnh giác (*sampajañña*), tuệ tri tính chất vô thường (*anicca*), phải có mặt, như ở trong mỗi chương vậy. Chánh niệm khi được thiết lập với trí tuệ (tỉnh giác) sẽ biết rằng "Đây là thân" chứ không phải là "ta, tôi". Lúc đó chỉ thuần có chánh niệm và trí tuệ (tỉnh giác), không có bất kỳ một căn cứ nào để nắm giữ, không có gì để chấp thủ.

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati... 'atthi kayo'ti... na ca kiñci loke upādiyati.

(Xem lại đoạn này ở phần niệm hơi thở)

Sampajānapabbam - Tỉnh giác liên tục về tính chất vô thường.

...Abhikkante paṭikkante sampajāna-kārī hoti. Alokite vilokite...
samiñjite pasārite... saṅghati-pātt-cīvana-dhāraṇe... asite pīte khāyite
sāyite... uccāra-passā-vakame... gate ʈhite nissinne sutte jāgarite bhāsīte
tuṇhī bhāve sampajāna-kārī hoti

"Bước tới hay bước lui, nhìn thẳng hay nhìn hai bên, co (tay) hay duỗi (tay), cùng với việc mặc y hay mang bát, ăn, uống, nhai, khi đi đại tiện, tiểu

tiện, đi, đứng, ngồi, nằm, thức hay ngủ, nói hay giữ yên lặng" - bất cứ hoạt động nào trí tuệ tỉnh giác cũng phải được thực hành (*sampajāna-kārī hoti*).

Sau đó, cũng những giai đoạn này được lập lại:

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati... 'atthi kāyo' ti... na ca kiñci loke upādiyati.

Chúng ta đã thấy rằng trí tuệ tỉnh giác (*sampajāñña*) phải có mặt ở mọi nơi, mọi lúc. Đức Phật thường xuyên được hỏi về (ý nghĩa) của *sati* (niệm). Mỗi lần như vậy câu trả lời của ngài đều gồm luôn cả *sampajāñña* (trí tuệ tỉnh giác) vào:

Kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā

Sống quán thân trong thân, nhiệt tâm tỉnh giác và chánh niệm.

Vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā

Sống quán thọ trong thọ, nhiệt tâm tỉnh giác và chánh niệm.

Citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā

Sống quán tâm trong tâm nhiệt tâm tỉnh giác và chánh niệm.

Dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā

Sống quán pháp trong pháp nhiệt tâm tỉnh giác chánh niệm.

Không có *sampajāñña* (trí tuệ tỉnh giác), *sati* (niệm) chỉ là niệm của cô gái hát xiếc (chỉ chú ý hết sức vì sợ té mất mạng). Nếu niệm không nhận biết rõ tính chất sanh và diệt của các pháp, niệm ấy sẽ không đưa đến giải thoát.

Khi được hỏi về tự thân *sampajāñña*, Đức Phật thường trả lời với một trong hai lối giải thích.

Lối giải thích thứ nhất, *sampajāñña* là sự quan sát với trí tuệ (*paññā*) thấy rõ sự sanh, trú và diệt của ba pháp: thọ (*vedanā*), tưởng (*saññā*) và tầm (*vitakka*) [tầm ở đây là tìm đến một đối tượng giác quan] - chẳng hạn như khi một âm thanh xuất hiện ở Nhĩ môn. Những đối tượng này cũng gọi là pháp (*dhammā*), và chúng chảy cùng với các cảm thọ - *vedanā-sammosaraṇā sabbe dhammā*: tất cả pháp phát sinh trong tâm đều kèm theo

bởi cảm thọ. Một lần nữa, sự sanh và diệt của cảm thọ là nổi bật trong *sampajāna* - trí tuệ tỉnh giác.

Tuy nhiên đoạn văn trong bài kinh này lại có một lối giải thích khác: *sampajāna* bao gồm mọi hoạt động. Hàm ý ở đây là tính liên tục được đòi hỏi phải có.

Để minh họa cho điểm này, trong một bài kinh khác Đức Phật dạy:

Yato ca bhikkhu ātāpī, sampajaññaṃ na riñcati; tato so vedanā sabbā parijānāti paṇḍito.

So vedanā pariññāya ditthe dhamme anāsavo, kāyassa bheda Dhammattho, saṅkhāyaṃ nopeti vedagū.

Khi hành giả (Tỳ khưu) nhiệt tâm thực hành không sao nhãng một giây tỉnh giác (*sampajañña*)

Bậc trí như vậy sẽ liễu tri tất cả thọ.

Sau khi liễu tri chúng, vị ấy thoát khỏi mọi bất tịnh. Người như vậy, khi thân hoại mạng chung, được an lập trong Pháp (*dhamma*) và tuệ tri các cảm thọ, đạt đến giai đoạn bất khả thuyết vượt ngoài thế giới hữu vi.

Bậc Alahán, khi đã tuệ tri toàn bộ lĩnh vực của cảm thọ, từ thô nhất đến tế nhất, vị ấy không còn trở lui lại lãnh vực sanh diệt này nữa sau khi chết. Do đó, "trí tuệ tỉnh giác" (*sampajañña*) rất là cần yếu trong giáo pháp của Đức Phật. Nếu bạn không hiểu rõ pháp ấy có thể bạn sẽ bị đưa đi lạc hướng.

Đôi khi sự chuyển dịch các từ ngữ (*Pāli*) tạo ra những khó khăn cho người đọc. Ở đây chúng ta không chỉ trích các trường phái khác, song chúng ta phải hiểu những gì chúng ta đang làm. Có khi *sampajañña* được dịch lầm là "hiểu biết rõ". Về cái gì? Nó được xem như muốn nói đến các chi tiết thô: trong lúc đi người ta hiểu rõ việc nhấc chân lên, di chuyển, đặt một chân xuống, rồi đến chân khác v.v... Thực sự ra Đức Phật muốn bạn cảm giác các cảm thọ (*vedanā*) đang sanh, trú và diệt. Nếu sự hiểu biết về thọ này bị bỏ qua, toàn bộ kỹ thuật trở nên ô nhiễm.

Do đó, *sampajañña* (trí tuệ tỉnh giác) phải có mặt liên tục trong mọi tình trạng. Ngay cả khi ngủ, nó cũng phải có mặt. Khi các thiên sinh ở đây mới thực hành họ nói rằng họ hoàn toàn bất lực trong giấc ngủ sâu, và chỉ

nhận thức được (tức có *sampajañña*) trong lúc thức, nhưng khi đã thiền đến một giai đoạn cao hơn hoàn toàn không có giấc ngủ bình thường nữa. Bạn được nghỉ ngơi đầy đủ, nhưng với sự tỉnh giác ở bên trong, với chánh niệm về các cảm thọ đang sanh và diệt, về tính chất vô thường (*anicca*). Đôi khi trong các khóa thiền những thiền sinh bắt đầu có được kinh nghiệm này, cho biết rằng họ ngủ rất ít hay không ngủ nhưng vẫn cảm thấy hoàn toàn tỉnh táo. Họ đã ngủ với *sampajañña*.

Sự lập lại của một số từ trong mỗi chương đã chỉ ra cho thấy tầm quan trọng của *sampajañña* hay trí tuệ tỉnh giác này. *Ātāpī sampajāno satima* - nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm áp dụng chung cho việc quán thân, thọ, tâm và pháp: như vậy *sampajañña* phải có mặt. Tương tự, *samudaya* (sanh), *vaya* (diệt), *samudaya dhammānupassī* - quán tánh sanh, *vayadhmmānupassī* - quán tánh diệt và *samudayavaya dhammānupassī* - quán tánh sanh - diệt, được áp dụng ở mọi nơi trong bài kinh, phải đi cùng với *sampajañña* và các cảm thọ.

Chẳng hạn như ở Miến (Myanmar) có rất nhiều ngôi tháp nằm trên đồi cao, với bốn lối tam cấp đi lên, mỗi lối ở một hướng - đông, tây, nam, bắc. Tương tự, bạn có thể bắt đầu với thân, thọ, tâm hay pháp, nhưng khi bạn đã vào trong tháp rồi thì tất cả đều hòa trộn trong thọ - *vedanā*, và vào đến chánh điện, cũng giống như Niết Bàn vậy. Dù bạn leo lên bằng bất kỳ bậc tam cấp nào, bạn cũng đi đến thọ (*vedanā*) và trí tuệ tỉnh giác (*sampajañña*); và nếu bạn sống với trí tuệ tỉnh giác này là bạn đang tiến từng bước đến mục tiêu cuối cùng.

Hãy tận dụng thời gian. Bạn phải tự hành, không ai có thể làm công việc đó thay cho bạn. Học pháp (*pariyatti*) sẽ chỉ cho bạn hướng đúng và sự khích lệ, nhưng lợi ích sẽ là từ việc thực hành của bạn. Pháp hành - *paṭipatti* và tuệ đạt thông hay tuệ thể nhập - *paṭivedha* là để chọc thủng bức màn vô minh này và đạt đến sự thực tối hậu về tâm, vật chất (sắc) và các tâm sở hay nội dung tâm trí, để kinh nghiệm Niết Bàn. Hãy tận dụng tốt cơ hội và những tiện nghi ở đây. Hãy tận dụng Pháp (*dhamma*) kỳ diệu này cho sự tốt đẹp, sự lợi ích và sự giải thoát của bạn khỏi những khổ đau và trói buộc của cuộc đời. Cầu mong tất cả hưởng được sự bình yên, hòa hợp và hạnh phúc chơn thực.

Cầu mong tất cả chúng sinh được an vui.

NGÀY THỨ TƯ

Ngày thứ tư của khóa thiền Tứ Niệm Xứ - *Satipaṭṭhāna* đã qua. Chúng ta lại tiếp tục đọc bài kinh và cố gắng hiểu nó trong liên hệ với pháp hành.

Chúng ta vẫn còn trong phần quán thân - *kāyānupassanā*. Bạn có thể khởi đầu với bất kỳ pháp quán nào trong bốn lĩnh vực: quán thân - *kāyānupassanā*, quán thọ - *vedanānupassanā*, quán tâm (*cittānūpassanā*), hay quán pháp (*dhmānupassanā*), và với bất cứ phần quán thân nào, song khi bạn tiến xa hơn chúng sẽ hòa trộn với nhau. Bạn phải đạt đến một vài trạm quan trọng. Bạn phải cảm giác được thân bên trong (*ajjhattam*) và bên ngoài (*bahiddhā*), rồi cả bên trong lẫn bên ngoài (*ajjhatta - bahiddhā*). Bạn phải kinh nghiệm được sự sanh và diệt (*samudaya-dhammānupassī viharati* - sống quán tánh sanh khởi, *vayadhammānupassī viharati* - sống quán tánh hoại diệt), rồi cả hai cùng với nhau (*samudayavaya dhammānupassī viharati* - sống quán tánh sanh khởi và hoại diệt). Bạn phải cảm giác được toàn thân như một khối những rung động đang sanh và diệt với vận tốc cực kỳ nhanh, trong giai đoạn hoại diệt (*bhaṅga*). Sau đó, bạn phải đạt đến giai đoạn thân chỉ là thân (*'atthi kāyo'ti*), hoặc thọ chỉ là thọ, tâm chỉ là tâm, hoặc pháp chỉ là pháp không có sự đồng nhất với nó. Rồi đến giai đoạn chỉ có niệm (*paṭissati-mattāya*) và chỉ có tuệ hay trí (*ñāṇa-mattāya*) thuần túy không có bất kỳ sự đánh giá hay phản ứng nào.

Khi bạn tiến bộ và đã an lập trong pháp hành, các *saṅkhāras* (hành) ăn rễ sâu xa xuất hiện lên bề mặt và được tuyệt trừ, với điều kiện bạn phải *vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ*, viễn ly tham - ưu đối với tâm và vật chất hay danh và sắc (thường dịch là để chế ngự tham - ưu ở đời).

Trong một bài kinh khác, Đức Phật đã đưa ra một sự minh họa:

Sabba kamma jahassa bhikkhuno,

Dhunamānassa pure katam rajam

Người hành thiền không tạo tác nghiệp mới, thanh lọc những phiền não cũ khi chúng khởi lên.

Khi người hành thiền ngưng tạo mọi hành nghiệp - *kamma saṅkhāra*, tức không còn tạo tác những nghiệp mới hay phản ứng mới, thời những bất tịnh cũ - *pure kataṃ rajam* - được tháo ra. *Dhunamānassa* nghĩa là tháo ra hay chải ra (bông vải), tách ra thành từng sợi, gỡ sạch mọi nút thắt hay quét sạch mọi bợn nhơ. Điều này có thể xảy ra ở bất kỳ giai đoạn nào, bất cứ lúc nào bạn không phát tác một hành mới, tuy nhiên những bất tịnh bám rễ sâu xa chỉ bắt đầu trôi lên sau khi bạn đã đạt đến giai đoạn "hoại diệt" - *bhanga*. Nếu bạn cứ tiếp tục tạo tác các hành (*saṅkhāra*), là bạn đang tiếp tục gia tăng kho (hành) cũ của bạn. Bao lâu bạn tránh không tạo tác bất kỳ một hành mới nào và giữ thái độ xả, thì hết lớp hành này đến lớp hành khác đã bị trừ diệt.

Pháp (*dhamma*) rất nhân từ. Lúc đầu các hành thô vồn sẽ dẫn bạn vào một đời sống khổ đau, thấp kém mới, trôi lên và bị trừ diệt. Bạn được giải thoát khỏi chúng.

upajjitvā nirujjhanti, tesam vūpassamo sukho

... đã sanh lên, nếu chúng bị diệt, sự đoạn trừ này sẽ đem lại an lạc

Khi các hành có khả năng đưa bạn vào một kiếp sống thấp thời đã diệt, tâm trở nên quân bình một cách hoàn hảo - thích hợp để vượt qua lĩnh vực của tâm và vật chất (danh - sắc) và có được cái nhìn thoáng đầu tiên về Niết Bàn.

Điều này có thể chỉ trong một vài sát na, một vài giây hạnh phúc, nhưng khi trở lại lĩnh vực tâm và vật chất mô thức cư xử thường tình của hành giả đã thay đổi hoàn toàn. Các *saṅkhāra* (hành) đưa đến một đời sống thấp thời giờ đây không thể nào được phát ra. Tộc tánh đã thay đổi - "*gotrabhū*" (chuyển tộc - từ phàm sang thánh tộc). Phàm nhân (*anariyo* - phi thánh) trở thành một bậc thánh nhân (*ariyo*) - một bậc thánh nhập lưu - *sotāpanna*. Ngày nay chữ 'aryan' đã mất đi ý nghĩa nguyên thủy của nó và được người ta dùng để chỉ cho một bộ tộc. Thời Đức Phật *ariyo* nghĩa là một con người cao quý, thánh nhân, một người đã thực chứng Niết Bàn. *Sotāpanna* là người đã rơi vào dòng (*sota*) hay thường gọi là "nhập lưu". Trong tối đa bảy kiếp sống, người này chắc chắn sẽ duy trì việc thực hành để trở thành một bậc Alahán. Không có quyền lực nào trên thế gian này có thể chặn đứng tiến trình ấy được.

Công việc thực hành vẫn tiếp tục theo cách như vậy - nghĩa là với nhiệt tâm (*ātāpī*), tỉnh giác (*sampajāno*) và chánh niệm (*satimā*). Các hành nằm

sâu hơn nữa trôi lên bề mặt và diệt (*upajjhivā nirujjhanti*) và một kinh nghiệm thâm sâu hơn về Niết Bàn xảy ra. Người hành thiền lại trở lui về lãnh vực sanh - diệt, nhưng với một con người đã thay đổi hoàn toàn, hành giả đạt đến giai đoạn *sakadāgāmi* - tứđàhàm. Chỉ một kiếp sống duy nhất nữa là có thể trong cõi dục giới. Kế đó, việc thực hành vẫn lại với nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm. Những bất tịnh vi tế hơn, nhưng vẫn là những bất tịnh có khả năng đưa đến những kiếp sống đau khổ, bây giờ được trừ diệt bằng thái độ xả này, và việc nhúng sâu vào Niết Bàn một lần nữa càng sâu hơn. Hành giả kinh nghiệm giai đoạn *Anāgāmi* hay Anahàm. Giờ đây một kiếp sống duy nhất là khả dĩ nhưng không nằm trong cõi dục, mà trong một cõi phạm thiên rất cao (ý muốn nói đến cõi ngũ tịnh cư dành cho các bậc Anahàm). Khi người hành thiền tiếp tục, các hành (*saṅkhāra*) vi tế nhất - vốn vẫn cho thêm một kiếp khổ nữa, vì chúng vẫn còn nằm trong vòng sanh - tử - được trừ diệt, và Niết Bàn của một bậc Alahán được hành giả kinh nghiệm, sự giải thoát viên mãn. Điều đó có thể xảy ra ngay trong kiếp hiện tại hoặc có thể trong kiếp tương lai, nhưng việc thực hành vẫn không khác: đó là với *ātāpī sampajāno satimā*.

Satimā là với chánh niệm. *Sampajāno* là với trí tuệ (*paññā*) về sự sanh và diệt, kinh nghiệm trực tiếp các cảm thọ của thân. Một mình thân thì không thể cảm giác các cảm thọ, vì thể tâm đòi hỏi phải có, nhưng trong thân vẫn là nơi chúng được cảm thọ. Đức Phật đã đưa ra một minh họa cho vấn đề này: ví như có nhiều loại gió khác nhau khởi lên trên bầu trời - gió ấm hay gió lạnh, gió thổi nhanh hay gió thổi chậm, gió có bụi hay gió trong sạch - cũng vậy thân này có nhiều loại cảm thọ khác nhau sanh lên và diệt.

Trong một bài kinh khác Ngài nói:

Yato ca bhikkhu ātāpī sampajāññaṃ ca na riñcati,

tato so vedanā sabbā parijānāti paṇḍito.

Thực hành nhiệt tâm, không sao lãng tỉnh giác, người hành thiền kinh nghiệm toàn bộ lãnh vực của thọ và có được trí tuệ.

Có các loại thọ khác nhau cho dù các *saṅkhāras* (hành) là thô, vi tế, hay vi tế nhất. Như vậy, tỉnh giác (*sampajāññaṃ*) cả ngày lẫn đêm là cốt lõi của toàn bộ kỹ thuật.

So vedanā pariññāyaditthe dhamme anāsavo,

kāyassa bheda dhammaṭṭho saṅkhāyaṃ nopeti vedagū.

Khi toàn bộ lãnh vực của thọ - *vedanā* đã được vượt qua, thời Pháp (*dhamma*) cũng được tuệ tri. Người như vậy, không còn những bất tịnh (*anāsavā* - vô lậu), đã an trú hoàn toàn trong Pháp (*dhammaṭṭho*), thấu triệt toàn bộ lãnh vực của cảm thọ (*vedagū*) và sau khi thân hoại mạng chung (*kāyassabhedā*) không còn trở lui lại lãnh vực của cảm thọ này nữa".

Điều này tóm tắt toàn bộ đạo lộ đi đến giải thoát. Đạo lộ được thành tựu với trí tuệ tỉnh giác - *sampajañña*, trí tuệ thấy rõ sự sanh và diệt, đồng thời giữ thái độ xả với các cảm thọ. *Ātāpi* - nhiệt tâm hay chịu khó thực hành và chánh niệm - *satimā*, ở đây phải nhớ rằng nếu đó là niệm của cô gái hát xiếc, một mình nó sẽ không đủ để giải thoát vì trí tuệ tỉnh giác vẫn là quan trọng nhất.

Paṭikūlamanasikārapabbam - Quán tính chất đáng nhòm góm - Hay 32 thể trực

Paṭikūla có nghĩa là "đáng kinh tởm" hay "đáng nhòm góm". *Manasikāra* là "sự suy xét" hay "quán tưởng". Tự thân pháp quán này sẽ không đưa đến mục tiêu cuối cùng (giải thoát). Đức Phật luôn dạy phải kinh nghiệm trực tiếp, chứ không chỉ có sự tưởng tượng hay tri thức hóa đơn thuần. Tuy nhiên trong một vài trường hợp, khi tâm còn cùn nhụt hay còn tháo động, trạo cử, nó không thể khởi sự với hơi thở, huống nữa là giữ được thái độ xả với việc cảm giác các cảm thọ. Trong hầu hết các trường hợp, những người như vậy còn có sự tham chấp đối với thân và còn mê đắm trong các dục lạc, bị ám ảnh bởi cái đẹp bề ngoài của thể xác. Họ sẽ không cố gắng hiểu và cũng không thể hành Pháp (*dhamma*) được, vì thế việc quán tính chất đáng nhòm góm này được dùng để quân bình tâm ít ra cũng ở mức khá hơn một chút. Những người này được yêu cầu khởi sự với việc suy xét theo cách thích hợp: thân này là gì?

Imameva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā tacapariyantam pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati...

Từ lòng bàn chân đồ lên và từ tóc trên đầu đi xuống, toàn thân được bao bọc bởi da, hành giả suy xét hay quán sát (*paccavekkhati*) tính chất bất tịnh của nó (*asucino*) theo những cách khác nhau (*nānappakārassa*). Thân này thật là xấu xí. Nó chứa đựng nào là: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tuỷ, thận, tim, gan, màng ruột, bao tử, phổi, ruột, trực tràng, vật thực chưa tiêu hóa, phân, óc, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước

miếng, nước mũi, hoạt dịch (nước khớp xương), nước tiểu. Đây là bản chất của nó.

Tất nhiên pháp quán này chỉ là một cách khởi đầu cho những người không có khả năng quan sát thực tại bên trong. Vì thế tính chất bất tịnh cứ tiếp tục khuấy phục họ. Một khi họ có thể suy tư một cách đúng đắn rồi, họ sẽ sẵn sàng để thực hành, hoặc với hơi thở hoặc trực tiếp với các cảm thọ. Dĩ nhiên, khi việc thực hành minh sát thực sự bắt đầu, sẽ phải không còn sự chán ghét đối với thân uế trước này. Lúc đó chỉ quan sát đúng như nó là hay như thực quán - *yathābhūta*. Thân được quán như là thân, với hơi thở đang sanh và diệt. Người hành thiền lúc này thực sự mới ở trên đạo lộ (giải thoát).

Đức Phật đưa ra ví dụ về một cái túi lương thực có hai miệng (túi) chứa đầy các hạt giống và ngũ cốc khác nhau, như lúa nếp, lúa tẻ, đậu xanh, đậu đũa, đậu mè và gạo lứt. Ví như một người có mắt tốt có thể thấy các loại ngũ cốc khác nhau này, hành giả cũng phải thấy được những vật (uế trước) trong thân được da bao bọc này. Khi thiền nhãn phát triển, ở một giai đoạn cao hơn, việc thấy thân sẽ trở nên rất dễ. Mỗi thân phần - thực ra, mỗi phân tử của thân - sẽ được thấy như thể với mắt mở vậy.

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati... 'atthi kāyo' ti... na ca kiñci loke upādiyati.

Sau đó tiến trình tu tập lại hoàn toàn giống nhau. Mặc dù điểm khởi đầu có khác tùy theo trình độ căn bản và khả năng tinh thần của mỗi người, song những trạm cuối cùng đều giống như nhau. Thân được quan sát ở bên trong, và bên ngoài, *ajjhata - bahiddhā*. Quan sát sự sanh và sự diệt - *samudaya - vaya*. Rồi '*atthi-kāyo 'ti*, "Đây là thân hay có thân đây". Chánh niệm được thiết lập, và không có bất kỳ sự hỗ trợ nào trong cái thế gian của tâm và vật chất này, không có gì để nắm giữ, chấp trước (*na ca kiñci loke upādiyati*) trong giai đoạn giải thoát viên mãn.

---o0o---

Dhātumanasikārapabbam - Quán sát tứ đại

Dhatu nghĩa là yếu tố hay đại. Ở đây cũng vậy, với loại người còn tham chấp thân và đắm mê các dục lạc, lúc bắt đầu thực hành đòi hỏi phải có sự suy xét:

Imameva kāyaṃ yathāṭṭhitam yathāpaṇihitam dhatuso paccavekkhati: 'atthi imasmim kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātū'ti

Dù cho thân được đặt hay được sắp xếp như thế nào (*kāyaṃyathāṭṭhitam yathāpaṇihitam*), các giới hay các đại trong đó cũng phải được quán sát (*paccavekkhati*) đó là: đất (*pathavī*), nước (*āpo*), lửa (*tejo*) và gió (*vāyo*).

Đức Phật đưa ra một ví dụ khác. Ví như một người đồ tể hoặc người học việc của ông ta giết một con bò, xẻ nó ra thành từng phần nhỏ và ngồi ở chợ bán những miếng thịt ấy như thế nào, thời thân cũng phải được hiểu là như vậy: chỉ có bốn đại này. Nó gồm: chất cứng như thịt, xương v.v...; chất lỏng như máu, nước tiểu v.v...; chất gió hay hơi; và nhiệt. Ví như "bò" là một từ quy ước chỉ sự cấu hợp của các bộ phận như thế nào, thân cũng như thế không là gì khác ngoài bốn đại này và không có đại nào trong đó là "thân" cả. Như vậy người hành thiền đạt tới điểm ở đây tâm ít nhất cũng đã được quân bình một cách đáng kể.

Iti ajjhattam vā kāye kāyānupassī viharati... 'atthi kāyo'ti ... na ca kiñci loke upādiyati.

Kế tiếp công việc bắt đầu như cũ, bởi vì chỉ thuần tư duy hay quán sát thôi thì không đủ. Hành giả phải trải qua các trạm giống như đã đề cập ở trên. Giai đoạn hành giả đạt đến '*atthi kāyo'ti*', "Đây là thân hay có thân đây", cái mà trước đây bao nhiêu tham chấp hành giả đặt vào đó, và giờ buông bỏ qua một bên mọi tham chấp ấy hành giả đạt đến mục tiêu cuối cùng.

---o0o---

Navasivathikapabbam - Chín pháp quán tử thi (hay Mộ địa quán)

Đôi khi một số người tham chấp thân mãnh liệt đến độ ngay cả sự tư duy đúng cũng không thể thực hiện được. Bởi thế một điểm khởi đầu thô hơn, bạo hơn đã được Đức Phật đưa ra: Họ phải vào một nghĩa địa. Đây là chỗ các tử thi không được chôn cất hay thiêu đốt, mà chỉ quăng bỏ đó cho các loài chim, thú v.v... ăn thịt. Do không thể thực hành với sự chú ý của họ xoay vào bên trong tự thân, nên những người này được yêu cầu khởi sự bằng cách nhìn vào một tử thi. Kế đó họ có thể suy xét đến thân của họ theo cùng cách như vậy:

So imameva kāyaṃ upasaṃharati: 'ayaṃ pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃnatīto'ti.

Họ suy nghĩ (*upasamharati*) về thân của chính mình: "Thân của ta đây cũng có cùng bản chất như vậy, nó sẽ không tránh được phải trở thành như thể này". Có chín cách quán tử thi:

Hành giả nhìn vào tử thi đã chết một ngày, hai ngày, hoặc ba ngày, trương phình, xanh đen, và lở loét. Hành giả suy xét và hiểu ra rằng thân của hành giả cũng có cùng bản chất, cuối cùng rồi sẽ phải chết với kết quả giống như thế này.

Lại nữa, hành giả nhìn vào một tử thi quăng bỏ trong nghĩa địa đã bị các loài quạ, điều hâu, kên kên, chó, dã can, hay các loài sâu bọ khác rĩa rói, đục khoét, ăn thịt. Và hành giả sẽ suy xét đến thân của mình theo cách như vậy.

Hành giả nhìn vào một tử thi chỉ còn là bộ xương dính chút thịt và máu, ràng lại với nhau bởi mấy sợi gân. Rồi hành giả suy xét đến thân của chính mình.

Hành giả nhìn vào một tử thi chỉ còn là bộ xương không có chút thịt nào, nhưng vấy bẩn với máu và ràng lại với nhau bởi những sợi gân.

Hành giả nhìn vào một tử thi chỉ còn lại một bộ xương không dính chút thịt và máu, ràng lại với nhau bởi những sợi gân.

Lúc này hành giả nhìn thấy chỉ còn những khúc xương rời ra nằm rải rác khắp nơi: xương tay, hay xương chân, xương đầu gối, xương đùi, xương chậu, xương sống, hay xương sọ v.v...

Bây giờ, sau một thời gian, những khúc xương được tẩy trắng, sạch sẽ.

Hành giả nhìn vào những khúc xương mà, sau hơn một năm, nằm thành đống.

Hành giả nhìn vào những khúc xương đang mục nát và tan tành thành cát bụi.

Mỗi lần, sau khi nhìn như vậy, hành giả phản tỉnh hay suy xét theo cách đã nói về chính thân của mình.

Nhất thiết phải bắt đầu với việc chỉ nhìn theo cách này bởi vì thiền Minh sát (*vipassanā*) - quan sát và kinh nghiệm đúng bản chất của thực tại -

là một công việc rất tinh vi, tế nhị. Những người đang sống một cuộc sống thô tháo, tầm thường, còn hệ lụy trong những phiền não thô, không thể làm được điều này. Do đó, những trường hợp đặc biệt phải đi đến một tha ma mộ địa, chỉ là để thấy, để duy trì việc quán tưởng, và để hiểu được rằng những gì họ thấy là kết quả cuối cùng dành cho mọi người. Họ được yêu cầu phải khởi sự tư duy như vậy. Với cảm giác nhòm góms này và với sự hiểu biết mà bây giờ họ đã có này, tâm được quân bình một cách đáng kể, nó có thể thực hành (minh sát).

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati... 'atthi kāyo'ti... na ca kiñci loke upādiyati.

Giờ đây hành giả khởi sự thực hành (minh sát) qua những giai đoạn tương tự. Tức là hành giả sẽ đạt đến giai đoạn '*atthi kāyo'ti*', "Đây là thân hay có thân đây", cái mà bao nhiêu tham chấp hành giả đã dành cho nó. Rồi hành giả tiếp tục cho đến khi mọi tham chấp được từ bỏ ở giai đoạn giải thoát viên mãn.

Đạo lộ là như nhau ở mỗi phần. Chỉ có điểm khởi đầu là khác. Ở mỗi phần bạn phải cảm giác được sự sanh và diệt, thể hiện ra như những cảm thọ, vốn là sự kết hợp của tâm và vật chất hay danh sắc. Đầu tiên bạn cảm thấy nó tách rời (sanh riêng, diệt riêng), rồi hợp cùng nhau khi nó sanh và diệt tức thời. Lúc đó khắp mọi nơi trong toàn bộ cấu trúc này đã tan ra, chỉ có sự sanh, diệt, sanh diệt liên tục không ngừng. Bạn chỉ việc quan sát. Theo cách này bạn phát triển khả năng chánh niệm (*sati*) và trí tuệ tỉnh giác (*sampajañña*) của bạn - trí tuệ vốn phát triển thành xả.

Có thể có một loại xả thậm chí không cần phải có sự hiểu biết về tính chất vô thường (*anicca*). Xả này được thành tựu bằng cách ám thị liên tục sự không phản ứng và bình tĩnh trong tâm. Nhiều người đã phát triển được khả năng này và dường như không phản ứng hay bị đảo lộn bởi những thăng trầm của cuộc đời. Họ đã được quân bình, nhưng chỉ ở mức bề mặt. Một phần sâu thẳm của tâm vẫn tiếp tục phản ứng bởi nó luôn luôn tiếp xúc với các cảm thọ của thân ở chiều sâu chỗ mà họ đã không vào đến được. Không có *sampajañña* hay trí tuệ tỉnh giác, gốc rễ của mô thức phản ứng theo thói quen - *saṅkhāra* (hành) - vẫn còn.

Đây là lý do tại sao Đức Phật lại hết sức xem trọng thọ - *vedanā*. Dứt bỏ tham và sân là lời dạy có tính truyền thống ở Ấn Độ xưa cũng như nay. Ở Ấn Độ có những bậc đạo sư trước và sau thời Đức Phật, và những bậc đạo

sư cùng với Đức Phật đã từng dạy như thế và các đệ tử của họ cũng đã hành theo lời dạy này. Tuy sự buông bỏ ấy chỉ liên hệ đến những đối tượng bên ngoài: đó là những gì được thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng hay tư duy. Đức Phật đã đi sâu hơn. Sáu giác quan và các đối tượng của chúng được gọi là *saḷāyatana* - lục nhập hay lục xứ. Ngài khám phá ra rằng sự tiếp xúc giữa giác quan và đối tượng chắc chắn sẽ sinh ra cảm thọ, và rằng tham hoặc sân chỉ khởi lên sau khi thọ đã sanh mà thôi.

Saḷāyatana paccayā phasso,

Phassa paccayā vedanā,

Vedanā paccayā taṇhā.

Lục nhập làm duyên cho xúc,

Xúc làm duyên cho thọ,

Thọ làm duyên cho ái.

Đây là sự giác ngộ của Đức Phật.

Lỗ hổng hay mắt xích bị bỏ quên là thọ "*vedanā*". Không có nó người ta vẫn chỉ đang nói tới các đối tượng giác quan, và phản ứng của họ đối với những đối tượng ấy mà thôi. Có thể nhờ đó họ chỉnh sửa được trí hiểu biết và bề mặt của tâm của họ. Tuy nhiên ở mức sâu xa nhất, nối tiếp theo xúc, bộ phận của tâm vẫn đang đánh giá xúc này là tốt hay xấu. Sự đánh giá ấy sẽ cho ra một cảm thọ dễ chịu (thọ lạc) hay khó chịu (thọ khổ). Rồi thì sự phản ứng mang tính chất tham hoặc sân bắt đầu. Từ kinh nghiệm cá nhân của mình Đức Phật tiếp tục dạy mọi người giữ thái độ xả đối với các cảm thọ, để thay đổi mô thức cư xử theo thói quen của tâm ở mức thâm sâu nhất, và để thoát ra khỏi sự ràng buộc của nó.

Đây là những gì bạn đang khởi sự thực hành ở đây. Bạn phát triển thái độ xả hay tâm lý quân bình không chỉ đối với các đối tượng giác quan - sắc, thanh, hương, vị, xúc hoặc ý niệm - mà còn đối với các cảm thọ bạn cảm giác, dù cho đó là lạc, khổ hay trung tính (không lạc không khổ). *Sampajañña* - trí tuệ tỉnh giác - được khởi sự với trí hiểu biết về đặc tính sanh và diệt trong những cảm thọ của thân. Sau khi đã làm việc (thực hành) với niệm hơi thở (*ānāpāna*) bạn sẽ dễ dàng kinh nghiệm được các cảm thọ và bạn cũng đang phát triển thái độ xả với sự hiểu biết này. Như vậy, bạn

đã hành đúng theo những lời dạy của Đức Phật. Bạn nỗ lực để duy trì *satimā* (chánh niệm) và tỉnh giác (*sampajāno*) - *ātāpī sampajāno satimā*. Đây là bức thông điệp của toàn bài kinh Niệm xứ - *Sampatthāna Sutta*.

Hãy tận dụng bất kỳ chút thời gian nào còn lại của khóa thiền nghiêm túc này. Đọc và hiểu kinh (*sūta*) ở mức tri thức sẽ cho bạn rất nhiều cảm hứng, sự hướng dẫn và tin chắc rằng bạn đang làm đúng những gì Đức Phật muốn (bạn phải làm): tất nhiên sự hiểu biết thuộc trí năng này tự nó không giải thoát được cho bạn. Tận dụng bài kinh Niệm xứ này và những buổi giảng mỗi chiều ở đây, nhưng trên hết vẫn phải là thực hành. Bạn phải làm việc cả ngày lẫn đêm, *sampajaññaṃ na riñcati* (không xao lãng 1 giây tỉnh giác). Trong giấc ngủ sâu bạn bắt lực, nhưng bù lại bạn không nên sao lãng một giây *sampajañña* (tỉnh giác) nào cả, dù bạn đang làm gì - ăn, uống, đi, đứng hoặc nằm cũng vậy. Dĩ nhiên, ở giai đoạn này tâm vẫn lang thang và bạn sẽ quên. Bạn bắt đầu suy tưởng, hình dung hay tư duy, nhưng hãy xem bạn nhanh chóng nhận ra chúng như thế nào, và bạn khởi sự trở lại với các cảm thọ ngay ra sao. Hãy luôn tự nhắc nhở mình. Hãy phát triển trí tuệ của bạn, sự giác ngộ của bạn. Bạn phải thay đổi được thói quen cũ là chạy trốn các cảm thọ; bạn phải ở lại với thực tại sâu xa hơn của sự sanh diệt, *samudaya-vaya*, của tính chất vô thường - *anicca*. Hãy thoát ra khỏi vô minh, thoát ra khỏi mọi ràng buộc. Hãy tận dụng những ngày kỳ diệu này của đời bạn để đi ra khỏi mọi khổ đau. Cầu mong các bạn được sự bình an chân thực, hòa hợp chân thực và hạnh phúc chân thực.

Cầu mong tất cả chúng sinh được an vui.

---o0o---

NGÀY THỨ NĂM

Ngày thứ năm của khóa thiền Tứ Niệm Xứ (*Satipatthāna*) đã qua. Chúng ta đã đi hết phần quán thân - *kāyānupassanā*.

Quán thân sẽ không hoàn tất nếu không quán thọ - *vedanānupassanā*, bởi vì "tùy quán" - *anupassanā* có nghĩa là thể nghiệm liên tục sự thực, điều này hàm ý phải cảm giác được thân. Thực sự ra *vedanā* hay thọ là trọng tâm trong cả bốn niệm xứ - *sattipatthāna*. Tâm và Pháp hay các nội dung tâm trí cũng phải được cảm nhận. Không cảm nhận được, việc thực hành chẳng qua chỉ là trò chơi của tri thức. Truyền thống này nhấn mạnh đến thọ vì nó cho chúng ta một sự hiểu biết cụ thể về tính chất vô thường - *anicca*, của sanh và diệt - *samudaya, vaya*. Sự hiểu biết ở mức cảm thọ này là tuyệt đối quan

trọng vì không có nó sẽ không có tỉnh giác -*sampajañña*. Không có *sampajañña* sẽ không có trí tuệ - *paññā*. Không có trí tuệ sẽ không có minh sát - *vipassanā*. Không có minh sát sẽ không có Niệm xứ - *satipaṭṭhāna*, và cũng không có sự giải thoát.

Có thể dùng bất kỳ đối tượng của sự tập trung nào để đạt đến định sâu. Chẳng hạn hơi thở vô - ra, như đã giới thiệu ở đoạn đầu của phần niệm hơi thở - *Ānāpāna*, có thể được dùng để đạt đến sự an chỉ của sơ thiền (*jhāna*), rồi an chỉ của nhị thiền, tam thiền và tứ thiền. Cùng với niệm hơi thở, cảm thọ cũng được cảm nhận là điều hoàn toàn khả dĩ; nhưng nếu không tuệ tri tính chất sanh - diệt của nó, đó không phải là minh sát - *vipassanā*. Rồi từ thiền thứ năm đến thiền thứ tám (các bậc thiền vô sắc) thân đã bị quên đi. Các thiền này chỉ làm việc với tâm, và do đó sự tưởng tượng được sử dụng.

Trước khi đạt đến giác ngộ, Đức Phật đã học thiền thứ bảy (vô sở hữu xứ thiền) và thiền thứ tám (phi tướng phi phi tướng xứ thiền) từ *Ālāra kālāma* và *Uddaka Rāmaputta* và chắc chắn ở các thiền chứng này ngài đã có được sự thanh tịnh rất nhiều. Tuy nhiên ngài vẫn thấy còn những bất tịnh ẩn rử sâu xa ở bên trong, những bất tịnh mà ngài gọi là phiền não tùy miên hay phiền não ngủ ngầm *anusaya kilesa*. *Saya* có nghĩa là ngủ. *Anu* chỉ ra rằng chúng (phiền não) đi theo với tâm từ kiếp này sang kiếp khác. Tựa như những ngọn núi lửa đang ngủ chúng có thể phun lên bất cứ lúc nào, và một trong những tùy miên phiền não ấy luôn luôn khởi lên vào lúc chết.

Những phiền não còn lại cũng tiếp tục đi theo vào đời sống kế. Vì lý do này, mặc dù ngài đã hoàn thiện tám thiền chứng, Đức Phật vẫn không chấp nhận là mình đã giải thoát.

Hành hạ thân xác (khô hạnh) cũng không đem lại kết quả. Ngài tiếp tục khảo sát. Từ niệm hơi thở ngài bắt đầu quan sát cảm thọ, và từ đây ngài có được sự hiểu biết về tính chất sanh - diệt. Chiếc chìa khóa đi đến giải thoát đã được tìm ra. Các bậc thiền mà ngài đã hành trước đây bây giờ có minh sát - *vipassanā*, cộng thêm vào. Trước đây các bậc thiền này được gọi là *lokiya jhānas* - các thiền hiệp thế bởi vì chúng vẫn còn đưa đến một sanh hữu mới và vì thế còn phải xoay lăn trong thế gian - *loka*, còn luân chuyển trong các cảnh giới của vũ trụ. Giờ đây chúng được gọi là *lokuttara jhānas* - các thiền siêu thế, vì với sự kinh nghiệm tính chất sanh - diệt này chúng sẽ cho quả Niết Bàn, vượt ra ngoài thế gian - *loka*. Đây là sự đóng góp vô song của Đức Phật cho nhân loại, và nó được đạt đến với cảm thọ - *vedanā*, đó là lý do vì sao thọ lại rất quan trọng đối với chúng ta.

---o0o---

Vedanānupassanā - Quán các cảm thọ

Vedanāsu vedanānupassī viharati - sống quán thọ trong các cảm thọ.

Thọ được quán hay quan sát trong các cảm thọ như thế nào?

Ở đây không dính líu gì đến sự tưởng tượng, vì điều đó chẳng khác gì người hành thiền đứng ở bên ngoài và đang khảo sát các cảm xúc của mình vậy. Không có ai đứng ở ngoài cả. Bạn phải tự mình kinh nghiệm trực tiếp. Đối với quán thân (*kāya*) và sau đó quán tâm (*citta*) và pháp (*dhamma*) cũng áp dụng như vậy. Việc quan sát phải không có bất kỳ một sự tách rời nào giữa người quan sát và (hành động) quan sát, hoặc không có một sự tưởng tượng về bất kỳ một người khảo sát ở bên ngoài nào cả.

...sukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno 'sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī'ti pajānāti...

Kinh nghiệm hay cảm giác một cảm thọ lạc (*sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno*) người hành thiền tuệ tri (*pajānāti*) đây như là sự cảm giác về một cảm thọ lạc.

...dukkhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno 'dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmī'ti pajānāti; adukkhamasukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno 'adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayāmī'ti pajānāti.

Đối với cảm thọ khổ (*dukkha vedanā*), như đau đớn; và cảm thọ trung tính hay không khổ không lạc (*adukkhamasukha vedanā*) cũng áp dụng như vậy. Những chữ *sukha* (lạc hay dễ chịu) và *dukkha* (khổ hay khó chịu) nói đến những cảm thọ về thân. Đối với những cảm xúc tâm lý dễ chịu (lạc) hay khó chịu (khổ), Đức Phật dùng *somanassa* (hỷ) và *domanassa* (u). *Sukha* và *dukkha vedanā* vì thế nói đến cảm thọ trên thân. Mặc dù thân tự nó không thể cảm giác (lạc, khổ), mà chúng được cảm giác bởi một phần của tâm; tuy thế thân vẫn là nền tảng (phát sinh cảm thọ).

Sāmisam vā sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno 'sāmisam sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī'ti pajānāti; nirāmisam vā sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno 'nirāmisam sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī'ti pajānāti.

Một cảm thọ lạc được tuệ tri hay hiểu đúng như đang đi kèm với tham ái (*sāmisā*) hay không đi kèm với tham ái (*nirāmisā*). Ở Ấn Độ ngày nay chữ *nirāmisā* có nghĩa là thực phẩm chay và *sāmisā* có nghĩa là thực phẩm không phải chay (tức mặn). Song ở đây, ý nghĩa của chúng lại là thanh tịnh hay bất tịnh.

Một cảm thọ lạc phát sinh do hành thiền minh sát đúng, nếu nó được quan sát không có tham ái hoặc chấp thủ, sẽ dẫn đến sự thanh tịnh. Cũng cảm thọ lạc, có thể bắt gặp do dính líu đến dục lạc, nếu nó được phản ứng với ái và thủ, hay với một cố gắng muốn làm tăng trưởng nó, là bất thiện và sẽ dẫn đến bất tịnh. Cảm thọ này sẽ dẫn đến sự luân chuyển trong khổ đau. Theo nghĩa này, một cảm thọ lạc có thể là tịnh hay bất tịnh. Một cảm thọ đi kèm với tham ái (*sāmisā*) chỉ cần quan sát, nhờ thế sự phản ứng sẽ yếu đi và dừng lại.

Một cảm thọ không đi kèm với tham ái (*nirāmisā*), đối với cảm thọ ấy chỉ có thái độ xả, và không phản ứng, cũng chỉ cần quan sát. Tất nhiên theo quy luật, khả năng quan sát khách quan này sẽ tăng trưởng. Bạn không phải làm gì cả. *Pajānāti* (tuệ tri) là sự quan sát thuần túy, dựa trên trí tuệ.

Sāmisam vā dukkham vedanam ...nirāmisam vā dukkham vedanam... pajānāti.

Sāmisam vā adukkhamasukham vedanam... nirāmisam vā adukkhamasukham vedanam vedayamāno 'niramisam adukkhamasukham vedanam vedayāmī'ti pajānāti.

Tương tự, thọ khổ (*dukkha vedanam*) được kinh nghiệm là bất tịnh do có hay không có sự phản ứng với nó. Thọ ấy cũng chỉ được quan sát, tuệ tri và chấp nhận đúng như nó là. Đối với thọ không khổ không lạc hay trung tính cũng hiểu theo cách như vậy.

Iti ajjhattam vā vedanāsu vedanānupassī viharati, bahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati.

Cũng như trong mỗi đoạn, những trạm tương tự giờ đây được nối tiếp theo sau. Các cảm thọ được cảm giác ở bên trong và trên bề mặt của thân, và rồi cảm giác cả bên trong lẫn bề mặt cùng một lúc ở khắp toàn bộ cấu trúc vật lý (thân).

Truyền thống khác giải thích *ajjhattam* này là sự cảm giác trên thân mình, *bahiddha* là cảm giác trên thân người khác, còn *ajjhatta-bahiddhā* là lúc thì cảm giác trên thân mình và lúc thì cảm giác trên thân người khác. Như trước, truyền thống (thiền) của chúng ta không chấp nhận điều này. Người hành thiền đang hành thiền một mình, hoặc trong rừng, hoặc dưới một gốc cây, hay trong một căn phòng. Người ta lý luận rằng, khi đi khát thực vị sự gặp những người khác và có cơ hội cảm giác hơi thở và cảm thọ của họ này. Tuy nhiên, phải nhớ rằng khi đi ra ngoài mắt của người hành thiền nghiêm túc luôn luôn ngó xuống (*okkhitta-cakkhu*) và quá lắm họ cũng chỉ thấy được chân của người khác khi họ đi mà thôi: vì thế sự giải thích này dường như không hợp lý. Dĩ nhiên, ở một giai đoạn rất cao của sự quan sát người hành thiền cũng sẽ rất nhạy cảm đối với các cảm thọ của người khác, với những rung động của môi trường chung quanh và của những vật hữu tình và vô tình khác. Có thể hiểu ý nghĩa của đoạn kinh theo cách này cũng được. Ngoài ra thì để thực hành trên hơi thở hay cảm thọ của người khác là điều không thể làm được. Bởi thế tốt hơn hết hãy xem *ajjhattam* như "bên trong" và *bahiddhā* như "trên bề mặt của thân bạn".

...Samudayadhammānupassī ... vāyadhammānupassī ...
samudayavajjadhammānupassī vā vedanāsu viharati...

Trạm này và những trạm sau, được thấy ở mỗi đoạn kinh, rất là quan trọng. Người hành thiền phải trải qua những trạm ấy. Sự sanh khởi của thọ, sự diệt của thọ, và sự sanh và diệt tức thời của thọ phải được cảm giác.

... 'atthi vedanā' ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti.

Trong phần quán thân - *kāyānupassanā* - giai đoạn 'atthi kāyo' ti – “ đây là thân ” xảy đến khi thân trở thành chỉ thuần một khối các hạt hạ nguyên tử hay *kalapas* (tổng hợp sắc), không có sự đánh giá hay phán xét; tưởng (*saññā*) không còn nhận thức nó (thân) như người hay thú, giống đực hay giống cái, đẹp hay xấu nữa. Thân chỉ là thân, không có sự phân biệt nào cả. Tương tự, thọ - *vedanā* - giờ đây được thấy chỉ như thọ, không lạc cũng không khổ. Không có sự phán xét, không có sự đánh giá, không có tưởng tri (*saññā*). Niệm lúc này được thiết lập về thọ kể như các cảm thọ. Sau đó các trạm tương tự cũng diễn ra cho đến mục tiêu cuối cùng.

Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Vai trò của thọ - *vedanā* được xem là khám phá vĩ đại của Đức Phật cho nhân loại. Nó là giao lộ quan trọng từ đó hai con đường khởi sự: hoặc *dukkha-samudaya-gāminī paṭipadā* - khổ tập đạo, con đường trong đó khổ đau được tạo ra liên tục, hoặc *dukkha-nirodha gāminī paṭidanā* - khổ diệt đạo, con đường trong đó khổ đau hoàn toàn bị diệt trừ. Ngài đã khám phá ra rằng mọi phản ứng, mọi hành (*saṅkhāra*) chỉ có thể phát sinh với việc cảm giác một cảm thọ - dù cho đó là lạc, khổ hay bất khổ bất lạc thọ. Ở mức thâm sâu tâm luôn luôn phản ứng lại với cảm thọ ở khắp toàn thân, trong từng phân tử, bất cứ chỗ nào có sự sống. Trừ phi thọ - *vedanā* - được kinh nghiệm, bằng không bất kỳ sự giải thoát nào khỏi tham ái hay sân hận cũng chỉ là ở bề mặt của tâm. Đó chẳng qua là ảo tưởng về sự không phản ứng mà thôi bởi vì nó chỉ liên quan đến các đối tượng bên ngoài, đên ngoại trần - sắc, thanh, hương, vị, xúc. Cái bị bỏ quên là thực tại về phản ứng của bạn bởi vì mỗi xúc chạm của đối tượng với một căn môn chắc chắn phải tạo ra một cảm thọ trên thân, có thể đó là lạc, khổ hay trung tính. Điều này đã bị bỏ quên.

Bạn phải đi vào chiều sâu, nơi mà bạn cảm giác các cảm thọ và vẫn chưa phản ứng đó. Chỉ khi bạn chánh niệm về các cảm thọ và giữ thái độ xả đối với chúng, bạn mới có thể thay đổi được lề thói quen của tâm ở mức thâm sâu nhất. Các hành - *saṅkhāra* ăn rễ sâu xa giống như những đường khắc trên đá do búa và đục tạo ra vậy - các phiền não tùy miên (*anusaya kilesa*) này lúc đó có thể trôi lên và diệt. Ngược lại tiến trình sinh sôi nảy nở (của tùy miên phiền não) sẽ tiếp tục. Do đó, thọ (*vedanā*) đóng một vai trò rất quan trọng trong niệm xứ -*sati paṭṭhāna*.

---o0o---

Cittānupassanā - Quán tâm

Citte cittānupassī viharati

Người hành thiền thực hành quán tâm trong tâm như thế nào?

"Trong tâm" (*citte*) có nghĩa là bằng kinh nghiệm trực tiếp, như "trong thân" và "trong thọ" vậy. Để tránh bất kỳ một sự tưởng tượng nào có thể có về tâm thì một điều gì đó phải xảy ra trong tâm bởi vì khi một điều gì xảy ra và rồi diệt, nó có thể được cảm giác như một cảm thọ.

Sarāgaṃ vā cittaṃ 'sarāgaṃ cittaṃ'ti pajānāti, vītarāgaṃ vā cittaṃ 'vītarāgaṃ cittaṃ'ti pajānāti.

Sarāgam nghĩa là vói tham hay có tham, *sa-rāga*. Nếu tham ái đã khởi lên trong tâm, tham ái này chỉ được quan sát. Khi nó diệt, và tâm thoát khỏi hay không có tham ái (*vīta-rāgam*) điều này cũng chỉ được quan sát, tham ái sanh lên và diệt.

Sadosaṃ vā cittaṃ ... vītadosaṃ vā cittaṃ 'vitadosaṃ cittaṃ'ti pajānāti.

Samohaṃ vā cittaṃ 'samohaṃ cittaṃ'ti pajānāti, vītamohaṃ vā cittaṃ 'vītamohaṃ cittaṃ'ti pajānāti.

Thực tại của một cái tâm có hay không có sân (*dosa*) được quan sát và khi sân diệt tâm thoát khỏi nó. Tương tự moha (si, ảo tưởng, lầm lẫn, vô minh) được quan sát: khi si diệt tâm thoát khỏi nó.

Saṅkhittaṃ vā cittaṃ ... vikkhittaṃ vā cittaṃ ...

mahaggataṃ vā cittaṃ ... amahaggataṃ vā cittaṃ ...

sa-uttaraṃ vā cittaṃ ... anuttaraṃ vā cittaṃ ...

samāhitaṃ vā cittaṃ ... asamāhitaṃ vā cittaṃ ...

vimuttaṃ vā cittaṃ ... avimuttaṃ vā cittaṃ 'avimuttaṃ cittaṃ'ti pajānāti.

Dù cho tâm được tập trung và thâm nhiếp (*saṅkhitta*) hay tán loạn (*vikkhitta*) điều này chỉ được quan sát và chấp nhận. Trong các bậc thiền sâu hơn khi tâm được mở rộng ra, bằng cách dùng sự tưởng tượng, đến một vùng không giới hạn, nó được gọi là đại hành tâm (*mahaggata*). Dù đại hành hay không đại hành - tâm cũng chỉ được quan sát đúng như nó là *Sa-uttara* nghĩa là có những tâm cao thượng hơn, hoặc có những phạm vi cho sự phát triển. *Anuttara* là khi không có gì cao hơn (vô thượng): tâm đã đạt đến giai đoạn cao tột nhất. Điều này cũng được quan sát. Dù tâm có định (*samādhita*) hay không có định cũng được quan sát. Dù tâm được giải thoát (*vimutta*) hay trong trói buộc cũng được quan sát.

Iti ajjhataṃ vā...bahiddhā vā...ajjhatabahiddhā vā citte cittānupassī viharati.

Cũng những trạm tương tự tiếp theo sau. Tâm được quan sát bên trong và bên ngoài. Ở đây một lần nữa, truyền thống này không chấp nhận *bahiddha* như tâm của một người khác. Tất nhiên ở một giai đoạn thanh tịnh cao hơn người hành thiền phát triển năng lực thần thông có thể đọc được tâm của người khác, song đây không phải là trạm cuối cùng.

Tâm bên trong (*ajjhataṃ*) là tâm đang kinh nghiệm một điều gì đó trong cơ cấu của thân. Tâm được xem như bên ngoài khi nó kinh nghiệm một đối tượng từ bên ngoài, tức là khi nó cảm nhận một âm thanh tiếp xúc với tai, một hình thể với mắt, một mùi với mũi, một vị với lưỡi, một cái gì đó xúc chạm với thân, hoặc một tư duy về điều gì ở bên ngoài. Tuy nhiên toàn bộ tiến trình vẫn nằm trong cơ cấu của thân. Tâm tự nó luôn luôn ở trong thân, ngay cả khi đối tượng của nó là ở bên ngoài.

Sau đó hành giả kinh nghiệm sự sanh - diệt và đạt đến giai đoạn '*atthi cittaṃ*': chỉ có thức (*viññāṇa*), chỉ có tâm, không có "Tôi" hay "tâm của tôi". Niệm được thiết lập theo cách này. Rồi chỉ có trí tuệ hay chỉ có sự hiểu biết thuần túy, chỉ có sự quan sát thuần túy. Không có gì để xác nhận hay để nắm giữ.

'*atthi cittaṃ*'ti ... na ca kiñci loke upādiyati.

Người hành thiền Minh sát (*vipassanā*) hiểu vì sao và khi nào chỉ thuần có chánh niệm, chỉ thuần có sự nhận thức vận hành. Không có tiến trình sinh sôi nảy nở của khổ. Hãy nhớ lại những lời Đức Phật đã nói với vị đạo sĩ già, người đã đi suốt chặng đường xa từ Bombay đến Sāvattthi để gặp Đức Phật. Những lời này là đủ: *diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati...* "Trong cái thấy chỉ có cái thấy", không có gì ngoài nó, vì không có sự đánh giá hay phản ứng ở đây. "Nghe chỉ là nghe, nghĩ chỉ là nghĩ, nếm chỉ là nếm, xúc chạm chỉ là xúc chạm, và ...*viññāṇe viññātamattaṃ...* nhận thức chỉ là nhận thức". Dĩ nhiên để đạt đến giai đoạn cao này phải có thời gian. Nhưng nó phải đạt đến để kinh nghiệm Niết Bàn.

Việc thực hành là để hiểu tiến trình này. Tất cả các giác quan hay căn môn đều ở trên thân, vì thế thân là trung tâm. Có một sự xúc chạm với mắt, tai, mũi, lưỡi, thân hoặc tâm. Thức (*viññāṇa*) nhận biết rằng có một cái gì đó đã xảy ra. Rồi tướng (*saññā*) đánh giá nó là tốt hoặc xấu, và thọ trở thành lạc hay khổ. Hành (*saṅkhāra*) phản ứng lại, và mỗi ràng buộc đã trở nên rất mạnh. Việc thực hành là để làm yếu đi hành (*saṅkhāra*) và tướng (*saññā*) đồng thời làm cho thức (*viññāṇa*) mạnh thêm, cho đến khi không có cái gì

khác ngoài trí hiểu biết và chánh niệm thuần túy - *yāvadeva ñaṇamattāya paṭissati-mattāya*.

Đức Phật, trước khi giác ngộ, đã hành tám thiền chứng. Thiền thứ tám gọi là *nevasaññāsaññāyatana* - phi tưởng phi phi tưởng - trong thiền này, tưởng (*saññā*) không thể nói là có hiện hữu hay không hiện hữu. Mặc dù tưởng đã trở nên rất yếu, nó vẫn hiện hữu, vì thế Đức Phật vẫn chưa tự gọi mình là một bậc giải thoát. Sử dụng minh sát (*vipassanā*) ngài phát triển các thiền siêu thế (*lokuttara jhānas*), dẫn đến Niết Bàn, và đã giới thiệu "thiền thứ chín", mà Ngài gọi là "diệt thọ tưởng" (*saññā-vedayita-nirodha*). Ở đây tưởng (*saññā*) và thọ (*vedanā*) dừng hẳn. Bao lâu tưởng còn vận hành, dù yếu ớt, nó vẫn sẽ tạo ra một phản ứng -*sankhāra*. Để kinh nghiệm được giai đoạn thức (*viññāṇa*) chỉ là thức, tưởng phải hoàn toàn đoạn diệt.

Dhammānupassanā - Quán Pháp (Quan sát các nội dung tâm trí)

dhammesu dhammānupassī viharati

---o0o---

Sống quán pháp trong các pháp

Cũng giống như quán thân (*kāyanupassanā*) sẽ được xem là chưa hoàn chỉnh nếu không quán thọ (*vedanānupassanā*) thế nào thì quán tâm (*cittānupassanā*) cũng sẽ chưa hoàn chỉnh nếu không quán pháp (*dhammānupassanā*) như vậy. Để cảm giác được tâm và thân, một điều gì đó phải phát sinh trên tâm và thân, nếu không thì việc thực hành chỉ là sự tưởng tượng. Do đó tâm chỉ có thể được kinh nghiệm khi có điều gì phát sinh và diệt ở đó, chẳng hạn như tham (*rāga*), sân (*dosa*), hoặc si (*moha*).

Những gì tâm chứa đựng là *dhamma* (pháp).

Nhiều từ Đức Phật dùng rất khó dịch, bởi vì chúng không có những tương đương trong các ngôn ngữ khác. Trong số đó, từ *Dhamma* là khó nhất. Tâm ý nghĩa của pháp rất rộng lớn. Nghĩa gốc của nó là *dhāreti'ti dhammo*: cái được chứa đựng. Đó là những gì được chứa đựng trong tâm.

Theo một nghĩa khác, pháp trở thành tính chất hay đặc tính của bất cứ những gì phát sinh trong tâm.

Attano sabhāvaṃ attano lakkhaṇaṃ dhāreti'ti dhammo.

Dhamma ở đây là tự tính (seft nature), đặc tính riêng được chứa đựng (trong nó).

Đôi khi trong cách diễn đạt ở Ấn Độ ngày nay, người ta nói rằng pháp (*dhamma*) của lửa là đốt cháy. Đốt cháy là đặc tính của lửa, nếu không thì nó không phải là lửa. Pháp (*dhamma*) của nước đá là làm cho mát, nếu không nó không phải là nước đá. Tương tự, tham ái (*rāga*) chứa đựng pháp (*dhamma*) riêng hoặc đặc tính riêng của nó, đặc tính ấy là để tạo ra sự kích động và khổ đau. Pháp của từ ái và bi mẫn là an tịnh, hòa hợp và bình yên. Như vậy, pháp trở thành bản chất hay tính chất của một vật.

Sau một vài thế kỷ, từ Pháp (*dhamma*) hay bản chất, đã chia thành thiện (*kusala*) và bất thiện (*akusala*), nói đến quả của nó. Những bất tịnh chứa trong tâm - như nóng giận, sân hận, thù hận, dục vọng, sợ hãi, tự kỷ, vốn cho quả bất thiện - được gọi là *akusala* (bất thiện). Những phẩm chất đáng khen của một người và những phẩm chất đem lại một cuộc sống tốt đẹp hơn - như lòng bi mẫn, thiện chí và vị tha phục vụ - được gọi là *kusala* (thiện). Như vậy, trong văn chương cổ chúng ta thấy *Dhamma* đã chia thành "tịnh" và "bất tịnh" rồi.

Dần dần, *akusala* (bất thiện) trở thành *adhamma* - phi pháp hoặc *pāpa* - ác pháp hay tội, những gì khiến cho phải xoay lăn trong đau khổ. Khi đó, *Dhamma* (pháp) được dùng để chỉ bất cứ điều gì thuộc về thiện, chứa đựng trong một người, vốn đưa đến giải thoát.

Ý nghĩa của Pháp (*dhamma*) tiếp tục được mở rộng ra. Theo đó, Pháp bắt đầu được hiểu như kết quả của việc quan sát một nội dung tâm trí - chẳng hạn những gì xảy ra như kết quả của sân hận hay kết quả của lòng bi mẫn - quy luật của nhân và quả hay quy luật của tự nhiên. Do đó, *dhamma* có thể là bất cứ những gì được chứa đựng trong tâm, hay đặc tính của cái được chứa đựng, hay quy luật của tự nhiên - đó là, quy luật của vũ trụ.

Người hành thiền quán pháp như thế nào?

Nīvaraṇapabbam - Các triền cái

dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaranesu

Sống quán pháp trong các pháp dưới hình thức năm triền cái.

Nīvaraṇa có nghĩa là "bức màn" hay "vật che phủ", tức cái ngăn không cho thấy thực tại. Trong những khóa thiền mười ngày chúng tôi thường nói về năm triền cái này như năm kẻ thù: tham, sân, hôn trầm, trạo cử, và nghi. Xin nêu ra một ví dụ. Vào cái thời không có gương soi, người ta thường nhìn hình ảnh phản chiếu của mặt mình trong một lu nước trong có đủ ánh sáng. Nếu như nước đó dơ bẩn, có màu, hay xao động, bạn không thể thấy hình ảnh trung thực của mình được. Tương tự, năm triền cái (*nīvaraṇa*) này là những kẻ thù đối với tiến bộ của bạn trên con đường quan sát thực tại bởi vì chúng làm méo mó hay ngăn không cho bạn thấy thực tại.

Ở đây cũng vậy, không liên quan đến sự tưởng tượng: pháp (*dhamma*) phải được kinh nghiệm trực tiếp trong các pháp (*dhammesu*). Nó cũng không liên quan đến bất kỳ sự suy tưởng nào. Vậy những triền cái này được quán như thế nào?

santaṃ vā ajjhataṃ kāmacchandaṃ 'atthi me ajjhataṃ kāmacchando'ti pajānāti,

asantaṃ vā ajjhataṃ kāmacchandaṃ 'nathi me ajjhataṃ kāmacchando'ti pajānāti

Khi một khát khao dục lạc hay tham dục (*kāmacchanda*) có mặt ở trong tâm, điều này chỉ cần chấp nhận. Chỉ có chánh niệm về sự kiện này. Khi tham dục không có mặt, điều này được tuệ tri: chỉ chánh niệm về thực tại đúng như nó là; từ sát na này sang sát na khác.

yathā ca anuppannassa kāmacchandassa uppādo hoti tañca pajānāti,
yathā ca uppannassa kāmacchanda pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca
pahīnassa kāmacchandassa ayatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

Rồi những tham dục (*kāmacchandās*) vốn nằm sâu bên trong ấy trước đây chưa trỗi lên (*anuppanna*) nay trỗi lên (*uppāda*). Điều này cũng cần hiểu rõ hay tuệ tri (*pajānāti*). Các pháp sanh, không sớm thì muộn sẽ diệt, *samudayavaya*; tương tự tham ái này sanh và sẽ diệt. Khi hết lớp này đến lớp khác sanh lên và được quan sát, chúng sẽ bị đoạn trừ (*pahāna*). Các lớp (tham dục) đã bị đoạn trừ (*pahāna*) không còn khởi lên trở lại (*āyatim anuppādo*). Tất cả sự kiện này chỉ được quan sát và tuệ tri (*pajānāti*) đúng như nó là.

Khi tất cả tham dục tích lũy đã bị đoạn trừ, sự giải thoát viên mãn được đạt đến. Thói quen phát ra tham ái đã chấm dứt, và giờ đây không một hành (*saṅkhāra*) nào như vậy có thể được tạo thêm nữa.

santaṃ vā ajjhattaṃ byāpādaṃ ...

santaṃ vā ajjhattaṃ thinamiddhaṃ ...

santaṃ vā ajjhattaṃ uddhaccakukkuccam ...

santaṃ vā ajjhattaṃ vicikicchā ... tañca pajānāti.

Cũng theo cách ấy, người hành thiền tuệ tri sân (*byāpādaṃ*) có mặt hay không có mặt. Toàn bộ tiến trình minh sát (*vipassanā*) được mô tả trong những đoạn này. Bất cứ sân tùy miên nào (sân ngủ sâu trong tâm thức), giống như ngọn núi lửa ngủ ngầm bên trong phát sinh. Sự kiện này cũng được quan sát và đoạn trừ. Nếu lề thói quen này không hoàn toàn thay đổi, các hành (*saṅkhāra*) thuộc sân hận cùng loại sẽ phát sinh trở lại. Khi tất cả đã đã được đoạn trừ tận gốc rễ, không sân nào có thể trở lại. Đây là mục tiêu cuối cùng. Đối với một vị Alahán, việc phát ra tâm tham hay sân mới là điều không thể có.

Tương tự, hôn trầm - thụy miên hay trạng thái buồn ngủ của tâm và thân (*thīna - middha*); trạo cử, hồi quá hay sự giao động không yên (*uddhaca-kukkucca*) và hoài nghi, do dự (*vicikicchā*) được đoạn trừ.

Hiển nhiên rằng mọi Pháp (*dhamma*), hay bất cứ điều gì phát sinh trong tâm - ngay cả một ý tưởng thoáng qua - cũng bắt đầu chảy cùng với một cảm thọ trong thân: *vedanā samosaraṇā sabbe dhammā* (tất cả pháp phát sinh trong tâm đều kèm theo bởi cảm thọ). Quy luật tự nhiên này được Đức Phật thực chứng chứ không phải tạo ra nó. Bất cứ điều gì phát sinh, dù đó là sân hận, tham dục hay một trạng thái tâm nào khác - nếu cảm thọ được quan sát thì người hành thiền đang làm việc đúng. Bằng không, đó chỉ là một trò chơi của tri thức. Ở trên bề mặt sân hận có thể đã ra đi, nhưng tận sâu bên trong cảm thọ vẫn còn, và tâm tiếp tục phản ứng lại cảm thọ ấy với sân hận mà người hành thiền thậm chí không biết được. Do đó, đối với truyền thống (thiền niệm thọ) này, cảm thọ trong thân không thể bị bỏ quên. Những lời dạy của Đức Phật đã quá rõ ràng: *sampajaññaṃ na riñcati*. Mỗi sát na phải là (*sát na*) chánh niệm về cảm thọ đang sanh diệt.

Dù bạn đang thực hành bất cứ phần nào của quán thân, hay quán thọ, hay quán tâm hay quán pháp, nếu không có sự tuệ tri tính chất sanh - diệt của cảm thọ, bạn chẳng thể nào đi vào cũng như đoạn trừ những bất tịnh đã tích lũy ở tận sâu trong tâm. Việc thực hành của bạn sẽ chỉ là một trò chơi trên bề mặt.

Những trạm tương tự tiếp nối theo sau:

Iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati ...'atthi dhammā'ti ... na ca kiñci loke upādiyati.

Quan sát bên trong và trên bề mặt, rồi quán sự sanh và diệt, giai đoạn '*atthi dhammā'ti* (đây là Pháp, hay có pháp đây), đã đạt đến: không tốt cũng không xấu, không của tôi cũng không của anh, (pháp) chỉ là quy luật của tự nhiên, chỉ là những nội dung tâm trí và tính chất của chúng thuần túy mà thôi. Những trạm y như trước diễn tiến theo nhau cho đến khi không còn gì để chấp thủ.

Khi tham ái đã khởi, bạn không thể đẩy nó ra với sân hận; nếu không bạn sẽ phát ra một hành (*saṅkhāra*) thuộc sân hận mới. Nếu bạn chỉ chấp nhận rằng có tham ái trong tâm, và quan sát nó, lúc đó phản ứng, vốn là bản chất của tham ái, sẽ không sanh sôi nảy nở được. Nó sẽ yếu đi và biến mất. Bất cứ bất tịnh nào trong tâm cũng được quan sát như thế. Ngay cả việc thực hành quán thân bất tịnh, như trong những đoạn mở đầu của phần *kāyanupassanā* (quán thân), cũng đã được Đức Phật giới thiệu chỉ như một bước đầu để mang người hành thiền vào trong đạo lộ chân chính mà thôi. Một khi việc minh sát (*vipassanā*) đã khởi sự, phải không còn ác cảm hay tâm sân đối với tám thân xấu xí này nữa; lúc đó thân chỉ được quan sát đúng như nó là với trí tuệ (thấy rõ) sự sanh và diệt - *yathābhūta-ñāna-dassanaṃ*. Chữ ñāṇa (trí), như trong *pajānāti* (tuệ tri), chỉ là chánh niệm hợp với sự hiểu biết về tính chất vô thường (*anicca*). Bất cứ cái gì sanh dù tốt hay xấu, tịnh hay bất tịnh - cũng chỉ có sự quan sát, không cố gắng ngăn chặn hay đẩy nó ra. Đây là đạo lộ chân chánh đi đến mục tiêu cuối cùng.

Đạo lộ dù dài, nhưng nó khởi sự với bước chân đầu tiên. Đừng thôi chí nếu như mục tiêu cuối cùng còn xa xăm vạm vỡ. Trên đạo lộ (giải thoát) này không có nỗ lực nào uổng phí cả. Bất cứ nỗ lực nào bạn bỏ ra đều đem lại cho bạn sự lợi ích. Bạn đã khởi sự bước đi trên đạo lộ chân chánh hướng đến mục tiêu cuối cùng. Từng bước, từng bước một, khi bạn càng lúc càng đến gần hơn, chắc chắn bạn sẽ đạt đến mục tiêu cuối cùng.

Cầu mong các bạn giữ vững từng bước, từng bước đi trên đạo lộ này. Hãy tận dụng thời gian và phương tiện. Hiểu rõ những lời dạy trực tiếp của Đức Phật, khai thác triệt để kỹ thuật tuyệt diệu này. Cho đến mức có thể hãy cố đừng quên tỉnh giác (*sampajañña*) trong bất kỳ tình huống nào. Ngoại trừ lúc ngủ say, còn ra hãy cố gắng chánh niệm với trí tuệ tỉnh giác trong mọi hoạt động của thân, vì sự tốt đẹp, sự lợi ích và giải thoát của bạn. Cầu mong tất cả các bạn được giải thoát khỏi mọi ách phước, mọi khổ đau.

Cầu mong tất cả chúng sinh được an vui.

---o0o---

NGÀY THỨ SÁU

Ngày thứ sáu của khóa thiền Tứ Niệm Xứ - *Satipaṭṭhāra* - đã qua. Chúng ta tiếp tục **quán pháp - *Dhammānupassanā***. *Dhamma* (Pháp) là những nội dung tâm trí và bản chất của chúng, là quy luật phổ quát của tự nhiên. Đức Phật, một con người đã giác ngộ, không màng đến việc thiết lập một bộ phái hay một tôn giáo. Sau khi đã khám phá ra sự thực tối hậu ở mức thâm sâu nhất, Đức Phật dạy quy luật này để giúp mọi người hiểu được thực tại và chấm dứt khổ đau của họ, bất kể bộ phái, cộng đồng, xứ sở, màu da hay giới tính của họ là gì. Toàn thể vũ trụ, hữu tình và vô tình, mọi người và mọi vật, đều bị quy luật (tự nhiên) này chi phối. Có hay không có (sự xuất hiện của) Đức Phật, quy luật này vẫn chi phối sự tác động qua lại bất biến giữa tâm và thân, giữa những dòng chảy, dòng cắt và dòng ngầm (của tâm thức) đang diễn tiến trong mỗi cá nhân. Tuy thế người ta vẫn tiếp tục chơi những trò chơi trên bề mặt của tâm, vẫn tiếp tục tự dối mình trong tầm tối vô minh và làm tăng trưởng khổ đau của họ bằng những hệ lụy do chính họ tạo ra.

Khandhapabbam - Các uẩn

Dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu

(Sống quán pháp trong các pháp dưới hình thức năm thủ uẩn)

Khandha có nghĩa là một tập hợp, hay một đồng của cái gì đó. Chúng ta được gọi là những con người. Đây là một sự thực bề ngoài hay sự thực chế định: nhưng ở mức sâu hơn, mọi cá nhân - Tôi, anh, nó - chỉ là năm uẩn (*pañca khandhā*). Đức Phật muốn bạn đi vào chiều sâu của thực tại này, ở

đây bạn không còn phân biệt hay xác nhận (con người) theo danh tánh, ở đây tất cả chỉ là năm uẩn thuần túy mà thôi.

Trong năm uẩn, một là vô số các hạt hạ nguyên tử hay tổng hợp sắc - *kalāpa*, kết hợp lại với nhau kể như phần vật chất (sắc). Tâm được chia làm bốn uẩn khác: thức (*viññāṇa*); tưởng (*saññā*); thọ (*vedanā*); và hành hay phản ứng (*saṅkhāra*). Khi năm uẩn này kết hợp lại thì được gọi là một thực thể, một cá nhân. Ở mức cùng tột chúng chỉ là năm uẩn và toàn bộ tiến trình minh sát (*vipassanā*), toàn bộ tiến trình niệm xứ (*satipaṭṭhāna*) là để kinh nghiệm sự thực này. Bằng không thì ảo tưởng xem đó như là "Tôi", "của tôi", hay "tự ngã của tôi" với bất kỳ uẩn nào hay cả năm uẩn này - vốn là vô minh - sẽ tạo ra tham ái và chấp thủ, dẫn đến khổ đau cùng cực. Đây không phải là một tín điều cần phải được chấp nhận do lòng sùng đạo, chỉ vì một bậc giác ngộ đã nói như thế, cũng không phải là một triết lý phải được chấp nhận trên phương diện tri thức vì tính hợp lý và lôgic của Nó. Đây là một sự thực cần phải được kinh nghiệm và thực chứng ở đúng mức trong cơ cấu của thân. Khi sự thực này trở nên rõ ràng, lẽ thói quen ở tận sâu trong tâm thay đổi, và sự giải thoát được đạt đến. Đây là *Dhamma* (pháp).

Upādāna là chấp thủ. Thủ này phát triển đối với năm uẩn kể như đối tượng của nó; hoặc có thể nói năm uẩn được sanh ra và kết hợp lại với nhau do thủ - *upādāna* - vì thế chúng được gọi là năm thủ uẩn.

Một lần nữa, người hành thiền quán pháp trong pháp (*Dhamma*), ở đây là năm uẩn. Người hành thiền thực hành như thế nào đối với năm uẩn?

... 'iti rūpaṃ, iti rūpassa samudayo, iti rūpassa atthaṅgamo...

Đây là sắc, đây là sự sanh khởi của sắc, đây là sự hoại diệt của sắc: tất cả điều này phải được kinh nghiệm. *Rūpa* có nghĩa là sắc hay vật chất, *samudaya* là sự sanh khởi, *atthaṅgamo* là sự hoại diệt.

iti vedanā, iti vedanāya samudayo, iti vedanāya atthaṅgamo;

iti saññā, iti saññāya samudayo, iti saññāya atthaṅgamo;

iti saṅkhārā, iti saṅkhārānaṃ samudayo, iti saṅkhārānaṃ atthaṅgamo;

iti viññāṇaṃ, iti viññāṇassa samudayo, iti viññāṇassa atthaṅgamo'ti.

Đây là thọ, đây là sự sanh khởi của thọ, đây là sự hoại diệt của thọ;

Đây là tướng, đây là sự sanh khởi của tướng, đây là sự hoại diệt của tướng;

Đây là hành, đây là sự sanh khởi của hành, đây là sự hoại diệt của hành;

Đây là thức, đây là sự sanh khởi của thức, đây là sự hoại diệt của thức;

Khi các danh uẩn - thọ, tướng, hành, thức - đã được thực nghiệm, toàn tiến trình của những gì đang xảy ra bên trong (tự thân) cũng được thực chứng.

Iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, ... 'attha dhamma'ti....

Các trạm tương tự tiếp nối theo sau, bên trong, bên ngoài, cả bên trong lẫn bên ngoài. Rồi "*atthi dhamma'ti*" - "Ô, đây là Pháp (*dhamma*)". Chánh niệm được thiết lập trong hiện thực rằng năm uẩn này tất cả đều có mặt. Ở một giai đoạn quan sát hay quán cao hơn (hành giả) chỉ thấy danh và sắc, không có gì khác nữa - không có "tôi", "của tôi" hay "tự ngã của tôi".

Ở mức quy ước, bên ngoài, những từ "tôi" và "bạn" phải được dùng, nhưng ở mức tối hậu, đích thực chỉ có năm uẩn. Tương tự, vì mục đích quy ước, chúng ta gọi những vật kết hợp lại với nhau là một chiếc xe, nhưng nếu chúng ta tháo rời và tách riêng nó ra thành từng phần, bộ phận nào là cái xe? ruột xe? bánh xe? chỗ ngồi? động cơ? bình điện? khung (xe)? Thực chất một chiếc xe chỉ là những bộ phận khác nhau kết hợp lại mà thôi.

Tương tự, thứ hai, ba, tư, năm, sáu, bảy và chủ nhật khi kết hợp lại với nhau thì làm thành một tuần; ba mươi ngày hợp lại thành một tháng; và mười hai tháng hợp lại thành một năm, cũng chỉ vì những mục đích quy ước. Thiền minh sát (*vipassanā*) chia tách, mổ xẻ, làm rời ra và quan sát thực tại đúng như nó là. Lúc ấy chấp thủ ra đi. Các uẩn còn lại, tiếp tục sanh và diệt, nhưng chúng (bây giờ) chỉ là các uẩn thuần túy, vì thủ - *upādāna* đã ra đi. Đây là pháp (*dhamma*) của các uẩn.

yāvadeva nāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Cũng như trước, đến đây "chỉ có" *mattā* trí tuệ, chỉ có tri kiến, chỉ có sự quan sát. Cho đến mức độ này (*yāvadeva*) không có người tri, không có

người biết, hoặc người kinh nghiệm. Rồi, anissita ca viharati: không có gì để nương tựa vì không còn tham ái; không còn chấp thủ.

Āyatanapabbam - Các căn xứ (12 xứ)

dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu

Sống quán pháp trong pháp dưới hình thức sáu nội - ngoại xứ.

Āyatana là sáu căn hay sáu môn: nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thân, và ý môn. Cả sáu môn này đều ở bên trong (*ajjhatta*) vì chúng nằm trên hay trong thân. Các đối tượng của chúng nằm ở bên ngoài (*bāhiresu*): đối với con mắt (nhãn), đối tượng là một cảnh sắc, màu, hình dáng, hay ánh sáng; đối với lỗ tai, âm thanh; đối với mũi, mùi; đối với lưỡi, vị; đối với thân, vật xúc chạm; đối với ý hay tâm, một ý nghĩ, cảm xúc, ảo tưởng hay mơ mộng. Mặc dù gọi là các căn xứ bên ngoài (ngoại xứ), song chỉ khi tiếp xúc với các căn xứ bên trong (nội xứ), trên cơ cấu của thân, chúng mới trở thành những đối tượng. Đối với một người mù bẩm sinh không có thể giới của màu sắc, ánh sáng, hình dạng hay tướng trạng và do đó không cách nào hiểu được thế giới ấy. Sáu nội xứ và sáu ngoại xứ tạo thành mười hai xứ tất cả, và ngoại xứ chỉ thực sự hiện hữu đối với chúng ta khi nó tiếp xúc với căn môn tương ứng của nó.

Công việc thực hành với sáu nội ngoại xứ như thế nào?

cakkhum ca pajānāti, rūpe ca pajānāti, yañca tadubbhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti ...

Sự thực của con mắt hay nhãn căn (môn) - *cakkhu* - và đối tượng của nó hay sắc (*rūpa*) phải được tuệ tri (*pajānāti*). *Yañca tadubbhayaṃ paṭicca*, với căn bản của hai xứ này (tức con mắt và sắc), do sự tiếp xúc của chúng, *uppajjati saṃyojanaṃ* - một kết sử (trói buộc) khởi lên.

yathā ca anuppannassa saṃyojanasa uppādo hoti tañca pajānāti...

Người hành thiền làm việc với kết sử (*saṃyojana*) hiện đã khởi lên ấy: *saṃyojanasso uppādo hoti yañca pajānāti*. Sự thực là với mỗi xúc chạm đều có một sự rung động hay cảm thọ (*vedanā*), *phassa-paccayā vedanā* - xúc duyên thọ. Tưởng (*saññā*) bắt đầu đánh giá: đàn ông, đàn bà; đẹp, xấu; dễ chịu, khó chịu. Với sự đánh giá này thọ (*vedanā*) trở thành lạc hay khổ, và lập tức hành (*saṅkhāra*), phản phản ứng của tâm, bắt đầu phát ra tham ái

hay sân hận. Như vậy toàn bộ tiến trình của sự trói buộc (kiết sử) này khởi động và sinh sôi nảy nở.

Việc thực hành quán pháp đối với sáu căn môn nằm trong ranh giới của tâm và vật chất (danh - sắc). Đó là công việc phân tích và tuệ tri liên tục mọi sự xảy ra (trong thân - tâm) như thế nào. Nếu bạn không hay biết điều gì bạn sẽ thất những thất nút mới và làm tăng trưởng thêm hết trói buộc này đến trói buộc khác mà thôi. Khi bạn không phản ứng, vì bạn đã kinh nghiệm và quan sát sự trói buộc bằng trí tuệ, nó sẽ suy yếu đi. Lề thói quen của phản ứng bắt đầu thay đổi. Những trói buộc (kiết sử) cũ có thể trôi lên bề mặt: *yathā ca anuppannassa samyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti*. Bạn quan sát sự sanh (*uppāda*) của kiết sử (*samyojana*) trước đây chưa sanh (*anuppanna*)

...*yathā ca uppannassa samyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti*,
yathā ca pahānassa samyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti

Khi bạn quan sát, các kiết sử lần lượt bị đoạn trừ: *yathā ca uppannassa samyojanassa pahānaṃ ho ti tañca pajānāti*. Khi tất cả các kiết sử đã trôi lên bề mặt và diệt chúng không còn sanh khởi trở lại (*āyatim anuppādo*). Giai đoạn vượt qua kiết sử, giải thoát hoàn toàn, đã đạt đến.

Có ba loại đoạn trừ. Ngay cả khi bạn chỉ giữ giới (*sīla*), do ở bề mặt của tâm bạn không phản ứng thái quá với tham hoặc sân, đã có sự đoạn trừ nhất thời những kiết sử của bạn. Khi bạn đi vào sâu hơn với năng lực định (*samādhi*); sự đoạn trừ sẽ được nhiều hơn: gốc rễ (các kiết sử) đã lung lay. Và khi bạn hành minh sát (*vipassanā*) những gốc rễ này được tuyệt trừ ở mức sâu nhất của tâm - *pahānaṃ*. Chẳng hạn, một người khát nước tìm đến uống nước nơi một cái hồ phủ đầy rong rêu trên mặt. Để tạm thời uống được, họ phải dùng tay vét đám rong rêu qua một bên tạo thành một vùng nhỏ. Nhưng sau đó đám rong rêu sẽ phủ kín vùng nhỏ ấy lại. Đây là sự đoạn trừ nhất thời. Đây là giới - *sīla*. Để được quyền sử dụng lâu hơn, bốn cây cọc có lưới giăng phải được dựng lên để ngăn chặn đám rong lại. Đây là định (*samādhi*), khi nó đi vào sâu hơn, sẽ vét sạch một vùng tương đối lớn, song gốc rễ vẫn còn. Tuệ (*paññā*) loại trừ tất cả để cho không một phân tử (rong rêu) nào còn lại. Đây là sự đoạn trừ (*pahāna*) đích thực ở mức căn đở, và là những gì muốn nói tới ở đây: *yathā ca pahānassa samyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti*. Sự đoạn trừ hoàn toàn hay sự trừ tuyệt các kiết sử (*samyojanas*) được tuệ tri; chúng không thể nào sanh khởi (*auppādo*) trở lại. Đây là giai đoạn Alahán, sự giải thoát hoàn toàn.

sotañca pajānāti, sadde ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti ...

Tương tự, nhĩ căn (lỗ tai), âm thanh và sự trói buộc hay kiết sử khởi lên do chúng (tai và âm thanh) được quan sát.

... yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahāhaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahānassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

Khi xả phát triển, những kiết sử này trước đây chưa từng khởi lên trên bề mặt nay đã khởi và được đoạn trừ. Điều này cũng được quan sát (*pajānāti*).

Ghānañca pajānāti, gandhe ca pajānāti ...

Jivhañca pajānāti, rase ca pajānāti ...

Kāyañca pajānāti, phoṭṭhable ca pajānāti ...

Manañca pajānāti, dhamme ca pajānāti ... āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti ...

Tương tự thực tại của mũi và mùi, lưỡi và vị, thân và bất cứ vật xúc chạm nào, và thực tại của tâm (ý) và những nội dung tâm trí hay pháp (*dhamme*) phải được quan sát (*pajānāti*). Trong mỗi trường hợp, những kiết sử sẽ khởi lên, bị đoạn trừ, và không khởi lên trở lại. Trong mỗi trường hợp, giai đoạn giải thoát viên mãn của một vị thánh A la hán không chỉ được chấp nhận một cách thuần túy trên phương diện triết lý, mà phải được kinh nghiệm, được thân chứng: *pajānāti*.

Iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassā viharati ... 'atthi dhammā'ti ... na ca kiñci loke upādiyati.

Cũng tiến trình như trước tiếp nối theo sau. "Đây là pháp - *dhamma*". Tất cả sáu căn môn và đối tượng của chúng chỉ là pháp (*dhamma*) thuần túy không có "tôi", "của tôi", "nó" hay cá nhân nào ở đó. Chia sẻ, mổ xẻ, làm rời ra, và làm tan ra, phân tích mỗi căn môn riêng biệt, cá nhân trở thành chỉ một khối, một tiến trình, một sự vận hành tương tác của tất cả các xứ (*āyatana*) kết hợp lại với nhau. Với sự hiểu biết tri thức thuần túy, vô minh

sẽ ngăn không cho chứng kiến (tuệ tri) pháp này, tiến trình này, và ngăn không cho thoát khỏi trói buộc này.

Việc thực hành dẫn qua những trạm tương tự đến mục tiêu cuối cùng.

Bojjhaṅgapabbam - Các chi phần giác ngộ

dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjahṅgesu.

Sống quán pháp trong pháp dưới hình thức thất giác chi (7 chi phần giác ngộ).

Bojjhaṅga là bảy chi phần của sự giác ngộ hay bảy phẩm chất phải được phát triển (tu tập) để đạt đến mục tiêu cuối cùng.

Tâm tự nó rất thanh tịnh: thức - *viññāna* - rất là thanh tịnh, nhưng do các hành (*saṅkhāra*) quá khứ, làm duyên cho tướng (*saññā*) luôn luôn đưa ra những đánh giá sai lầm, và khi thọ (*vedanā*) sanh thì hết hành này đến hành (*saṅkhāra*) khác lại được tạo ra. Do toàn bộ tiến trình này, tâm mất đi tính chất thanh tịnh tự nhiên của nó và trở nên rất kích động. Các chi phần giác ngộ (*bojjhaṅga*) sẽ phục hồi lại sự thanh tịnh này: khi các chi phần giác ngộ được quan sát như một thực tại, chúng sẽ tăng trưởng để trở nên hoàn hảo và khi mỗi chi phần được hoàn hảo, sự giác ngộ sẽ hoàn hảo. Đây là toàn bộ tiến trình *vipassanā*.

Chi phần giác ngộ hay giác chi thứ nhất là niệm (*sati*). Không có niệm, các bước khác trên đạo lộ không thể thực hiện được. Niệm (*sati*), sự quan sát thực tại một cách khách quan, là yếu tố quan trọng nhất bởi vì nó phải có mặt liên tục từ sát na này đến sát na khác cùng với mọi giác chi khác.

Thứ hai là trạch pháp - *dhamma-vicaya*. Trong ngôn ngữ Pāli chữ *caya* hay *cayana* có nghĩa là "hợp nhất" hay "kết hợp". Sự thực bề ngoài, kiên cứng, hợp nhất, tạo ra quá nhiều ảo tưởng và lầm lạc: mọi quyết định và hành động của con người đều sai lầm. *Vicaya* hay *vicayana* nghĩa là chia chẻ ra, mổ xẻ ra, làm rời ra, tách bạch ra, như thiền minh sát muốn bạn phải làm. Mới đầu *dhamma-vicaya* là sự hiểu biết thuộc tri thức. Thân được phân tích chỉ như bốn yếu tố (tứ đại), với không có cái "tôi" nào ở đó. Tâm chỉ là bốn (đanh) uẩn. Sáu căn môn và những đối tượng tương ứng của chúng, sự xúc chạm và tiến trình sinh sôi nảy nở được quan sát. Tính minh bạch trên phương diện tri thức có được này sẽ cho hành giả sự hướng dẫn để

bắt đầu thực hành minh sát (*vipassanā*) và nghiên cứu sự thực ở mức đích thực.

Giác chi thứ ba là tinh tấn - *virīya*, giống như chánh tinh tấn - *sammā vāyāmo* trong Bát Thánh Đạo. Trong thiền minh sát nỗ lực lớn được đòi hỏi, song nỗ lực không phải để phản ứng, không phải để cho các pháp cứ việc xảy ra (mà không quan sát). Cho dù bạn đã từng chiến thắng trong cả ngàn cuộc chiến chống lại cả ngàn người, cuộc chiến không phản ứng trong nội tâm này còn khó khăn hơn nhiều vì thói quen cũ của bạn là phải làm một cái gì đó, phải phản ứng. Đừng lao vào cuộc chiến như ngài Ānanda - "Ta phải trở thành một bậc Alahán", "Ta phải" đoạn trừ những bất tịnh của ta - nếu bạn làm thế, tâm trở nên mất thăng bằng. Cục đoạn khác là không làm việc, không quan sát hoàn toàn, cứ để cho mọi việc xảy ra. Để cho mọi việc xảy ra, nhưng cũng phải biết thực tại đúng như nó là. Cần phải có một mức độ căng thẳng tối thiểu nào đó: quá nhiều, hay không (căng thẳng) hoàn toàn, sẽ không hiệu quả. Chẳng hạn, để khoan một cái lỗ trên một viên ngọc quý, một sức ép nào đó là cần thiết, nhưng sức ép quá nhiều sẽ làm bể nó. Đó là trung đạo.

Tinh tấn - *virīya* là chỉ để quan sát, tuệ tri tính chất vô thường của sanh - diệt: thực hành mà không phản ứng. Sự giải thoát được thực hiện bởi pháp (*dhamma*), bởi quy luật tự nhiên.

Khi bạn duy trì liên tục việc thực hành với niệm (*sati*) trạch pháp (*dhamma-vicaya*) và tinh tấn (*virīya*), phiền não ra đi, đồng thời hỷ (*pīti*) sẽ đến và tăng trưởng; *pīti* ở đây là cảm thọ lạc trong thân, một trạng thái sung sướng và hạnh phúc. Bạn phải cẩn thận. Nếu bạn sanh tâm chấp trước vào trạng thái an lạc phát sinh do cái dòng chảy tự do của những rung động vi tế ở khắp toàn thân này, nếu bạn chờ đợi nó và dính mắc vào nó, thời đó không còn là một giác chi (*bojjhaṅga*) nữa. Nếu sự hiểu biết về tính chất vô thường (*anicca*) còn lại - tức bạn biết rằng đây vẫn là lãnh vực của tâm (danh) và vật chất (sắc) - lãnh vực của sanh và diệt - thì phiền não ra đi, và *pīti* hay hỷ phát triển để trở thành một chi phần của sự giác ngộ.

Khi hết đợt sóng này đến đợt sóng khác của cảm thọ lạc này đổ đến và được quan sát, giai đoạn quan trọng của *passaddhi*, sự an tịnh sâu lắng xuất hiện. Bây giờ ngay cả một âm thanh nhỏ nhiệm cũng là một quấy động lớn. Ngay cả hơi thở vốn đã trở thành giống như một sợi dây tinh tế, tạo thành một vòng xoay ngược vi tế ở lối vào lỗ mũi, cũng là một sự quấy rối. Tâm vô cùng bình an, yên lặng, thanh tịnh. Một lần nữa sự nguy hiểm lại đến:

cảm giác sai lầm cho rằng sự bình an sâu lắng, chưa từng kinh nghiệm trước đây, là giải thoát. Cũng như hỷ (*pīti*) có thể trở thành một trói buộc nếu không dùng đúng như thế nào, ở đây tịnh (*passaddhi*) cũng có thể trở thành một trói buộc hay kiết sử y như vậy. Đó chỉ là một quán trọ giữa đường; mục tiêu cuối cùng vẫn còn xa lắm. Bạn có thể kiểm tra bằng cách mở mắt, hay lắng nghe, để thấy rằng sáu căn vẫn còn hoạt động. Bạn vẫn còn trong lĩnh vực của sinh và diệt. Bạn chưa vượt qua được lĩnh vực của tâm và vật chất hay danh và sắc.

Mặc dù ở giai đoạn cao này rất khó nắm bắt, song một sự dao động vi tế vẫn còn, và cảm thọ này được gọi là *adukkhamasukham* (bất khổ, bất lạc hay xả thọ). Trong hỷ (*pīti*) nó là lạc hay cảm giác dễ chịu; giờ đây nó chỉ là sự bình yên, mà cái nguy nằm ở chỗ vô thường (*anicca*) không còn được kinh nghiệm nữa. Xả ly ái đối với cảm thọ lạc hoặc xả ly sân đối với cảm thọ khổ còn dễ dàng hơn xả ly cái cảm giác bình yên này. Phải rất chú ý: với một cái tâm sắc bén, cảm giác những dao động vi tế, kiểm tra sáu căn, và duy trì sự hiểu biết rằng kinh nghiệm này vẫn là vô thường (*anicca*).

Luôn có một câu hỏi được đặt ra về cảm thọ trung tính. Đức Phật không có ý định nói tới cảm thọ ở bề mặt, lúc ban đầu vốn là bất lạc bất khổ. Thọ đó hoàn toàn khác. Nó liên quan đến tham và sân vì người ta cảm thấy chán nó, mất sự thích thú với nó, và muốn một cái gì khác hơn. Kinh nghiệm của họ đã trở nên cũ kỹ tẻ nhạt. Họ muốn một cái gì đó khác hơn và mới hơn, một cái gì mà họ không có. Đây là lẽ thói quen cũ của họ.

Đối với những người từ các bộ phái khác, những cộng đồng khác, xứ sở, tôn giáo, tín ngưỡng, và tín điều khác đã đến sông Hằng (Ganges) minh sát này để dập tắt cơn khát của họ, để chấm dứt vô minh và khổ đau của họ. Ngay cả khi cái cấu trúc tâm - vật lý hay danh và sắc này được họ chấp nhận như đang sanh và diệt (vô thường) và không cốt lõi (vô ngã), song do bối cảnh (xã hội) của họ cái cảm thọ trung tính, sâu lắng này lại tạo cho họ một ảo tưởng về sự bất diệt và vì thế trở thành một trói buộc (kiết sử). Đối với một người mà đức tin truyền thống của họ đặt nơi linh hồn thường hằng, *pasaddhi* (tịnh) dường như là cái (linh hồn) ấy. Đối với người khác đặt niềm tin nơi một đấng sáng tạo vĩnh cửu sống bên trong chúng ta, nó dường như là đấng sáng tạo không đổi đó. Đây là một ảo tưởng nguy hiểm. Khảo sát toàn diện trạng thái *passaddhi* (an tịnh) này, khảo sát toàn diện kinh nghiệm yên tĩnh sâu lắng này. Nếu như bạn duy trì chánh niệm đối với sự dao động rất vi tế đang sanh diệt ấy, lúc đó nó sẽ trở thành một giác chi

(*bojjhaṅga*) và cho bạn sức mạnh để tiến tới thêm. Kinh nghiệm của bạn sẽ tăng trưởng.

Giác chi kế tiếp là *samādhī* - hay định giác chi. Trước khi Đức Phật trở thành một vị Phật, cũng như ngày nay có các loại định (*samādhī*) khác nhau. Khi tám thiền chúng (*jhāna*) được đạt đến, có một điều nguy hiểm là hành giả cảm giác như rằng mục tiêu (giải thoát) đã đạt đến, song đây chỉ là định thế gian (*lokiya samādhī*), đưa đến sự xoay vần hết kiếp sống này đến kiếp sống khác, hết cảnh giới này đến cảnh giới khác (luân hồi trong tam giới). Chánh định (*sammā-samādhī*) đưa chúng ta ra khỏi mọi cảnh giới và đến chỗ giải thoát viên mãn khỏi ràng buộc của sanh và tử, và khỏi mọi loại khổ đau. Nó được thực hành với trí tuệ tỉnh giác (*sapajañña*), với chánh niệm về các hiện tượng tâm - vật lý hay danh - sắc và sự thực chứng tính chất sanh diệt của nó. Lúc đó *samādhī* (định) trở thành định siêu thế (*lokuttara*). Khi thiền siêu thế được đạt đến, quả của Niết Bàn cũng đồng thời được đạt đến. Với định (*samādhī*), theo từng bậc, hành giả đạt đến quả tu đà hoàn (*sotāpanna*), tứ đà hàm (*sakadāgāmi*), a na hàm (*anāgāmi*), và A la hán (*arahant*). Định, khi đó trở thành định giác chi.

Upekkhā hay xả là giác chi thứ bảy. Giống như niệm (*sati*), nó phải có mặt từ đầu cho đến cuối, ở mỗi bước (tu tập thất giác chi). Nói chung bất cứ giác chi nào được quan sát, niệm và xả phải luôn luôn có mặt ở đó.

Một cái tâm thanh tịnh phải có cả bảy giác chi này. Những bất tịnh, khi được quan sát, sẽ trôi lên bề mặt và bị đoạn trừ; song các chi phần giác ngộ này, khi được quan sát, từng giác chi một, cũng trôi lên bề mặt, được phát triển, tăng trưởng và trở thành sung mãn. Phần này như vậy đã giải thích làm thế nào mục tiêu cuối cùng của sự giác ngộ viên mãn được đạt đến.

santaṃ vā ajjhataṃ satisambojjhaṅgaṃ 'atthi me ajjhataṃ
satisambojjhaṅgo'ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhataṃ satisambojjhaṅgaṃ'natthi
me ajjhataṃ satisambojjhaṅgo'ti pajānāti.

Khi niệm (*sati*) giác chi có mặt (*santaṃ*) người hành thiền tuệ tri (*pajānāti*) - '*Atthi me ajjhataṃ...*' ("lúc này niệm có mặt trong ta") Khi nó không có mặt (*asantaṃ*) người hành thiền cũng chấp nhận thực tại này - '*Natthi me ajjhataṃ ...*' ("lúc này niệm không có mặt trong ta").

yathā ca anuppannassa satisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti,
yathā ca uppannassa satisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca
pajānāti.

Tất cả các chi phần giác ngộ của niệm (*sati*) ở quá khứ giờ đây sẽ trợ giúp. Lúc này chúng (những niệm giác chi ấy) sẽ trôi lên bề mặt (*anuppannassa uppādo hoti*) và người hành thiền tuệ tri (*tañca pajānāti*). Sau khi đã khởi lên liên tục (*uppannasa*) các niệm giác chi ấy được tuệ tri và tăng trưởng cho đến khi chúng trở nên hoàn hảo - tức được đạt đến một cách trọn vẹn sung mãn (*bhāvanāya pāripūrī*).

santaṃ vā ajjhataṃ dhamma vicaya sambojjhaṅgaṃ...bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

Tương tự, trạch pháp hay nghiên cứu phân tích về sự thực - *dhamma-vicaya*, được tuệ tri là có mặt hay không có mặt. Trạch pháp giác chi quá khứ, trước đây chưa từng khởi lên, đã liên tục khởi lên từ sâu thẳm của tâm và được quan sát: nó sẽ phát triển đến sự hoàn hảo và đạt đến mục tiêu cuối cùng. Tất cả điều này được tuệ tri.

...vīriyasambojjhaṅgaṃ...

...pītisambojjhaṅgaṃ...

...passaddhisambojjhaṅgaṃ...

...samādhisambojjhaṅgaṃ...

Santaṃ vā ajjhataṃ upekkjāsambojjhaṅgaṃ ...bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

Các chi phần giác ngộ tinh tấn (*vīriya*), hỷ (*pīti* - sự đê mê, sung sướng trong lúc cảm giác thọ lạc trong thân), tịnh (*passaddhi*), định (*samādhi*) và xả (*upekkhā*) được tuệ tri theo cùng cách (như trên) và phát triển hay tu tập cho đến sự viên mãn (*pāripūrī*).

Iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati ... 'atthi dhammesu'ti ... na ca kiñci loke upādiyati.

Các pháp (*dhamma*) được quan sát bên trong, bên ngoài, và cả bên trong lẫn bên ngoài; sự sanh, sự diệt, và cả sanh lẫn diệt. Người hành thiền thấy rõ, "Đây là các pháp" và chánh niệm được thiết lập với thực tại này. Không có gì để nắm bắt hay chấp thủ. Như vậy, quán pháp - *dhammānupassanā* đã được thực hành.

---o0o---

Hỏi và đáp

Hỏi: Hướng sự chú tâm của chúng ta phải chăng là sự tự do duy nhất chúng ta có, còn các việc khác là do pháp (*dhamma*) điều khiển?

Đáp: Mọi việc đều do pháp điều khiển. Hướng sự chú tâm của bạn là cách duy nhất để tự giải thoát bản thân bạn thôi. Bạn có thể làm bất cứ điều gì bạn muốn, song nếu bạn phản ứng, pháp - *dhamma* - sẽ trói buộc bạn. Nếu bạn chỉ quan sát, pháp chắc chắn sẽ giải thoát bạn. Đây là quy luật của tự nhiên.

H: Đâu là lần ranh phân chia giữa sự nghiêm túc thực hành (hành nghiêm mật) và lòng khao khát (tham)?

Đ: Đây là một câu hỏi hay. Nếu bạn khao khát muốn làm việc một cách thật nghiêm túc (hành miên mật), bạn đang khao khát chóng đạt kết quả, hay ít nhất cũng đang phát triển một sự dính mắc vào việc thực hành nghiêm túc ấy. Nếu bạn thấy bản thân mình hành không được nghiêm túc và rồi bạn trở nên thất vọng, đó cũng là tham. Chỉ chấp nhận sự kiện rằng bạn đang không hành nghiêm túc và bắt đầu trở lại, biết rằng bạn phải làm việc một cách nghiêm mật. Lúc đó bạn mới thực sự tiến bộ.

H: Phải chăng những cảm thọ trung tính (trạng thái lạc khổ không rõ rệt) xuất phát từ những phản ứng trung lập, và chúng ta có hy vọng thay đổi được điều này bằng sự quán sát thuần túy không?

Đ: Những cảm thọ trung tính có mặt do vô minh. Vô minh sẽ mất khi chúng được quan sát chỉ như một hiện tượng đang thay đổi - vô thường. Một sự hiểu biết trên bề mặt về tính chất vô thường - *anicca*, được xem như hữu ích, sẽ đến khi một cảm thọ khổ rất thô và vững chắc mất đi sau một lúc. Một sự hiểu biết sâu hơn, dựa trên chánh niệm về dòng chảy của những rung động vi tế ngấm ngấm bên trong, cho thấy rằng cảm thọ này sanh và diệt trong từng sát na.

H: Khi một người hành thiền bị kích thích và dôn dập với những ý nghĩ tham dục trong một lúc nào đó trước khi sự quan sát xảy ra, liệu họ có làm

tăng trưởng các hành - *saṅkhāras* - đến một tình trạng tồi tệ hơn thay vì tịnh hóa chúng không?

Đ: Trước đây, tiến trình làm sinh sôi nảy nở (các hành) cứ diễn ra liên tục. Giờ đây, một vài sát na quan sát của bạn sẽ chuyển thành một vài giây, một vài phút, một vài giờ, đi vào năng lực của bạn. Thực hành minh sát, bạn hiểu rằng mỗi lần bạn lăn quay trong tham dục, bạn đã làm tăng thêm khổ đau của bạn, và bạn quan sát được nhiều bao nhiêu, bạn đi ra khỏi khổ đau được bấy nhiêu.

H: Những lời dạy của Đức Phật (trong kinh) dường như muốn nói đến việc di chuyển hay quét sự chú ý liên quan đến hơi thở. Vậy thì nguồn gốc và tầm quan trọng của việc quán từ phần này sang phần khác (của cơ thể) trong pháp hành này là gì?

Đ: Khi Đức Phật nói *sabba-kāya-paṭisaṃvedī assasissā-mī'ti sikkhāti*, (cảm giác toàn thân tôi sẽ thở vào, vị ấy tập) chữ "*sikkhāti*" có nghĩa là "học tập". Ở chỗ khác "tuệ tri" (*pajānāti*: biết đúng) được dùng. Bạn phải học cách quét toàn thân với một hơi thở, và việc học này là - quan sát hết phần này sang phần khác, để cho tính rắn chắc của nó tan ra. Khi toàn thân tan ra và bạn có thể quét toàn khối. Lúc đó bạn lại phải đi từ phần này sang phần khác vì mặc dù toàn thân dường như đã mở toang ra, có thể vẫn còn những vùng nhỏ không biết... Bạn học (*sikkhati*) để đạt đến giai đoạn "hoại diệt - trí" (*bhaṅga-ñāna*).

H: Kinh đưa ra bốn pháp quán và rất nhiều pháp hành, tuy thế Ngài chỉ dạy niệm hơi thở và cảm thọ trên thân, không có sự xếp loại các pháp hành theo thứ tự quan trọng. Sao Ngài không dạy các pháp hành khác như thiền hành (đi kinh hành) và ghi nhận các tạp niệm?

Đ: Có những truyền thống khác nhau, và Đức Phật, một con người giác ngộ, cũng đưa ra những đối tượng ban đầu khác nhau cho những người khác nhau tùy theo hoàn cảnh, khả năng và khuynh hướng của họ. Tuy nhiên, khi họ tiến lên, các trạm đều như nhau. Truyền thống đang tồn tại này xuất phát từ pháp hành hơi thở ban đầu, từ đó người hành thiền tiếp tục kinh nghiệm cảm thọ, và như vậy họ cũng kinh nghiệm được sự sanh và diệt. Niệm hơi thở và cảm thọ cùng nhau sẽ dẫn đến mục tiêu cuối cùng. Bạn không bị cấm thử các pháp hành khác nhau, song nếu bạn đang tiến bộ ở đây, chỉ vì tò mò mà thử những pháp khác sẽ phí thì giờ của bạn đi. Nếu bạn đã cảm giác được các cảm thọ ở khắp nơi (trên toàn thân) và bây giờ ở một chỗ khác nào

đó bạn cố gắng quan sát bước đi - mỗi bước chân dõ lên và đạp xuống, nhưng không có cảm thọ - khả năng cảm giác các cảm thọ của bạn ở mức vi tế sẽ bị cùn đi. Trở lại với kỹ thuật (niệm thọ) này bạn sẽ không thể cảm giác được những cảm thọ ở chiều sâu đó nữa. Dĩ nhiên có những người tâm còn thô tháo quán hơi thở vi tế rất khó với họ, và đi (kinh hành) có thể thích hợp với họ hơn.

Cảm giác hơi thở vi tế trong một vùng nhỏ cũng rất khó. Nếu bạn đã cảm giác được nó một cách rõ ràng và rồi lại cố gắng cảm giác nó bằng cách đặt tay trên bụng - đây vốn là một kỹ thuật thô - thời bạn đang thoái bộ. Đức Phật muốn bạn di chuyển từ thô vào tế - *oḷāriko* đến *sukhuma*. Nếu ở một giai đoạn nào đó một pháp thô phát sinh từ những chiều sâu (của tâm), điều không thể tránh được, song chỉ do tò mò bạn lại không thể khởi sự làm việc một cách chủ ý với một đối tượng thô, như những câu mở đầu của kỹ thuật khác, hãy quên hết mọi thực tại vi tế của vị trí mà bạn đã đạt đến được. Nếu một kỹ thuật nào đó thích hợp hơn với bạn, hãy bám vào đó và cố gắng để đạt đến mục tiêu cuối cùng: song thời gian là vô cùng quan trọng. Đừng phí cuộc đời quý giá của bạn để chạy đông chạy tây (tìm kiếm những cái khác).

H: Cái "tôi" không có chứ?

Đ: Đúng vậy - không có "tôi".

H: Vậy thì cái gì cần giác ngộ?

Đ: Vô minh cần giác ngộ, trói buộc cần giải thoát, không có gì khác.

H: Ngài định nghĩa thế nào về tâm bi? Chúng ta có thể sử dụng tâm bi cùng với chánh niệm khi đối phó với khổ đau của chúng ta?

Đ: Khi bi có mặt trong tâm, hãy chấp nhận tâm bạn (lúc đó) là một tâm bi. Tất nhiên bạn phải có lòng nhân ái đối với chính bạn, bạn phải thương yêu chính bạn, phải là đối tượng đầu tiên của tâm bi của bạn. Mỗi lần bạn phát sinh các hành - *saṅkhāra*, ngay cả tham và sân đối với một người nào khác, bạn đã giáng khổ đau lên chính bạn một cách tàn nhẫn. Con giận của bạn sẽ không làm hại được một hành giả *vipassanā* có trình độ - nó có thể hoặc không thể làm tổn hại người khác - song chính bạn đã bị hại và trở nên đau khổ. Hãy tránh nó. Hãy có lòng từ ái và bi mẫn với chính bạn.

H: Có thực rằng sự giải thích về thọ (*vedanā*) của truyền thống thiền này hầu như đã phân biệt hình thức *vipassanā* (minh sát) của chúng ta với

những hình thức thiền minh sát khác trong truyền thống Phật giáo? Và các truyền thống khác định nghĩa *vedanā* (thọ) là thế nào, nếu nó không phải là những cảm giác thuộc về thân?

Đ: Đúng thế. Các truyền thống khác xem thọ (*vedanā*) chỉ như những cảm giác của tâm (thọ là một trong bốn danh uẩn thuộc tâm). Chúng ta không phải không tán đồng các truyền thống khác và đúng sự thực thì thọ là một trong bốn uẩn thuộc tâm. Tuy nhiên, chúng ta phải giải thích thay vì chỉ dịch thôi bởi vì một số từ Đức Phật dùng đã được Ngài giải thích trước đó rồi. Chẳng hạn, từ *sampajañña* (trí tuệ tỉnh giác) đã được Ngài giải thích như việc cảm giác các cảm thọ đang sanh và diệt. Cũng vậy, nhiều từ ngày nay hoặc đã thất lạc hoặc đã mang một nghĩa hoàn toàn khác, vì thế chúng ta phải đi vào (nghiên cứu) Tam Tạng - *Tipiṭaka* để tìm sự định nghĩa nguyên thủy của Đức Phật về chúng. Đức Phật đã giải thích rằng *sukha vedanā* (thọ lạc) và *dukkha vedanā* (thọ khổ) liên quan đến thân, và Ngài dùng *somanassa* (hỷ) và *domanassa* (tru) để nói về tâm. Trong thọ quán niệm xứ - *vedanā nupassanā* Ngài không dùng *somanassa* (hỷ) và *domanassa* (tru), mà dùng *sukha* (lạc) và *dukkha* (khổ), vì thế chúng ta phải làm việc với các cảm thọ trong thân.

Bất luận điều gì bạn đã hiểu trên phương diện tri thức và bất luận điều gì bạn đã kinh nghiệm được, hãy tận dụng nó. Tận dụng Pháp - *dhamma* - không chỉ trong khóa thiền này thôi mà cả trong đời sống hàng ngày nữa. Sự phản ứng luôn luôn mang đầy tính tiêu cực. Hãy sống cuộc sống đúng pháp. Bất cứ điều gì xảy ra ở bên ngoài, hãy quan sát thực tại của các cảm thọ ở bên trong (thân) và giữ thái độ xả, lúc đó mọi quyết định của bạn và mọi hành động của bạn sẽ lành mạnh - không phải là những phản ứng, mà là những hành động tích cực, đem lại tốt đẹp cho bạn và tốt đẹp cho mọi người.

Mong cho tất cả các bạn có thể sống một cuộc sống lợi ích cho chính bản thân mình và cho mọi người. Cầu mong các bạn hưởng được những thành quả lợi ích nhất của Pháp: bình an, hòa hợp và hạnh phúc.

Cầu mong tất cả chúng sinh được an vui.

---o0o---

NGÀY THỨ BẢY

Ngày thứ bảy của khóa thiền Tứ Niệm Xứ đã qua. Chúng ta đi đến phần cuối của bài kinh Đại Niệm Xứ - *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*.

Catusaccapabbam - Tứ Thánh Đế

Dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariyassacesu

Sống quán pháp trong pháp dưới hình thức Tứ Thánh Đế. Quán pháp được thực hành đối với Tứ Thánh Đế như thế nào?

'idaṃ dukkhaṃ'ti yathābhūtaṃ pajānāti, 'ayaṃ dukkhasamudayo'ti yathābhūtaṃ pajānāti, 'ayaṃ dukkhanirodho'ti yathābhūtaṃ pajānāti, 'ayaṃ dukkhanirodhagaminī paṭipadā'ti yathā bhūtaṃ pajānāti.

"Đây là khổ". "Đây là sự sanh khởi của khổ". "Đây là sự đoạn diệt của khổ". "Đây là con đường đưa đến sự đoạn diệt khổ". Mỗi đế được tuệ tri đúng như nó là (như thực tuệ tri).

Pajānāti có nghĩa là hiểu biết bằng trí tuệ hay tuệ tri. *Yathābhūtaṃ* - đúng như nó là hay như nó thực sự xảy ra - có nghĩa là sự kinh nghiệm và hiểu biết trực tiếp, như trong bài pháp đầu tiên Đức Phật đã dạy. Sự kiện khổ xuất phát từ tham ái mọi người đều đã biết. Rằng tham ái phải được đoạn trừ cũng không mới mẻ gì. Mọi người đều khổ, nhưng sự thực đó tự thân nó không làm cho người nào trở thành một bậc thánh được. Khám phá của Đức Phật là làm thế nào để biến nó thành một thánh đế (*ariyasacca*), một sự thực cao quý, để cho bất kỳ ai kinh nghiệm nó đều trở thành một bậc thánh, một con người thánh thiện, đạt đến ít nhất cũng kinh nghiệm đầu tiên về Niết Bàn, giai đoạn giải thoát thứ nhất – Tu đà hoàn.

Đối với mỗi (đế) trong Tứ Thánh Đế có ba phần cần phải làm, tổng cộng có cả thảy mười hai (4 x 3 = 12). Phần thứ nhất của Thánh Đế Thứ nhất - "Đây là khổ" - mọi người ai cũng hiểu. Phần thứ hai, *pariññeyya* - sở biến tri, có nghĩa mọi phương diện của khổ phải được tuệ tri bằng bất cứ cách nào, tức tuệ tri toàn bộ lĩnh vực của khổ. Chữ *parijānāti* cũng là biến tri hay sự hiểu biết tận tường, ở đây *parijānāti* được dùng để chỉ sự hiểu biết toàn diện về thọ (*vedanā*), với trí tuệ tỉnh giác (*sampajañña*). *Parijānāti* hay sự hiểu biết tận tường, chỉ đến khi thọ (*vedanā*) đã được vượt qua. Nếu không, một phần nào đó của lĩnh vực cảm thọ có thể vẫn chưa được khảo sát tỉ mỉ. Tương tự, toàn bộ lĩnh vực của khổ (*dukkha*) phải được khảo sát tỉ mỉ, cho đến giới hạn của nó. Lúc đó phần thứ ba đến: *pariññāta* hay liễu tri (sự hiểu biết rốt ráo). "Toàn bộ lĩnh vực của khổ đã được khảo sát rốt ráo". Điều này có nghĩa rằng khổ đã

được vượt qua: khổ trở thành một thánh đế - *ariyasacca*. Việc tuyên bố đã thấu triệt toàn bộ lĩnh vực của khổ chỉ có thể được thực hiện khi đã vượt qua khổ.

Trên bề mặt thì có bốn Thánh Đế như vậy, nhưng khi bạn đi vào sâu hơn chúng rút lại chỉ có một, giống như bốn Niệm Xứ - *satipaṭṭhāna* vậy.

Dukkhasamudaya, tập khởi hay nhân sanh của khổ - đó là, tham ái - Thánh Đế Thứ hai. Một lần nữa, sự chấp nhận trên phương diện tri thức và sự hiểu biết trên bề mặt về nguyên tắc cơ bản này sống lại từ những lời dạy của các vị Phật trước. Tuy nhiên phần thứ hai của nó là *pahātabham*: ái phải được đoạn trừ. Lúc đó đến phần thứ ba, *pahīnam*: ái đã được đoạn trừ; giai đoạn giải thoát cuối cùng đã được đạt đến. Sự đóng góp của Đức Phật chính là tái lập lại phương diện sâu xa, mà từ lâu nó đã bị biến mất này.

Tương tự, sự chấp nhận đơn thuần Thánh Đế Thứ ba - sự diệt khổ (*dukkha nirodha*) - do lòng sùng đạo, hay do tính logic là không đủ. Phần thứ hai của nó là *sacchikātabbam* (tác chứng): sự diệt khổ cần phải được tác chứng hay thực hiện. Giai đoạn thứ ba là *sacchikatam*: sự diệt khổ đã được tác chứng, đã được thực hiện, và vì thế đã hoàn tất.

Thánh Đế thứ tư về Đạo lộ - Đạo Diệt Khổ Thánh Đế - cũng sẽ là vô nghĩa nếu nó chỉ được chấp nhận trên phương diện thuần tri thức. Phần thứ hai của nó là *bhāvetabbam*: đạo diệt khổ phải được tu tập hay thực hành liên tục cho đến khi hoàn mãn - *bhāvitam*. Chỉ khi Ngài đã đi trọn con đường (đạo lộ), chỉ khi Ngài đã hoàn thành cả Bốn Thánh Đế, mỗi Đế theo ba cách vừa kể, Bồ tát Gotama (Cồ đàm) mới tự gọi mình là một vị Phật.

Lúc đầu năm người bạn (chỉ nhóm Kiều Trần Như, cùng tu khổ hạnh với Đức Phật) mà Ngài thuyết Pháp (*Dhamma*) thậm chí không thèm nghe Đức Phật. Họ tin rằng sự giải thoát là bất khả nếu không thực hành khổ hạnh (tự hành hạ thân xác đến cực độ). Đức Phật đã trải qua điều này. Ngài đã bỏ đói tám thân Ngài cho đến khi nó chỉ còn là một bộ xương, yếu đến nỗi không bước nổi đến hai bước. Tuy thế, với việc thực hành tám thiền chứng trước đó của Ngài, Đức Phật thấy rằng những bất tịnh sâu kín trong tâm vẫn còn. Bỏ đói thân xác là một cách luyện tập vô ích, vì thế Ngài từ bỏ nó và bắt đầu thọ dụng trở lại.

Để thuyết phục nhóm năm vị Kiều Trần Như Ngài phải nói với họ rằng Ngài đã như thực tuệ tri Tứ Thánh Đế - *yathābhūtam pajānāti*: với trí tuệ kinh nghiệm đúng như chúng thực sự xảy ra, chứ không chỉ trên phương

diện tri thức hay do lòng sùng đạo. Chỉ lúc đó họ mới bắt đầu lắng nghe Ngài thuyết Pháp.

---o0o---

Dukkhasaccam - Khổ Đế hay sự thực về khổ

Dukkham ariyasaccam

Khổ Thánh Đế bây giờ được mô tả, từ thô đến tế.

Jāti pi dukkā, jarāpi dukkhā, (byādhi pi dukkhā,) maraṇam pi dukkham, sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā pi dukkhā, appiyehi sampayogo pi dukkho, piyehi vippayogo pi dukkho, yampiccham na labhati tam pi dukkham, saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.

Ở đây, mỗi sự hiểu biết của khổ (*dukkha*) được giải thích bằng cách dùng những từ đồng nghĩa.

Jāti là sanh (trong bất kỳ cõi nào). *Jarā* là già, yếu đuối, các căn (mắt, tai,...) kém đi. *Byādhi* là bệnh hay đau ốm. *Maraṇa* là chết (từ bất cứ cảnh giới nào), và sự tan rã của các uẩn. *Soka* là sầu, nỗi u buồn do mất một cái gì đó rất thân, và *parideva* là bị khắp hay than khóc. *Dukkha* là sự đau đớn về thể xác và cảm thọ khổ hay khó chịu. *Domanassa* là ưu hay sự khó chịu trong tâm. *Upāyāsa* là não hay tuyệt vọng, trạng thái tâm đau khổ theo sau sự mất mát hay bất hạnh. Tất cả những điều này đều là khổ - *dukkha*.

Ở đây cũng như trong những giải thích ở chỗ khác, chữ *dukkha* được dùng để chỉ cảm thọ khó chịu hay đau đớn về thân, còn *domanassa* (xuất phát từ *mana* - tâm hay ý) chỉ sự khó chịu về tâm. Nó có thể là một ý nghĩ, một ký ức, hay sự sợ hãi. Tương tự, *sukha* được dùng để trở cảm thọ lạc về thân và *somanassa* trở cảm thọ lạc ở tâm. Trong *vedanānupassanā* - thọ quán niệm xứ, các chữ *dukkha vedanā*, thọ khổ và *sukkha vedanā*: thọ lạc được dùng, đó là lý do tại sao truyền thống này chú trọng đến các cảm thọ thuộc thân kể như đối tượng thiền.

Ở một mức độ vi tế hơn "*appiyehi sampayogo*" - gần vật khó ưa - như *rūpa*: một cảnh sắc, màu hay ánh sáng; *sadda*: âm thanh; *gandha*: mùi; *rasa*: vị; *phoṭṭhabba*: xúc chạm; hoặc *dhamma*: một ý nghĩ. "*piyehi vippayogo*"⁴ - xa lìa bất cứ điều gì khả lạc. Chẳng hạn xa lìa những người thân yêu, như bạn bè, và những người trong gia đình, là khổ - *dukkha*.

Vi tế hơn nữa là "*icchaṃ na labhati*": không được những gì mình mong ước (cầu bất đắc khổ). Nếu một người nào đó muốn thoát khỏi vòng tử sinh luân hồi, nhưng không đạt đến giai đoạn này, đó là "*na pattabbaṃ*", không hoàn thành. Đây là khổ. Tương tự, khởi lên ước muốn thoát khỏi già, đau, chết, và muốn thoát khỏi tất cả những ưu sầu trong tâm, đau đớn trong thân, và điều đó đã không hoàn thành, cũng là khổ.

Tóm lại (*saṅkhittena*), ở một mức độ còn vi tế hơn nữa, *pañcupādānakkhandha* - chấp thủ năm uẩn, sắc, thọ, tưởng, hành, thức - là khổ.

Sự chấp nhận Thánh Đế Thứ Nhất (Khổ Đế) do lòng mộ đạo và do tính hợp lý sẽ không giúp ích gì cho bạn: Khổ phải được kinh nghiệm hay tuệ tri đúng như thực (*yathābhūtaṃ pajānāti*) cho đến giới hạn cuối cùng của nó. Điều này được thực hiện bằng cách hành giới (*sīla*) và định (*samādhi*), và với một tâm đã an định bạn quan sát thực tại vi tế - những vận hành của năm uẩn và sáu căn môn. Đây là toàn bộ tiến trình thực hành Bát Chánh Đạo.

Những cảm thọ đau đớn, kiên cứng và căng thẳng ban đầu hiển nhiên là khổ - dukkha, nhưng chúng phải được quan sát với thái độ xả, bởi vì một sự phản ứng với chúng sẽ làm tăng thêm khổ đau. Nhờ giữ thái độ xả những cảm thọ khổ này được chia chẻ ra, mổ xẻ ra, làm rời ra và tan ra, và cho dù cái đau vẫn còn, một dòng ngầm của những rung động sẽ được cảm giác cùng với nó. Khi bị những sóng lẫn tẩn này làm cho vỡ tan ra nó dường như không còn là khổ nữa. Ngay cả khi cái khổ này biến đi, chỉ còn lại một dòng chảy của những rung động rất vi tế, làm phát sinh hỷ lạc (*pīti*), thì điều này vẫn còn trong lĩnh vực của khổ, (*dukkha*), không có chút lạc nào thực thụ, vì nó là vô thường (*anicca*), sanh và diệt. Kinh nghiệm đầu tiên về sự hoại diệt - *bhaṅga* - này rất là quan trọng, vì nó giúp bạn hiểu ra sự thực rằng toàn bộ cấu trúc vật chất chỉ là những hạt hạ nguyên tử hay các tổng hợp sắc (*kalāpa*). Tuy nhiên, nếu nó được xem như sự giải thoát khỏi khổ, thời lãnh vực khổ (*dukkha*) vẫn chưa được bao quát đầy đủ. Những cảm thọ khó chịu (thọ khổ) sẽ đến trở lại: một phần do bề mặt của các hành (*saṅkhāra*) quá khứ sâu xa, một phần do oai nghi (tư thế) ngồi, do bệnh hoạn, và những trở ngại khác tương tự như vậy. Mỗi kinh nghiệm khả lạc, vì nó là vô thường, nên có khổ (*dukkha*) như bản chất cố hữu của nó.

Giai đoạn kế, *passaddhi* hay an tịnh, không chứa đựng sự khó chịu và có vẻ như không có khổ (*dukkha*), song vẫn có sự sanh - diệt (*samudaya - vaya*) hiện diện ở đó. Tuy nhiên, *sabbe saṅkhārā aniccā* (các pháp hữu vi

đều vô thường) - bất cứ pháp nào do điều kiện cấu thành sớm muộn gì cũng phải hoại diệt. Những kinh nghiệm thô vẫn sẽ đến, bởi vì sự an tịnh (*passaddhi*) này vẫn là một kinh nghiệm thoáng qua, còn nằm trong lĩnh vực của tâm và vật chất hay danh và sắc. Toàn bộ lĩnh vực của khổ đều không hoàn toàn. Chỉ khi đã vượt qua đến một giai đoạn bất khả tư nghì, ở đây không có gì sanh hay được tạo ra, mới có thể nói là khổ đã được khám phá.

Như vậy sự hiểu biết về khổ ở mức thô không thể nói đã là một Thánh Đế. *Pajānāti* (biến tri hay sự hiểu biết tận tường) có nghĩa là đang khám phá toàn bộ lĩnh vực khổ với kinh nghiệm trực tiếp. Chỉ khi sự hiểu biết ấy là *pariññātam*, liễu tri hay sự hiểu biết rốt ráo nó mới thực sự trở thành một Thánh Đế.

---o0o---

Samudayasaccaṃ - Tập Đế hay sự thực về sự sanh khởi của khổ

Dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ

Thánh Đế thứ hai là tập khởi của khổ.

Yāyaṃ taṇhā ponobbhavikā nandīrāgasahagatā tatratatrābhinandinī, seyyathidaṃ, kāmatāṇhā bhavataṇhā vibhavataṇhā.

Đây là ái (*taṇhā*); *ponobbhavikā*, đưa đến (tái sinh) hết đời này sang đời khác; *nandī-rāga-saha-gatā*, gắn bó với ước muốn dục lạc; *tatratatrābhinandinī*, đi tìm lạc thú chỗ này, chỗ kia; *seyyathidaṃ*, đó là : *kāma-taṇhā*, dục ái; *bhavataṇha*: hữu ái và *vibhava-taṇhā*: phi hữu ái.

Kāma-taṇhā (dục ái) là ham muốn dục lạc. Bất kỳ một ham muốn nhỏ nhoi nào cũng nhanh chóng biến thành ái, và nổi bật nhất là ham muốn về nhục dục.

Bhava-taṇhā (hữu ái) là ham muốn sống còn, cho dù thân xác này và toàn thể vũ trụ có luôn luôn bị hoại diệt. Do cái tôi này, do tham ái đối với việc trở thành (hữu) này, các triết lý vốn tán thành sự vĩnh cửu dường như rất hấp dẫn (đối với con người).

Vibhava-taṇhā (phi hữu ái) là sự đòi nghịch theo hai cách. Một là muốn cho vòng tử sanh luân hồi này dừng lại, một giai đoạn vốn không thể đạt đến được bởi lòng khao khát hay tham ái bất thường như vậy. Hai là từ chối chấp

nhận sự tiếp tục của khổ sau khi chết, trong khi vẫn còn các hành - *saṅkhāra*, do sợ hãi quả báo của những nghiệp bất thiện trong đời này. Thực ra triết lý cho rằng: "Đây là kiếp sống duy nhất" vẫn có một sự tham ái và chấp thủ không bình thường trong đó.

Ba ái (*taṇhā*) này - dục ái, hữu ái và phi hữu ái đều đưa đến khổ đau.

Vậy thì ái này sanh khởi ở đâu và trú ở đâu?

Yaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivasamānā nivasati.

Ái sanh khởi (*uppajjati*) và trú (*nivasati*) bất cứ chỗ nào có lạc trong thế gian này (*loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ*). Cả *piya* (khả ái) và *sāta* (khả ý) đều có nghĩa là "thích thú", "vừa lòng". Một ý nghĩa của *loka* là "thế gian hay cảnh giới sinh tồn", song ở đây nó có nghĩa là "trong cơ cấu của thân". Một vị chư thiên tên gọi Rohita có lần đi qua trước cửa tịnh xá nơi Đức Phật đang trú ngụ, và vị này vừa đi vừa hát: *Caraiveti, caraiveti*, "Cứ tiếp tục đi, tiếp tục đi". Khi được Đức Phật hỏi, Rohita nói ông ta đang đi để khám phá toàn thể thế gian này và rồi sẽ khám phá những gì nằm ngoài thế gian. Đức Phật mỉm cười và giải thích rằng toàn thế gian, nhân (sanh) của thế gian, sự diệt của thế gian và con đường đưa đến sự diệt của thế gian nằm ngay trong tám thân này.

Theo nghĩa đen, *luñjati paluñjatīti loko* - thế gian (*loka*) không ngừng bị hủy diệt. Nó cứ sinh và diệt, sinh và diệt. Đó là toàn bộ lĩnh vực của tâm và vật chất (danh - sắc), và phải được hiểu trong cơ cấu của thân. Khi bạn trông hạt giống của một cảnh giới đặc biệt nào đó, bạn sẽ kinh nghiệm nó. Một hành (*saṅkhāra*) cực bất thiện sẽ đưa đến hoả ngục bên trong, cả đời này lẫn đời sau, khi quả trở. Trông hạt giống của cõi trời, bạn cảm thấy hoan lạc; trông hạt giống của cõi phạm thiên (*brāhmic*), bạn cảm thấy an tịnh, cả đời này lẫn đời sau. Giai đoạn Niết Bàn, ở đây không có sanh và diệt, cũng phải được kinh nghiệm trong chính thân này.

Do đó tham ái sanh khởi ở bất cứ nơi đâu lạc được cảm nhận, trong cơ cấu của thân. Bây giờ, chi tiết về nơi ái khởi sanh được (Đức Phật) đưa ra:

Cakkhu loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivasamānā nivasati ... sotam ... Ghānaṃ ... jivhā ... Mano loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivasamānā nivasati.

Ái khởi sanh và trú tại con mắt (*cakkhu*) - được xem là khả lạc và khả ý. Tiến trình như vậy cũng sẽ xảy ra với tai, mũi, lưỡi, thân và ý.

Rūpa ... saddā... gandhā... rasā... phoṭṭhabbā... dhammā... nivasati.

Bất cứ ở đâu lạc được cảm nhận trong đối tượng, như một cảnh sắc, thính, hương, vị, xúc hoặc pháp, ái khởi sanh và trú ở đó.

Cakkhu-viññānaṃ... sota viññānaṃ... Ghānaviññānaṃ... Jivhā-viññānaṃ... kāya-viññānaṃ... Mano viññānaṃ... nivasati.

Ái khởi lên ở bất kỳ thức căn nào trong sáu thức căn - nhãn thức, nhĩ thức, ... hoặc ý thức. Khi mô tả về tâm, thường thì danh uẩn - thức (*viññāṇa*), tưởng (*saññā*), thọ (*vedanā*) và hành (*saṅkhāra*) là đủ. Minh sát sâu hơn sẽ tách chúng ra. Tuy nhiên, trước khi đạt đến giai đoạn đó, các hệ thống tư tưởng hay triết lý bắt đầu (nảy sanh) vì, mặc dù việc kinh nghiệm tính chất sanh và diệt là như thế, song người quan sát - ở đây là thức (*viññāṇa*) - dường như vẫn còn, chưa được chia tách hay mổ xẻ ra. Nó được quan niệm như linh hồn thường hằng: *je viññāya te āya te viññāya* [phàm cái gì là thức (*viññāṇa*) tức là linh hồn và cái gì là linh hồn tức là thức (*viññāṇa*)]. Tuy nhiên ở một mức độ thâm sâu hơn nó được tách bạch ra: nhãn thức (*cakkhu viññāṇa*) không thể nghe được, nhĩ thức (*sota viññāṇa*) không thể thấy được, bất kỳ thức nào hay tất cả thức đều có thể dừng lại, và khi ý thức (*mano-viññāṇa*) dừng lại, Niết Bàn được đạt đến.

Đức Phật đưa ra thêm những chi tiết

Cakkhu-samphaso ...

Cakkhu-samphassajā vedanā...

Rūpa-sañcetanā...

Rūpa-tañhā...

Rūpa-vitakko...

Rūpa-vicāro ... nivasati

Do xúc (*samphaso*) ở bất kỳ căn môn nào (mắt, tai,...) tham ái cũng sanh khởi và an trú. Do xúc này có thọ (*samphassajā vedanā*) và ái cũng lại

khởi lên và an trú. Tiếp theo sau sự đánh giá của tướng (*saññā*) về đối tượng của giác quan hay căn môn, ái khởi lên và an trú. *Sañcetanā* (ý hành hay phản ứng của tâm) đối với đối tượng là một từ đồng nghĩa của *saṅkhāra*: ở đây một lần nữa ái khởi sanh và an trú. Như vậy ái khởi sanh và an trú trong mối tương quan với bất kỳ trần cảnh hay đối tượng giác quan nào. Sự dấn áp ban đầu của tâm trên đối tượng (*vitakko* - tầm) sẽ theo sau. Cuối cùng là tứ (*vicāro*) hay sự xoay quanh của tư duy trên đối tượng. Trong mỗi trường hợp toàn bộ tiến trình xảy ra ở mỗi trong sáu căn môn đều như vậy.

Thánh Đế Thứ hai này được gọi là *dukkha-samudaya*: tập khởi của khổ. Trong cách hiểu thông thường, thực sự rằng ái (*taṇhā*) là nhân của khổ. Tuy nhiên, *samudaya* có nghĩa là "tập khởi" hay "khởi sanh", bởi vì khổ (*dukkha*) khởi sanh cùng một lúc với ái, không có khe hở.

---o0o---

Nirodhasaccaṃ - Diệt đế hay Sự thực về sự diệt khổ

Dukkhanirodham ariyasaccaṃ

Thánh Đế Thứ ba là sự đoạn diệt ái để cho nó hoàn toàn không khởi sanh được nữa. "Đó là sự suy tàn và đoạn diệt hoàn toàn của chính khát ái này, là sự từ bỏ nó và khước từ nó; sự giải thoát khỏi nó, không còn chỗ nào cho nó.

Yo tassāyesa taṇhāya asesavirāganirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo.

Công việc này được làm ở đâu?

Yaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhati.

Ái sanh khởi và an trú ở đâu trong thế gian (*loke*) - lãnh vực của tâm và vật chất hay danh và sắc - ở đó nó phải được đoạn trừ (*pahīyamānā pahīyati*) và đoạn diệt (*nirujjhamānā nirujjhāti*). Như vậy, ái phải được giải quyết và đoạn trừ ở các cửa giác quan - mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Bây giờ, chi tiết được (Đức Phật) đưa ra thêm.

Cakkhu ...sotaṃ... ghānaṃ... jivhā...kāyo... Mano loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhāti.

Rūpa... saddā... gandhā... rāsā... phoṭṭhabbā... dhammā... nirujjhati.

Cakkhu-viññānaṃ...

Cakkhu-samphaso...

Cakkhu-samphassajā vedanā...

Rūpa-saññā...

Rūpa-sañcetanā...

Rūpa-tañhā...

Rūpa-vitakko...

Rūpa-vicāro... nirujjhati.

Sự diệt phải là hoàn toàn, cả trong các căn môn lẫn những đối tượng liên hệ của chúng. Ở đây cũng vậy, sáu thức (*viññāṇa*) đi trước xúc và thọ kể như quả của nó. Tiếp theo sau đó là sáu tướng (*saññā*), đánh giá cảm thọ. Rồi đến sáu ý hành (*sañcetanā*), cũng được gọi là *saṅkhāra* (hành). Ái (*taṇhā*) tiếp nối theo sau. *Vitakko* (tâm) là khởi đầu của tư duy trong sự phản ứng với xúc (giữa đối tượng và căn môn), hoặc sự khởi đầu của việc nhớ lại hay suy nghĩ về tương lai, trong quan hệ với xúc. *Vitakka* (tâm) được theo sau bởi *vicāra* (tứ), là sự suy nghĩ liên tục, trong quan hệ với đối tượng.

Đây là Thánh Đế về sự diệt của khổ (Diệt khổ Thánh Đế). Trong khóa thiền này những phân tích chi tiết, nhỏ nhiệm như vậy ở mức kinh nghiệm là hoàn toàn không thể (thực hiện được), song kinh (*sutta*) là một lời dạy hoàn chỉnh. Thính chúng nghe kinh hẳn phải là những người đang thực hành trên giai đoạn thứ ba hoặc thứ tư của Niết Bàn, tức từ bậc thánh a na hàm (*anāgāmi*) đến bậc thánh A la hán (*Arahant*). Ở những giai đoạn rất cao này mỗi chi tiết được tách bạch ra, được phơi bày ra. Bạn hiểu biết từng cảm thọ nhỏ nhiệm khởi lên, nó liên hệ đến một căn môn đặc biệt như thế nào, và với đối tượng của căn môn ấy ra sao. Bạn cũng hiểu được thọ khởi sanh liên hệ đến tướng (*saññā*), đến ý hành (*sañcetanā*) và đến các hành (*saṅkhāra*) ra sao, và hiểu thọ diệt, liên hệ với pháp này hay pháp khác như thế nào. Ở một giai đoạn rất cao như vậy, mỗi pháp có thể được chia tách ra, và mổ xẻ ra thành từng chi tiết nhỏ nhất. Bây giờ, và ngay cả ở giai đoạn tu đà hoàn - *sotāpanna*, thực tại, dù sâu, cũng không sâu đến mức đó; bởi thế chỉ cần

hiểu được ái hay sân có mặt hay không có mặt như kết quả của một cảm thọ nào đó - cùng với sự hiểu biết tính chất vô thường của nó - là đủ.

---o0o---

Maggasaccaṃ - Đạo Đế

Dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ

Thánh Đế Thứ tư là Con Đường (Đạo) nhằm diệt trừ khổ.

Ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, seyyathidaṃ, sammādiṭṭhi, sammāsaṅkappo, sammāvācā, sammākammanto, sammāājīvo, sammāvāyāmo, sammāsati, sammāsamādhī.

Đạo có tám phần. Mỗi phần sau đó lại được giải thích.

Chánh kiến (*sammādiṭṭhi*) là:

Dukkhe ñāṇaṃ, dukkhasamudaye ñāṇaṃ, dukkhanirodhe ñāṇaṃ, dukkhanirodhagāminiyā paṭipadāya ñāṇaṃ.

Đó là trí tuệ hoàn toàn dựa trên kinh nghiệm về khổ, sự khởi sanh của khổ, sự diệt khổ, và đạo lộ hay con đường: *yathā-bhūtaṃ pajānāti*, như thực tuệ tri hay sự hiểu biết đúng đắn về thực tại như nó thực sự là.

Chánh tư duy (*sammāsaṅkappo*) là:

Nekkhammasaṅkappo, abyāpādasāṅkappo, avihimsāsaṅkappo.

Đó là những tư duy hay suy nghĩ về sự xuất ly, những tư duy vô sân, và những tư duy vô hại.

Chánh ngữ (*sammāvācā*) là:

Musāvādā veramanī, piṣuṇāya vācāya veramanī, pharusāya vācāya veramanī, samphappalāpa veramanī.

Đó là không nói dối hay nói lời thô ác. Đó là không nói lời vu khống hay chia rẽ. Ở đây cũng cần hiểu rằng điều này phải được như thực tuệ tri - *yathābhūtaṃ pajānāti*. Nó phải xảy ra trong cuộc sống của bạn. Nó phải được kinh nghiệm, cùng với sự hiểu biết rằng bạn đang sống một cuộc sống

tránh xa sự nói dối, nói thô ác, nói chia rẽ hay nói vu khống. Trừ phi bạn đang hành như vậy, trừ phi điều đó được kinh nghiệm, trừ phi điều đó đang xảy ra trong đời bạn, bằng không nó chẳng phải là chánh (*sammā*) mà là tà (*micchā*), chỉ là một trò chơi thuận tri thức hoặc cảm xúc. Tóm lại, chánh ngữ phải là *yathābhūta* - như thực.

Chánh nghiệp (*sammākammanto*) là:

Pānātipātā veramanī, adinnādānā veramanī, kāmesumicchācāra veramanī. (không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm).

Đó là tiết chế ở mức thân hành (*veramanī*) không sát sanh (*pānātipātā*), trộm cắp (*adinnādānā*) hoặc tà dâm (*kāmesumicchācārā*). Điều này cũng phải được kinh nghiệm; nghĩa là nó phải xảy ra trong cuộc sống. Chỉ khi bạn có thể nói rằng bạn đang sống một cuộc sống tránh xa việc sát sanh, trộm cắp và tà dâm, thì đó mới là tuệ tri - *pajānāti*, mới là kinh nghiệm đúng như nó thực sự là.

Chánh mạng (*sammā-ājīvo*) là:

Ariyasāvako micchā-ājīvaṃ pahāya sammā-ājīvena jīvitam kappeti.

Đó là ở đâu tà mạng (*micchā-ājīvaṃ*) được từ bỏ (*pahāya*), và áp dụng lại cách thức trên: việc kiếm sống bằng những phương tiện lương thiện hay chân chánh phải được kinh nghiệm trong cuộc sống. (Phải hiểu chữ kinh nghiệm ở đây theo nghĩa thực sự xảy ra trong cuộc sống).

Chánh tinh tấn (*sammāvāyāmo*) có bốn:

anuppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya...

uppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya...

anuppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ uppādāya...

uppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ ṭhitiyā asammosāya bhiiyyobhāvāya vepullāya bhāvanāya pāripūriyā...

...chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati.

Đó là để ngăn ngừa những ô nhiễm bất thiện (*pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ* - ác bất thiện pháp) chưa khởi sinh (*anuppannānaṃ*). Đó là để loại trừ những ô nhiễm đã khởi (*uppannānaṃ*). Đó là để khơi dậy những thiện pháp (*kusalānaṃ dhammānaṃ*) chưa sanh. Đó là để duy trì, không để cho tàn lụi đi, và để tăng trưởng những thiện pháp đã sanh khởi, cho đạt đến sự sung mãn của nó (*bhāvanāya pāripūriyā*).

Trong mỗi trường hợp, người hành thiền "ra sức nỗ lực (*chandaṃ janeti vāyamati*), phát khởi nghị lực (*viriyam ārabhati*), chuyên tâm (*cittam paggaṇhāti*) và phấn đấu (*padahati*)".

Chánh niệm (*sammāsati*) là:

kāye kāyānupassī viharati... vedanāsu vedanānupassī viharati... citte cittānupassī viharati... dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.

Sống quán thân trong thân ... quán thọ trong thọ... quán tâm trong tâm ... quán pháp trong pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm để viễn ly tham ưu đối với thế gian (năm uẩn).

Bất cứ ở đâu Đức Phật mô tả chánh niệm (*sati*), Ngài luôn luôn lập lại bốn lĩnh vực thiết lập niệm - *satipaṭṭhāna* này. Trong đó yếu tố *sampajañña* (trí tuệ tỉnh giác) kinh nghiệm các cảm thọ đang sanh và diệt, phải có mặt. Nếu không thì những gì đang được thực hành không phải là chánh niệm - *sammāsati*, mà đúng hơn đó chỉ là niệm thông thường của một người hát xiếc.

Chánh định (*sammāsamādhī*) là việc thực hành bốn bậc thiền:

vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekajaṃ pītisukham.

vitakkavicārānaṃ vūpasamā ajjhattaṃ sampasādanaṃ cetaso ekodibhāvaṃ avicāraṃ samādhijaṃ pītisukhaṃ...

pītiyā ca virāgā upekkhako ca viharati sato ca sampajāno sukhañca kāyena paṭisaṃvedī yaṃ taṃ ariyā ācikkhanti 'upekkhako satimā sukhavihārī'ti... sukhasa ca pahānā dukkhasa ca pahānā pubbeva somanassa domanassānaṃ atthaṅgamā adukkhamasukhaṃ upekkhāsati pārisuddhim...

[Ly dục (*kāmehi*), ly bất thiện pháp (*akusalehi dhammehi*) (chứng và trú thiền thứ nhất) một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh có tầm có tứ. Diệt tầm, diệt tứ, chứng và trú thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh không tầm, không tứ, nội tịnh nhất tâm. Ly hỷ, trú xả, chánh niệm, tinh giác, thân cảm lạc thọ mà các bậc thánh gọi là 'xả niệm lạc trú'. Xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh].

Trong thiền thứ nhất có sự viễn ly các dục (*kāmehi*) và những ô nhiễm trong tâm (chủ yếu là năm triền cái). Nó có tầm và tứ (*savitakkam savicāram*) : có sự chú tâm (tầm) vào đối tượng thiền cùng với sự nhận biết liên tục về đối tượng ấy (tứ). Có sự viễn ly (*vivekajam*) và hỷ lạc (*pītisukham*) - tức là có nhiều sự dễ chịu trong tâm (hỷ) và cảm thọ lạc trên thân. Tâm được định. Trong thiền thứ hai, *vitakka-vicārānaṃ vūpassamā* (diệt tầm và tứ): đối tượng thiền rút dần, và có sự dễ chịu (hay cảm giác lạc) trong tâm và thân. Trong thiền thứ ba, sự dễ chịu trong tâm hay hỷ (*pīti*) rút xuống; chỉ còn lạc (*sukha*), một cảm thọ dễ chịu ở thân phát sinh do tâm định. Tuy nhiên, bây giờ *sampajāna* (trí tuệ tinh giác) về thực tại đang sanh và diệt được thêm vào.

Cần phải hiểu rằng ngay cả trước khi Đức Phật xuất hiện các thiền chứng này đã có mặt ở Ấn Độ. Ngài đã học các thiền thứ bảy (vô sở hữu xứ thiền) và thiền thứ tám (phi tướng phi phi tướng xứ thiền) từ hai vị thầy trước đó của Ngài. Tuy vậy, ở đây chỉ có bốn thiền (sắc giới) được Đức Phật dạy. Lý do là vì trong các bậc thiền (vô sắc) mà Ngài đã học trước đó, yếu tố *sampajañña* (trí tuệ tinh giác) đã bị bỏ quên. Kết quả là, họ chỉ có thể loại trừ những bất tịnh ở sâu hơn một chút nhưng vẫn trên bề mặt. Không có *sampajañña*, họ không thể đi vào chiều sâu (của tâm) và nhổ những bất tịnh đã ăn rễ sâu xa ở đó ra được. Những bất tịnh này vẫn còn, do những bất tịnh này còn nên dòng hữu phần (dòng duy trì tính liên tục của sự sống) vẫn tiếp tục. Bây giờ, với việc thực hành chỉ bốn bậc thiền (sắc giới), sự sanh và diệt được quan sát trong tam thiền. *Sampajañña* (trí tuệ tinh giác) có mặt.

Trong thiền thứ tư, không còn lạc (*sukha*) hoặc khổ (*dukkha*). Hỷ (*somanassa*) và ưu (*domanassa*) cũng đã ra đi. Không còn cảm giác dễ chịu (lạc) cũng như khó chịu (khổ) trong tâm. Chỉ có *adukkhamasukham* - không khổ không lạc hay sự vắng lặng - còn lại, cùng với *upekkhā-satipāsisuddhim* (xả, niệm và sự thanh tịnh hoàn toàn). *Sampajāno* (trí tuệ tinh giác) bây giờ không được dùng nữa vì đây là giai đoạn Niết Bàn⁵. *Sampajañña* - trí tuệ tinh giác là đóng góp của Đức Phật cho việc hành thiền

thời bấy giờ, có thể nói đó là phương tiện nhờ nó người hành thiền vượt qua toàn bộ lĩnh vực của thân và vật chất hay danh và sắc.

Đây là Thánh Đế Thứ tư.

Iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati... 'atthi dhamma'ti... na ca kiñci loke upādiyati.

Những trạm tương tự tiếp tục tái diễn: chánh niệm được thiết lập trong sự thực (ràng) không có gì ngoài pháp (*dhamma*) và lúc đó cũng không có gì để chấp thủ.

Tất nhiên sự giải thích này phải được kinh nghiệm và tuệ tri. Chúng ta có thể đọc nó, nhưng chỉ với kinh nghiệm thâm sâu, ý nghĩa của những lời Đức Phật dạy, mới trở nên rõ ràng. Ở giai đoạn A la hán mọi việc sẽ rõ ràng nhờ kinh nghiệm.

Satipaṭṭhānabhāvanānisamsa - Những kết quả của việc thực hành Niệm xứ

Thực hành theo cách này, một trong hai quả sẽ đạt đến: *ditṭheva dhamme aññā, sati va upādisese anāgāmitā* hoặc *ditṭheva dhamme aññā* - đắc sự hiểu biết hay trí tuệ toàn diện của bậc A la hán (thường dịch là chánh trí), hoặc đắc giai đoạn thứ ba của bậc bất lai - *ānāgāmitā* - *a na hàm* và điều đó phải mất bảy năm.

Có người đã thực hành hơn bảy năm hỏi tại sao họ không thành một bậc A la hán. Tuy nhiên, phải nhớ rằng điều kiện cần thiết là *evaṃ bhāveyya*, tức phải thực hành đích xác như đã mô tả. Đó là *sampajaññaṃ na riñcati* - không xao lãng một sát-na tinh giác (*sampajañña*) trong cuộc sống. Giờ đây, bạn đang chuẩn bị cho giai đoạn này, đang tập cảm giác những cảm thọ trong mọi phần ở mức thể chất, và hiểu rõ sự sanh diệt của nó. Khi bạn có thể hành theo cách này, bạn đã được Đức Phật bảo đảm về những kết quả (sẽ gặp).

Hơn nữa, Đức Phật còn nói, không cần đến bảy năm, sáu năm, năm năm, bốn năm, ba năm, và thậm chí xuống còn một năm; rồi bảy tháng, sáu tháng, năm tháng, bốn tháng... và xuống còn một tháng, nửa tháng, hoặc ngay cả bảy ngày, cũng đủ. Thời gian khác nhau là tùy vào sự tích lũy ở quá khứ, cho dù trí tuệ tinh giác (*sampajañña*) được thực hành trong từng sát-na. Nó có thể là bảy năm, thế nhưng có những trường hợp, hành cùng một kỹ

thuật, có người đã kinh nghiệm Niết Bàn sau chỉ một vài phút, giống như vị đạo sĩ từ Bombay đến Savatthi và được Đức Phật dạy chỉ vài lời - *ditṭhe ditṭhamattaṃ bhavissati* - trong cái thấy chỉ có cái thấy.

Một số người hành thiền khởi sự với việc đi (kinh hành) thậm chí còn niệm thầm "đi", "ngứa", hay bất cứ hoạt động nào họ đang làm. Không có trí tuệ (*pañña*) nhưng ít ra việc thực hành cũng tập trung được tâm. Những người nặng về tham dục, phải đi vào nghĩa địa - hoặc ngày nay một phòng mổ xác thí nghiệm - để quân bình lại tâm trí của họ đến một mức độ nào đó trước khi hành minh sát. Dù điểm khởi đầu là gì, người hành thiền cũng phải kinh nghiệm các cảm thọ đang sanh và diệt. Hiện nay trí tuệ tỉnh giác (*sampajañña*) của bạn có thể chỉ mới được một vài giây, và rồi quên cả vài phút hoặc thậm chí cả giờ liền. Với việc thực hành liên tục, sau đó bạn sẽ quên tỉnh giác chỉ một thời gian ngắn, không đến một vài sát-na. Giai đoạn tỉnh giác ấy có thể phải mất một thời gian dài, nhưng sau đó giới hạn (thành tựu kết quả) là bảy năm.

Bài kinh kết thúc với những chữ:

'Ekāyano ayam, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā,
sokaparidevānaṃ samatikkamāya, dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya,
ñāyassa adhiḅgamāya, nibbāmassa sacchikiriyāya yadidaṃ cattāro
satipaṭṭhānā'ti. Iti yaṃ taṃ vuttaṃ, idameva paṭicca vuttaṃ ti.

"Chính vì lý do này ta mới nói: "Đây là con đường độc nhất, này các Tỷ khuru, để tịnh hóa các chúng sinh, (để) vượt qua sầu, bi: diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh đạo (bước đi trên đạo lộ của chân lý), để chứng đắc Niết Bàn: đó là, bốn niệm xứ".

Ekāyano maggo (con đường độc nhất) không phải là một lời tuyên bố của bộ phái, mà là một quy luật của tự nhiên. Đạo lộ không chỉ giúp những người tự gọi mình là Phật tử hoặc những người có niềm tin minh xác: nó phải được kinh nghiệm bởi mọi người, thực hành và vượt qua cảm thọ. Dù Đức Phật có xuất hiện hay không, quy luật tự nhiên của vũ trụ vẫn hiện hữu. Trái đất mãi cứ tròn; định luật hấp dẫn luôn có mặt dù Galileo hoặc Newton có khám phá ra nó hay không. Tương tự, sự sanh khởi và sự đoạn trừ của khổ là một quy luật. Cũng như hai phần hydrogen và một phần oxygen sẽ tạo thành nước như thế nào, thì khi chìm đắm trong vô minh, phản ứng lại với tham hoặc sân, khổ đau cũng phát sinh như vậy. Đây không phải là quy luật của đạo Hindu (Ấn giáo), Phật giáo hay Thiên chúa giáo, mà chỉ

đơn giản là quy luật (tự nhiên). Tương tự, nếu có chánh niệm và tỉnh giác (*sampajañña*), hiểu biết toàn bộ sự thực, sẽ có giải thoát, vậy thôi. Sự hiểu biết trên phương diện tri thức chỉ có thể cho bạn niềm cảm hứng và sự hướng dẫn. Tuy nhiên, không có những hiểu biết này, những người thuộc tri kiến khác không thể khám phá và kinh nghiệm được sự thực. Ai đó có thể quả quyết rằng quả đất bằng, hoặc định luật hấp dẫn không hiện hữu, nhưng không có gì có thể thay đổi được điều đó.

Lửa sẽ đốt cháy tay bạn. Sự thực này ai cũng có thể kinh nghiệm. Để tránh nó, hãy giữ tay bạn xa khỏi lửa. Theo cách đích xác như vậy, phản ứng lại các cảm thọ sẽ gây ra khổ đau. Nếu bạn dừng lại việc phản ứng và chỉ quan sát sự sanh và diệt của chúng (cảm thọ), đương nhiên việc thực hành của bạn sẽ dập tắt khổ đau, dập tắt ngọn lửa tham và sân, cũng như nước dập tắt lửa vậy. Đây là *Ekāyano maggo* - (con đường độc nhất) - là quy luật tự nhiên, hay sự thực cho tất cả mọi người.

---o0o---

Hỏi và đáp

Mỗi lời kinh sẽ trở nên rõ ràng khi bạn thực hành và đạt đến mục tiêu cuối cùng. Ở giai đoạn này, nhiều câu hỏi cứ tiếp tục đổ tới. Cho dù những câu trả lời của bậc Đạo sư có thỏa mãn được bạn trên phương diện tri thức, song hoài nghi có thể sẽ xói mòn chúng. Bạn chỉ có tưởng tượng, chứ không thấy. Hãy thực hành. Trong mỗi khóa thiền, nếu bạn cứ duy trì việc hành pháp - *dhamma*, bạn nghe cũng những bài kinh ấy, cũng những lời kinh ấy, nhưng mỗi lần bạn lại khám phá ra một điều gì đó mới mẻ. Sự hiểu biết đích thực, rõ ràng và không một chút hoài nghi hay lẩn tránh, sẽ đến cùng với kinh nghiệm riêng của bạn.

H: Ngài đã đề cập đến việc ghi nhận những trạng thái tâm khác nhau đang sanh khởi. Ngài sẽ đối phó với, chẳng hạn như sân hận hay tưởng tượng như thế nào?

Đ: Ghi nhận sân hận, sợ hãi, tham dục, cái tôi hay bất kỳ loại bất tịnh nào khác không có nghĩa là đọc thầm chúng. Việc ghi nhận có thể giúp bạn tập trung và hiểu biết được đôi chút, nhưng *sampajañña* (trí tuệ tỉnh giác) bị bỏ quên. Chỉ cần chấp nhận nội dung tâm trí, rằng tâm bạn hiện đang có sân, chẳng hạn - *sadosam vā cittam... pajānāti* (tâm có sân tuệ tri có sân) - và quan sát bất kỳ cảm thọ nổi bật nào, với sự hiểu biết về sự sanh và diệt của nó. Bất kỳ cảm thọ nào có mặt lúc đó cũng sẽ liên hệ với sân.

H: Các *kalāpas* - tổng hợp sắc hay những hạt hạ nguyên tử - sanh khởi từ đâu và chúng diệt rồi về đâu? Vì không thể có gì từ không mà có.

Đ: Vũ trụ bắt đầu từ đâu, và nó được tạo ra như thế nào? Đây là sự suy đoán, là cách các triết thuyết nảy sanh. Đức Phật gọi chúng là những câu hỏi không thích đáng. Chúng không liên hệ đến khổ, tập khởi của khổ, sự diệt khổ, và con đường đưa đến sự diệt khổ. Sự sáng tạo cứ tiếp diễn trong từng sát-na: Các *kalāpa* được tạo ra, chúng lúc nào cũng sanh và diệt, sanh và diệt, không biết đến sự sanh - diệt này sẽ dẫn đến khổ đau. Những gì khác ngoài ra là vô nghĩa. Đòi người ngăn ngừa và bạn có một công việc lớn lao phải làm là thay đổi lề thói quen của tâm ở mức sâu xa nhất và đạt đến sự giải thoát viên mãn. Dùng phí thời gian của bạn: hãy làm việc, và thực tại do bạn kinh nghiệm sau đó sẽ tiết lộ mọi chuyện.

H: Nhân nằm đằng sau sự hiện hữu của thế gian của tâm và vật chất (danh - sắc) này là gì?

Đ: Vô minh sanh ra các hành (*saṅkhāra*), và các hành làm tăng trưởng vô minh. Toàn thể gian được tạo ra bởi sự nuôi dưỡng hỗ tương này, chứ không có gì khác.

H: Vậy thì vô minh bắt đầu như thế nào? Nó không thể cùng hiện hữu với tâm từ, trí tuệ và tri kiến chứ.

Đ: Tất nhiên rồi, nhưng điều quan trọng hơn hết vẫn là thấu hiểu được vô minh của sát-na này và để cho sự thanh tịnh đến. Nếu không thì nó sẽ trở thành một vấn đề thuộc phạm vi triết lý, không giúp ích được gì cả.

H: Đức Phật có đi thuyết giảng ở ngoài Ấn Độ không, như Miến (Myanmar) chẳng hạn?

Đ: Không có chứng cứ rõ ràng nào cho thấy rằng Đức Phật đã đi thuyết giảng ngoài vùng Ganga-Jamuna của bắc Ấn Độ.

H: Với lòng tôn kính, thưa Ngài, làm sao chúng ta có thể nói được rằng Đức Phật đã tìm ra lại kỹ thuật bị thất truyền này khi bản thân Ngài đã được dạy nó và phát nguyện trước một vị Phật quá khứ?

Đ: Rất nhiều người đã gặp được một vị Phật, phát khởi tín tâm và ước nguyện không chỉ giải thoát tự thân, mà còn mong muốn trở thành một vị Phật Chánh Đẳng Giác (*sammā-sambuddha*) để giúp giải thoát cho nhiều

người khác. Trong khi bày tỏ ước nguyện này vị Phật Chánh Đẳng Giác lúc đó có thể xem xét khả năng tâm linh của họ: hoặc họ đã từng hành trong vô lượng kiếp quá khứ, nếu bây giờ được cho một đề tài Minh sát (*vipassanā*), chẳng mấy chốc họ sẽ trở thành bậc A la hán; hoặc dù biết rõ điều này (sẽ đắc A la hán) họ vẫn ước nguyện tu tập các pháp ba la mật (*pāramis*) của mình cho đến một mức độ cần thiết qua vô lượng kiếp thêm nữa. Nếu sự tình như vậy, họ không chỉ nhận được lời phú chúc mà còn nhận được cả lời tiên đoán về thời gian (sẽ thành Phật) nữa. Vị đạo sĩ, người mà về sau đã tái sinh làm bồ tát Gotama (Cồ đàm), có khả năng đạt đến giai đoạn của một bậc A la hán lúc đó, nhưng không hành thiền Minh sát.

Trong kiếp cuối cùng của mình, với tâm tối vây quanh, những lời ca tụng rất mực về *Vipassanā* (Minh sát) vẫn hiện hữu trong Rigveda ⁶ cổ xưa, nhưng chỉ là những lời đọc tụng suông. Việc thực hành đã thất truyền. Nhờ các ba la mật quá khứ của mình, Đức Bồ tát (Gotama) đã đi vào chiều sâu và khám phá ra nó. Ngài nói: "*pubbe ananusutesu dhammesu cakkhum upadādi*" - Mắt ta đã mở đối với Pháp mà trước đây ta chưa từng được nghe - (nhãn sanh). Sau đó Ngài gọi Pháp ấy là *purāṇo maggo* - Con đường cổ xưa. Ngài tìm lại được con đường từ lâu đã bị vùi lấp, lãng quên và ban bố nó cho thế gian.

H: Liệu một thực thể với các hành - *saṅkhāras* - làm nhân cho tái sinh có được sự chọn lựa nào không về hoàn cảnh (nơi tái sanh), hay điều đó thực sự được quyết định bởi các hành quá khứ?

Đ: Các hành - *saṅkhāra* - quá khứ trách nhiệm cho tái sinh trong những lĩnh vực thấp kém mạnh đến nỗi mà vào thời điểm chết một trong những hành này sẽ khởi lên và tạo ra một sự rung động hòa điệu với sự rung động của một cảnh giới đặc biệt nào đó; theo cách ấy bạn bị hút vào những mức độ khổ sâu hơn. Tuy nhiên, nếu thiền minh sát được thực hành một cách đúng đắn, ngay cả với những hành như vậy sự rung động của *vipassanā* cũng vẫn mạnh đến độ vào sát-na tâm cuối cùng nó khởi lên và liên kết với một cảnh giới, ở đây thiền minh sát có thể được thực hành, thay vì bị cuốn vào một lĩnh vực thấp kém. Vì thế, theo một cách khác bạn có thể chọn không để rơi xuống (cảnh giới thấp kém).

H: Nếu cái "tôi" là phi hữu, cái "tôi" là một ảo tưởng, vậy "tôi" có thể tái sinh như thế nào?

Đ: Không có gì (đi) tái sinh. chỉ có một dòng tương tục của tâm và vật chất (danh và sắc): mỗi sát-na "*saṅkhāra paṭṭaṇṇa viññānaṃ*" (hành duyên cho thức). Vào lúc chết lực đẩy của một hành sâu xa đó khiến cho thức - *viññāna* - khởi lên với một thân khác, vậy thôi.

H: Nếu phần thưởng dành cho sự thành tựu Niết Bàn là cái chết thể xác, tại sao lại phải thực hành để chết?

Đ: Đó không phải là sự hủy diệt, mà là một nghệ thuật chết kỳ diệu. Đó cũng là một nghệ thuật sống, thoát ra khỏi mọi bất tịnh để sống một đời sống lành mạnh. Khi bạn kinh nghiệm Niết Bàn, đó là một trạng thái giống như chết: các căn không làm việc, nhưng hoàn toàn tỉnh thức bên trong. Hãy kinh nghiệm nó. Tự động câu hỏi được trả lời.

H: Người đã giải thoát sẽ sống ở đâu nếu không tái sinh?

Đ: Rất nhiều câu hỏi đại loại như vậy đã được người ta đặt ra với Đức Phật. Điều gì xảy ra với một vị A la hán sau khi chết là điều đã được vị ấy kinh nghiệm trong cuộc sống (vì ngay cả khi còn sống vị A la hán cũng đã thọ hưởng hữu dư Niết Bàn). Kinh nghiệm giai đoạn thứ tư của Niết Bàn (Niết Bàn của bậc A la hán) các vị hiểu được rằng đây là giai đoạn cùng tột, giai đoạn ấy cũng sẽ xảy ra sau khi chết. Điều đó không thể nào giải thích được bằng lời vì nó vượt ngoài tâm và vật chất (danh - sắc). Một điều gì đó vượt ngoài lĩnh vực cảm quan không thể nào diễn đạt được bằng các giác quan. Một kinh nghiệm thuộc chiều thứ tư làm sao có thể thể hiện trong (không gian) ba chiều được. Có thử mới biết (The proof is in eating the cake).

H: Liệu một người giác ngộ có gia đình vẫn có thể có con chứ?

Đ: Dục (nhục dục) đương nhiên sẽ trở nên yếu đi khi bạn thăng tiến, tuy thế bạn vẫn cảm thấy hài lòng và hạnh phúc. Sao lại phải lo về chuyện đó? Cứ đến giai đoạn (giác ngộ) đó đi và câu hỏi sẽ được trả lời.

H: Có một thứ tự ưu tiên để liệt kê mười pháp ba la mật (*pāramīs*) không?

Đ: Tu tập các ba la mật ấy là chuyện quan trọng hơn, thứ tự không thành vấn đề.

H: Bởi lẽ thiền Minh sát đã được truyền bá rộng khắp, như vậy các vị Tu đà hoàn (*sotāpannā*), A na hàm (*anāgāmi*) và A la hán (*Arahant*) ngày nay có nhiều không?

Đ: Con số những người hành thiền ngày nay chỉ như một giọt nước trong đại dương của hàng tỷ người, và hầu hết còn ở giai đoạn mẫu giáo; cũng có những trường hợp người hành thiền đã kinh nghiệm Niết Bàn, nhưng rất ít.

H: Không có ý xúc phạm, thưa Ngài Goenka, Ngài đã giác ngộ viên mãn?

Đ: Tôi không phải là một bậc A la hán, nhưng không hoài nghi chuyện đang trên đạo lộ để trở thành một vị A la hán. Tôi đã bước được nhiều bước hơn tất cả các bạn trên đạo lộ, tôi có đủ khả năng để dạy các bạn. Hãy bước đi trên đạo lộ để đạt đến mục tiêu cuối cùng: điều đó quan trọng hơn là dò xét thầy của bạn!

H: Ai là thầy của Ngài Ledi Sayadaw ⁷ ? Ngài thường đề cập đến truyền thống lấy thọ -*vedanā* - làm căn bản, vậy tên của truyền thống này là gì?

Đ: Không có sử liệu ghi chép, nhưng Ledi Sayadaw nói rằng Ngài học kỹ thuật này từ một vị sư ở Mandalay (cố đô Miến Điện). Như vậy, truyền thống (niệm thọ) này tồn tại ngay cả trước thời Ngài Ledi. Trong số rất nhiều những học trò của Ngài, một số cũng đã bắt đầu đi dạy, và xem niệm thọ (*vedanā*) là quan trọng. Sayet Thet đã dạy cho Sayagyi U Ba Khin, một trong số những vị thiền sư khác, và Sayagyi U Ba Khin cũng có một số học trò hiện đang dạy thiền. Tôi là học trò của Ngài và cũng xem thọ là quan trọng. Truyền thống này chú trọng đến niệm thọ - *vedanā*.

H: Về vấn đề tụng kinh...

Đ: Tụng kinh là một phần phận sự của vị thiền sư, để tạo ra những rung động tốt, để bảo vệ công việc (thực hành) của các thiền sinh khỏi những rung động xấu từ bên ngoài. Công việc của thiền sinh là thực hành và quan sát, đó là lý do vì sao họ không được yêu cầu phải tụng kinh. Ở một giai đoạn nào đó chúng tôi cũng dạy: giữa mỗi lời (kinh) bạn chánh niệm các cảm thọ với tính chất vô thường - *anicca* của nó, và với trí tuệ tỉnh giác - *sampajaññā* rất rõ rệt ở mỗi lúc ngưng lại. Đây không phải tụng đọc suông, mà là để tạo ra sự rung động của Pháp (*dhamma*). Tụng kinh trở thành một phần của việc thiền tỉnh giác (*sampajañña*) thường xuyên. Nếu không thì,

tụng đọc suông, xem ra rất dễ, cũng chỉ là một lễ nghi tôn giáo hay nghi thức tôn giáo.

H: Nếu không có cái tôi, phần nào của con người có thể cho ra hay tiếp nhận tâm từ (*mettā*).

Đ: *Vipassanā* đưa bạn đến sự thực cùng tột, nhưng Đức Phật muốn bạn phải biết rõ cả hai sự thực - cùng tột và bề ngoài. Chẳng hạn như trên phương diện cùng tột cả bức tường này lẫn đầu của tôi đều là những rung động, song ở phương diện bề ngoài chúng là những vật thể cứng. Nếu va chạm, bức tường vẫn sẽ làm bể đầu tôi như thường! Trên phương diện cùng tột hay chân lý tuyệt đối, không có chúng sinh, nhưng bạn vẫn phải từ bỏ những hành động bất thiện - như sân hận, nóng giận, ác ý và thù nghịch - bởi vì chúng làm hại bạn. Phát ra từ bi và thiện chí, làm cho tâm bạn tốt hơn, và nó còn giúp cho bạn đạt đến mục tiêu cuối cùng.

H: Sự giải thích của Ngài về kinh có vẻ như không đúng hoàn toàn theo nguyên văn. Làm thế nào Ngài biết được sự giải thích của Ngài là đúng với những gì Đức Phật muốn nói?

Đ: Ngôn ngữ đã qua hai mươi lăm thế kỷ, và ý nghĩa của nó cũng thay đổi. Cho dù chúng không đổi chẳng nữa, những gì Đức Phật nói bằng kinh nghiệm của Ngài cũng không thể nào hiểu được nếu không có kinh nghiệm đó. Nhiều nhà dịch thuật chưa bao giờ thực hành. Ở đây, chúng ta không chê trách hay chỉ trích những giải thích khác về lời dạy của Đức Phật. Khi bạn thực hành, bạn sẽ hiểu được những gì Đức Phật có ý định muốn nói; và cho đến lúc này bạn phải chấp nhận bất cứ điều gì bạn kinh nghiệm.

Các bản chú giải được viết khoảng hơn một ngàn năm sau Đức Phật nhập diệt, mặc dù sự khảo cứu của chúng ta phát hiện ra rằng thiền minh sát (*vipassanā*) trong hình thức thuần khiết của nó đã thất truyền năm trăm năm sau sự nhập diệt của Đức Phật. Các bản chú giải khác được viết trong thời gian 500 năm ấy, nhưng đã bị thất lạc ngoại trừ bản ở Sri Lanka (Tích Lan): các bản chú đó lại được dịch sang Pāli, nhưng với sự giải thích riêng của người dịch. Tất nhiên những bản dịch ấy cho chúng ta một bức tranh khá rõ ràng về xã hội Ấn Độ trong thời Đức Phật: bao quát toàn bộ phạm vi bối cảnh xã hội, chính trị, giáo dục, văn hóa, tôn giáo và triết thuyết của nó. Các bản chú giải này luôn luôn làm sáng tỏ những chữ khó hiểu bằng cách đưa ra nhiều từ đồng nghĩa. Tuy thế, trong khi chúng rất ích lợi, song nếu những từ chú giải đưa ra có khác với kinh nghiệm của chúng ta, và nếu trong những

lời dạy của Đức Phật chúng ta tìm thấy một sự giải thích rõ ràng, trực tiếp, lúc đó, không chỉ trích các bản chú giải, chúng ta phải chấp nhận sự giải thích của Đức Phật về kinh nghiệm của chúng ta.

Chẳng hạn, có truyền thống xem *vedanā* (thọ) chỉ là tâm (danh). Thực sự rằng thọ là một danh uẩn và *vedanānupassanā* - quán thọ hay niệm thọ - phải thuộc về tâm. Nhưng trong một vài nơi khác Đức Phật nói về thọ lạc (*sukha vedanā*) thọ khổ (*dukkha vedanā*) trên thân, như trong Kinh Niệm Xứ - *Satipaṭṭhāna Sutta*, trong khi *somanassa vedanā* (thọ hỷ) và *domanassa vedanā* (thọ ưu) được dùng để chỉ tâm.

Một số bản dịch tiếng Anh về từ *sampajañña* thường là "sự hiểu rõ" (clear comprehension) đã tạo ra rất nhiều lầm lẫn. Cách dịch này ám chỉ niệm (*sati*) không có trí tuệ tỉnh giác (*sampajañña*), tức không có sự hiểu biết với trí tuệ (*paññā*) hoàn hảo. Trong những lời dạy của Đức Phật, có đoạn "*viditā vedanā uppajjati*" cảm giác cảm thọ đang sanh lên. Niệm đơn thuần như vậy là vừa đủ như một bước khởi đầu: chẳng hạn, một cảm giác ngứa được cảm nhận và người hành thiền gán nhãn (hay niệm ngứa, ngứa), không cần có sự hiểu biết về tính chất vô thường - *anicca* - nhưng đây không phải là *sampajañña* (trí tuệ tỉnh giác).

Tương tự, *sati parimukkhamaṃ* đã được dịch "giữ niệm trước (mặt)". Thế là người ta bắt đầu tưởng tượng niệm hay sự chú ý của họ ở trước mặt, ngoài thân, và kỹ thuật quán thân trong thân (*kāye kāyānupassī*), quán thọ trong thọ (*vedanāsu vedanānupassī*) - đã mất đi. Do đó, khi kinh nghiệm của chúng ta khác với niềm tin của các truyền thống khác chúng ta sẽ tìm sự che chở nơi những lời dạy của Đức Phật.

"Học viện nghiên cứu Thiền Minh sát" đã được thành lập để nghiên cứu tỉ mỉ tất cả những lời dạy của Đức Phật bằng máy tính; khối lượng kinh điển thật khổng lồ. Thay vì nhớ những trường hợp, chẳng hạn như cách dùng *vedanā* (thọ) hay *sampajāno* (trí tuệ tỉnh giác) trong bốn mươi đến năm mươi quyển kinh dày ba, bốn trăm trang mỗi cuốn, các máy đã được dùng để tra tìm cách dùng từ tiện cho việc khảo sát. Nếu những khác nhau là kết quả, chúng ta đành phải chấp nhận, nhưng chúng ta cũng không khẳng định rằng "chỉ đây là sự thực" - *idaṃ saccam*. Không có sự chấp thủ ở đây. Từ kinh nghiệm trực tiếp của tôi về những lời dạy của Đức Phật, và từ dòng truyền thừa của các bậc thiền sư này, kể cả những vị đã đạt đến những giai đoạn rất cao, Tôi hiểu kinh nghiệm của họ là giống nhau. Tương tự, hàng ngàn người hành thiền trên thế giới đều có cùng kinh nghiệm như vậy. Do đó, Tôi tin rằng

lời dạy này là chính xác và là đường lối của Đức Phật. Nếu còn hoài nghi, hãy thực hành: chỉ có thực hành mới loại trừ được những hoài nghi. Nếu kỹ thuật này không thích hợp với bạn trên phương diện tri kiến, hãy thực hành với kỹ thuật khác, nhưng đừng có pha trộn (kỹ thuật này với kỹ thuật khác), hoặc chạy động chạy tây phí hết thì giờ. Nếu bạn tìm được những kết quả với kỹ thuật này, hãy đi vào sâu hơn và mọi câu hỏi của bạn sẽ được trả lời. Ngay cả khi bạn chỉ học được một ít *Pāli* (ngôn ngữ Đức Phật dùng thuyết giảng kinh), những lời của Đức Phật cũng sẽ trở nên sáng tỏ đúng lúc. Bạn cảm thấy như Ngài đang hướng dẫn bạn. Thay vì những hoạt động tri thức không cần thiết, hay những lý sự và tranh luận, sự kinh nghiệm sẽ làm sáng tỏ hơn.

Bạn đã đến với một khóa thiền Tứ Niệm Xứ để kinh nghiệm, chứ không phải chỉ để nghe những lời của Đức Phật hay sự giải thích của một vị thầy cá biệt nào. Trước khi tham dự khóa thiền Tứ Niệm Xứ này, các bạn đã dự ba khóa hoặc nhiều hơn rồi; giờ đây hãy tiếp tục đi vào sâu hơn để cho những lời dạy của Đức Phật trở nên sáng tỏ hơn bằng chính kinh nghiệm của bạn. Hãy tự giải thoát mình khỏi các hành (*saṅkhāra*) và kinh nghiệm sự giải thoát chơn thực. Cầu mong tất cả các bạn cùng đạt đến mục tiêu cuối cùng của sự giải thoát viên mãn.

Bạn đang bước những bước đi đúng trên chánh đạo: dù dài, điều đó không quan trọng. Bước thứ nhất, thứ hai, và bằng cách ấy từng bước một bạn chắc chắn sẽ đạt đến mục tiêu cuối cùng. Cầu mong các bạn hưởng được hạnh phúc chơn thực và sự bình yên của giải thoát.

Cầu mong tất cả chúng sinh được an vui.

---o0o---

Những đoạn Pāli trích dẫn trong các bài giảng

Paññatti ṭhapetvā visesena passatīti vipassanā

Ledi Sayadaw, Paramattha Dīpanī

Sau khi đã loại bỏ thực tại bề ngoài, hành giả quan sát thực tại trong thực tánh của nó, đây là *vipassanā*.

Vedanā-samosaraṇā sabbe dhammā

Mūlaka sutta, AN, III, 158

Tất cả pháp phát sinh trong tâm đều kèm theo bởi cảm thọ.

Diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati,

sute sutanattaṃ bhavissati

mute mutamattaṃ bhavissati,

viññate viññātamattaṃ bhavissati.

Mālukyaputta-Sutta, Saṃyutta-nikāya,
Salāyatana Vagga 2, 77

Trong cái thấy sẽ chỉ là cái thấy;

Trong cái nghe, chỉ là cái nghe;

Trong cái ngửi, nếm và đụng, chỉ là ngửi, nếm, đụng;

Trong nhận thức, sẽ chỉ là sự nhận thức mà thôi.

Yato ca bhikkhu ātāpī sampajaññaṃ na riñcati

Tato so vadanā subbā parijānāti pandito;

So vedanā pariññāya diṭṭhe dhamme anāsavo,

Kāyassa bheda Dhammatṭho, saṅkhyam nopeti vedagū.

Paṭhama-ākāsa sutta, SN, Salāyatana vagga 2, 212

Khi người hành thiền thực hành nhiệt tâm,

Không xao lãng trí tuệ tỉnh giác (khả năng hiểu biết toàn diện)

bậc trí như vậy, liễu tri tất cả thọ.

Sau khi liễu tri thọ, giải thoát mọi bất tịnh (lậu hoặc)

Khi thân hoại mạng chung, bậc như vậy, sẽ an trú trong Pháp (*Dhama*) và đạt đến giai đoạn bất khả tư nghì vượt ngoài thế gian hữu vi (conditioned world)

Sabba kamma jahassa bhikkhuno,
dhunamānassa pure kataṃ rajam;
amamassa ʘhitassa tādino,
attho natthi janaṃ lapetave.

Khuddaka-Nikāya, Udāna 3.1.91 - 92

Vị Tỳ khuru không tạo tác nghiệp mới,
Tẩy sạch phiền não cũ khi khởi sanh;
Đạt đến giai đoạn (thiền) không còn "tôi", "của tôi" (ngã và ngã sở)
Đối với vị ấy nói năng thật vô nghĩa.
Chỉ chí hướng vào việc thực hành trong yên lặng.
(Tỷ kheo bỏ mọi nghiệp,
Tẩy sạch bụi làm trước,
An trú, không ngã sở,
Không cần nói với người)

UD.21 (TMC)

Aniccā vata saṅkhārā, uppādavaya-dhammino;
Upajjitvā nirujjhanti, tesam vūpasamo sukho.
Mahāparinibbāna-Sutta,

Dīgha-nikāya 2.3,221

Các pháp hữu vi thực vô thường
Bản chất sanh, thành, hoại, diệt luôn

Nếu chúng sanh lên liền dập tắt

Sự diệt này đem lại an vui.

---o0o---

TỪ VỰNG

A

Abhijjhā : tham

Abhinandati : hoan hỷ, thấy thích thú trong..., hài lòng với

Ābhujitvā : khoanh (chân), xếp chân (kiết già)

Abyāpāda : vô sân, không nóng giận

athiṭṭhāna : sự quyết định, quyết tâm mạnh mẽ

adhigama : chứng đắc

adho : hạ, dưới

ādīnava : sự nguy hiểm, bất lợi

adukkhamasukha: bất lạc bất khổ, trung tính

ajjhata : bên trong

ajjhattika : phát sinh từ bên trong, bên trong

akusala : không thích đáng, bất thiện

anāgāmī : bậc bất lai (giai đoạn thứ ba của thánh quả)

anālaya : xả ly [khác ālaya: dính mắc]

anāsava : bậc vô lậu, tức bậc Alahán

anaṭīta	: không thể tránh được, không thể thoát được
anissita	: không được chống đỡ, tách ra, thoát ra
aññā	: trí, tuệ giác, sự hiểu biết hoàn toàn
anumāna	: tỷ lượng, suy ra, điều suy ra
anuppādo	: không sanh, bất khởi sanh, vị sanh
anuppanna	: bất khởi sanh, vị sanh [khacs uppanna]
āpo	: nước
ārabhati	: bắt đầu, khởi sự, đảm nhận, cố gắng
arahant	: bậc thánh
asāta	: bất khả ý - không vừa ý
asammosa	: không có sự lẫn lộn
āsava	: lậu hoặc, sự tiết rỉ, chất bất tịnh của tâm
asesa	: không tàn dư, tròn đủ, hoàn toàn
assasati	: thở vào
assutavā	: vô văn, không được nghe, ngu dốt
asuci	: không trong sạch, bất tịnh
ātāpī	: nhiệt tâm
aṭṭhaṅgika	: tám nhánh, tám chi
attā	: tự ngã
attano	: tự mình, attano citta: ngã tâm = tâm ta
atthaṅgama	: sự huỷ diệt, sự biến mất

avihimsa : vô hại, không tàn bạo
ayam : (các, người) này
āyatana : xứ, căn môn (cửa giác quan), đối tượng của giác quan
āyatim : trong tương lai

---o0o---

B

Bāhira : bên ngoài, phía ngoài
bahiddhā : bên ngoài
bala : lực, sức mạnh
bhāvī à bhava: hữu hay trở thành
bhāvanā : phát triển, tu tập, trau dồi tâm, trú tâm
bhavanā-mayā: do thực hành hay tu tập tạo ra
bhāvetabba : cần phải tu tập - ưng tu tập, sở tu
bhūta : trở thành (p.p of bhavati); quý thần, hữu tình, sanh vật,
chân thực
bhaṅga : hoại diệt, sự tan rã hoàn toàn
bhagavā : cao siêu, may mắn (một ân đức của Đức Phật - Thế
Tôn)
bheda : tan vỡ ra, không còn hoà hợp, tách rời ra
bhikkhave : này các Tỳ khưu
bhikkhu : Tỳ khưu, người hành thiền, hành giả

bhiyyobhāva : trở thành nhiều hơn nữa
bojjhaṅga : giác chi, chi phần của sự giác ngộ
byādhi : bệnh, đau ốm
byāpāda : sân, ác ý

---o0o---

C

ca : và
cāga : sự tư bỏ, xuất ly
cakkhu : nhãn, mắt
cattāro : bốn
cetasika : thuộc về tâm, tâm sở, nội dung tâm trí
cha : sáu
chanda : ước muốn, ý định, hoài bão
cintā-mayā : do tư duy mà thành, thuộc về sự hiểu biết tri thức
cittānupassanā : quán tâm hay quan sát tâm
citta : tâm
citte : trong tâm

---o0o---

D

dhāreti	: chứa đựng, mang theo, sở hữu, giữ
dhātu	: giới, yếu tố, đại
dhātuso	: theo tính chất hay bản chất của một người hay một vật
dhammānupassī	: quán pháp, quan sát liên tục các nội dung tâm trí
dhammesu	: trong pháp, trong nội dung tâm trí
dhañña	: hạt, mễ cốc
dhunamāna	: p.p của dhunati: tổng khứ, bỏ đi, huỷ diệt đi
dīgha	: dài, sâu
diṭṭha	: thấy, kiến, sở kiến
domanassa	: cảm giác khó chịu trong tâm, ưu (thọ)
dosa	: sân

---o0o---

E

Ekāyana	: con đường độc nhất, con đường trực tiếp
Ettha	: ở đây, ở nơi này, trong vấn đề này
evam	: như vậy, theo cách này

---o0o---

G

gandha	: hương (mùi)
--------	---------------

gāthā : bài kệ

ghāna : Mũi, tỳ (căn)

gotrabhū : chuyển tộc "trở thành giòng dõi của...". Một giai đoạn trong Minh sát tuệ, ở đây người hành thiền chuyển từ phạm tộc sang thánh tộc.

---o0o---

H

hoti : là

---o0o---

I

Icchā : ước muốn, mong muốn

Idha : nơi đây, bây giờ, về việc này

imasmim : ở đây, liên quan tới việc này hay chỗ này

indriya : căn, khả năng, nhiệm vụ

indriya saṃvara : thu thúc hay phòng hộ các căn

iriyāpatha : tư thế (của thân), oai nghi (đi, đứng, nằm, ngồi)

---o0o---

J

Janati : sinh ra, tạo ra

Jānāti : biết, hiểu biết

Jāti	: sanh, trở thành
Jhāna	: thiền (bậc thiền) an chỉ định
Jivhā	: lưỡi, thiệt
Jīvita	: sinh mệnh, đời (người), hoạt mạng (cách sinh nhai)

---o0o---

K

Kalāpa	: nhóm, bọn, tổng hợp sắc
kāma	: dục, ái dục
kāmachanda	: dục lạc, dục dục (trong 5 triền cái)
kata	: làm, tác, dĩ tác (đã làm)
kathaṃ	: thế nào?
Kattha	: ở đâu? Đâu?
Kāya	: thân
Kāyanupassī	: sự quan sát liên tục thân này
Kāyanupassanā	: quán thân
kāya-saṅkhāna	: hoạt động của thân, thân hành
kāyasmim	: trong thân
kāye	: trong thân
kesa	: tóc
kevala	: cô độc, hoàn toàn, trọn vẹn
kevalaparipuṇṇa	: hoàn toàn và viên mãn

kevalaparisuddha: hoàn toàn và thanh tịnh

paripuṇṇapārisuddhisīla: viên mãn thanh tịnh giới

khandha : uẩn, đống, bó

kiñci : bất cứ điều gì

kukkucca : hối hận, lo lắng

kusala : thiện, tốt, chính đáng

---o0o---

L

labhati : được, nhận được, thu được

lakkhaṇa : tướng, đặc tính

loka : cảnh giới, thế gian, hiện tượng tâm - vật lý hay danh pháp và sắc pháp

---o0o---

M

māgga : con đường, đạo lộ

mahā : lớn, đại

mahaggata : làm cho lớn ra, trở nên lớn, đại hành

mano : ý, tâm

manasikāra : tác ý, suy quán, quán

matta : theo ước lượng, cũng nhiều bằng, đơn thuần, chỉ là

matthaka	: cái đầu, chóp đỉnh
me	: do tôi, bởi tôi
micchā	: tà, sai lạc
middha	: buồn ngủ, hôn trầm
moha	: si mê, vô minh, ảo tưởng
mukha	: cái miệng, mặt, lối vào
musā	: một cách sai lầm
mutti	: giải thoát, tự do

---o0o---

N

ṇa	: không
nāma	: danh (tâm)
nandi	: hoan hỷ, thích thú
ñāṇa	: trí, chánh trí
ñānappakkāra	: khác nhau, đa dạng
nātha	: bảo hộ, giúp đỡ, thủ hộ, người bảo vệ
natthi	: chẳng có [na atthi - không có]
nava	: chín (9)
ñāya	: sự thực, chân lý, chánh hạnh
nirāmisā	: thanh tịnh, không chấp thủ, không ái nhiễm (khác với
sāmisa:	ái nhiễm)

nirodha : diệt, diệt tận
nirujjihati : đã diệt
nisīdati : ngồi xuống
nisino : ngồi
nīvaraṇa : triền cái, ngăn che, chướng ngại, bức màn
nivisati : đi vào, dừng, ổn định, củng cố

---o0o---

O

okkhitta : nhìn xuống

---o0o---

P

paccakkha : hiển nhiên, rõ ràng

paccattaṃ : riêng biệt, cá nhân

paccttaṃ veditabbo viññūhi: bậc trí tự mình chứng

paccavekkhati: quán, quán sát, suy xét

paccaya : nhân, duyên, nền tảng

paccupaṭṭhita : được thiết lập, hiện khởi

padahati : cố gắng, nỗ lực

pādutala	: lòng bàn chân
paggaṇhāti	: lấy lên, vận dụng, gắn (tâm) một cách mạnh mẽ vào
pahāna	: từ bỏ, đoạn trừ, xả ly, xả đoạn
pajānāti	: tuệ tri, hiểu biết với trí tuệ
pakāra	: kiêu, cách, lối
pallaṅka	: ngòì xếp bằng (kiết già)
pana	: lại nữa, thêm nữa
pāṇātipāta	: sát sanh, huỷ diệt sự sống
pañca	: năm (5)
pañcupādānakkhandhā	: năm uẩn chấp thủ (năm thủ uẩn)
paññatti	: khái niệm, sự thể hiện, thi thiết
paṇḍita	: bậc trí, người có trí tuệ
paṇihitaṃ câu nguyện	: dùng hết (sức lực), áp dụng, hướng đến, nguyện ước,
pāpa	: ác
pāpaka	: xấu
pāramī	: balamật, sự hoàn thiện
pāripūrī	: sự hoàn thành, viên mãn, sự hoàn tất
pārisuddhi	: thanh tịnh
parāmāsa	: chấp thủ
paraṃ	: thêm nữa, xa hơn nữa
parideva	: than khóc, bi khắp

parijānāti	: biến tri, sự hiểu biết hoàn toàn
parimukha	: quanh miệng
pariññāta	: liễu tri, sự hiểu biết rốt ráo, hiểu đến tận cùng của vấn đề
paripāka	: sự chín mùi, thối mục
pariyanta	: bị giới hạn bởi, hạn định bởi, vây quanh bởi
pariyatti	: pháp học, tri kiến lý thuyết
passaddhi	: an tịnh, tĩnh lặng
passambhaya	: làm cho an tịnh, yên tĩnh
passasati	: thở ra
passati	: thấy
passeyya	: sẽ thấy
paṭhavī	: đất (địa đại)
paṭṭhāna	: được thiết lập một cách rộng rãi (với trí tuệ)
paṭicca	: do, duyên
paṭikūla	: đáng kính tởm
paṭinissaga	: sự tử bỏ, loại bỏ, sự khước từ
paṭipadā	: đạo, con đường, phương tiện để đạt đến đích
paṭipatti	: thực hành
paṭisamvedī	: kinh nghiệm, cảm giác
pattaḅba	: đạt được, giành được
paṭissati	: nhận biết, niệm

paṭivedha : trí thông đạt, chọc thủng, trí thể nhập, tuệ giác

phala : quả (thánh)

phassa : xúc

phoṭṭhabba : xúc, đụng chạm

pisuṇa : nói xấu, nói vu cáo (cho người khác)

pīti : hỷ

piya : thân ái, thân yêu, dễ chịu, khả ý

ponobbhavikā: đưa đến tái sinh

ponobbhavikabhavasāṅkhāra: tương lai hữu hữu hành

puna : lại nữa

pūra : đầy, đầy tràn

---o0o---

R

rāga : ái, tham dục

rajo : bụi, dơ bẩn, bất tịnh

rasa : vị

rassa : ngăn, nông

riñcati : từ bỏ, xao lãng, quên

rūpa : sắc, vật chất

S

- sabba : tất cả
- sabhāva : bản chất, tự tánh, thiên nhiên
- sacca : chân lý, sự thực
- sacchikātabba : sở chứng, thực chứng
- sacchikata : thực chứng, tự chứng, tự mình kinh nghiệm
- sadda : âm thanh, lời nói
- saddhā : tín, niềm tin
- saddhiṃ : cùng với nhau
- sadosa : có sân, với sân (khác vītadosa không có sân)
- sakadāgāmī : bậc nhất lai (tầng thánh thứ hai)
- saḷāyatana : sáu nội, ngoại xứ, các căn (bên trong) và các đối tượng giác quan (bên ngoài)
- samādhija : do định sanh, xuất phát từ định
- samādhita, samādhi: định
- samatikkama : siêu việt, vượt qua
- samaya : thời gian
- samudaya : tập khởi, phát sinh
- sāmisā : bất tịnh, ái nhiễm, với sự chấp thủ
- saṅkhitta : tập trung (tâm), chuyên chú (tâm); khác vikkhita : tán loạn (tâm)

sammā : chánh, đúng đắn

samoha : có si, với si (khác vītamoha: không có si)

sampajāna : với tỉnh giác (sampajañña)

sampajañña : sự hiểu biết thấu đáo về tính vô thường ở đây chúng tôi dịch là trí tuệ tỉnh giác

sampajānakārī : hành hay thực hành trí tuệ tỉnh giác (kārī: làm hay hành)

sampasādana : tịnh, yên tịnh

sampayoga : tương ưng, kết hợp, hợp

samphappalāpa: nói chuyện vu vơ, lý luận, phù phiếm

samphassa : xúc

samphassaja : do xúc sanh, do xúc

samudaya : tập khởi, sanh khởi

samudayasacca: tập đế, sự thực hay chân lý về sự sanh khởi

saṃjoyana : trói buộc, kiết sử, kiết phược

sañcetanā : cố tư, cố ý, ý định, phản ứng

saṅkhāra : hành uẩn, hành, phản ứng, điều kiện tâm lý

saṅkhittena : tóm lại, ngắn gọn, súc tích

saññā : tưởng

santa : là [htpt của atthi]

sarāga : có tham, với tham

sāta : dễ chịu, vừa ý

sati	: niệm, nhận biết
satimā	: với niệm
satipaṭṭhāna	: thiết lập niệm
sato	: niệm
satta	: cá nhân, hữu tình chúng sinh
satta	: bảy (7)
sauttara	: có thể vượt qua, thấp kém [khác anuttara: vô thượng - không có gì cao hơn]
sāvaka	: thỉnh văn, đệ tử
sikkhati	: học, tự tập luyện
soka	: sầu ưu
somanassa	: hỷ, cảm giác tâm lý dễ chịu
sotāpanna	: bậc nhập lưu (tầng thánh thứ nhất)
sota	: dòng
sota	: tai
sukha	: lạc
supaṭipanna	: đã khéo hành
suta	: nghe
sutavā	: đã nghe, cụ thoại giả; người được nghe đầy đủ

---o0o---

T

taca : da
taṇhā : ái, khát ái, nhiệt tình
tato : từ ở đây, nơi đây

tatratatrābhinandinē: đi tìm sự thích thú lúc chỗ này lúc chỗ kia và loanh quanh

tejo : lửa (hoả đại)
tesaṃ : của chúng, của họ
thāna : thiết lập, dựng lên, điều kiện, trạng thái
thita : thẳng đứng, vững chắc, đứng

thina : hôn trầm, sự cứng ngắc (của tâm), trơ lì ti [một tiêu từ biểu thị sự chấm dứt của một đoạn trích dẫn]

tipiṭaka : tam tạng

---o0o---

U

ubhaya : hai, lưỡng
ubhaya pātimokkha: lưỡng baladề mộc xoa
uddhaṃ : trên, thượng
uddhacca : trạo sự, kích động, mất thăng bằng
uju : thẳng, thẳng đứng
upādāna : chấp thủ, dính mắc
upādānakkhandha: thủ uẩn

upādisesa	:	hữu	du	y
upādi	:	quyết định quan trọng, chấp thủ, thủ trước	[xem	
upādāna]				
upādiyati	:	nắm lấy, bám lấy, cố chấp		
upaṭṭhapetvā	:	đã thiết lập, khiến cho có mặt		
upasaṃharati	:	tập trung, thu thập, suy xét		
upasampaja	:	đã đạt đến, đi vào, có được		
upāyāsa	:	nổi đau buồn, tai ương, buồn rầu		
upekkhā	:	xả		
upekkhato	:	với thái độ xả		
uppāda	:	đi vào hiện hữu, xuất hiện, sinh		
uppajjamāna	:	sinh lên		
uppajjati	:	sinh, được tạo ra, được sanh ra, đi vào hiện hữu		
uppajjitvā	:	sinh khởi, sanh		
uppanna	:	sinh, tái sinh, sanh lên, tạo ra		
uppanna	:	sinh lên (pp của uppajjati)		

---o0o---

V

vā	:	hay
vāca	:	lời nói

vata	: phát nguyện, lời thề
vaya	: diệt
vāyāma	: cố gắng, nỗ lực, tinh tấn
vāyamati	: nỗ lực
vāyo	: gió
vedagu	: người cso trí tuệ cao tột
vedanānupassī	: quán sát liên tục các cảm thọ
vedanānupassanā	: quan thọ
vedanāsu	: trong thọ
vedayati	: cảm giác, kinh nghiệm một cảm thọ
veditabba	: được kinh nghiệm, hiểu, biết
vepulla	: sự phát triển sung mãn, dồi dào đầy đủ
veramaṇī	: tránh xa
vibhava	: phi hữu, sự huỷ diệt cuộc sống
vicāra	: tứ, xoay lăn trong những ý nghĩ
vicaya	: sự xem xét, thẩm sát
vicikicchā	: hoài nghi, do dự, không chắc chắn
vihārin	: trú, sống, ở trong một điều kiện nào đó
viharati	: trú, sống, ở trong một điều kiện
vikkhittaka	: rải rác khắp nơi, chặt ra từng khúc
vimutta	: giải thoát

vinīlaka	: bầm xanh
vineyya	: viễn lý, lia xa
viññāṇa	: thức
vippayoga	: sự chia lìa, rời ra
virāga	: vô dục, sự diệt dục, thanh tịnh, giải thoát
viriya	: nỗ lực tinh tấn
visesa	: dấu vết, đặc tính
visuddhi	: thanh tịnh
vitakka	: sự gắn tâm ban đầu, tầm
viveka	: sự tách ly, độc cư
vivicca	: đã tách ra hay đã cô lập khỏi
vuccati	: được gọi là
vūpasama	: yên tĩnh, chỉ tức, tịch tịnh

---o0o---

Y

yathā	: như, giống như
yathābhūtaṃ	: như thực, như nó là
yāvadeva	: tới mức mà

---o0o---

BÀI KINH TỨ NIỆM XỨ

Mahāsatipaṭṭhānasutta

Namotassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.

Laddhā poso sumañjūsaṃ, ratanānīdha niddahe.

Evaṃ desesi gambhīraṃ, Bhagavā Kuruvāsinaṃ

Ekavīsatiṭṭhānesu, arahatte sukhepiya.

Sokadupaddavagghātaṃ, visuddhāditthamāvahaṃ.

Paṇḍukambalavessova, sattavaṇṇaṃ pakāsayaṃ.

Caritādinulomena, catudhā taṃ bhaṇāma he.

Evaṃ me suttaṃ-

Ekam samayaṃ bhagavā kurūsu viharati kammāsadhammaṃ nāma kurūnaṃ nigamo. Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi “bhikkhavo”ti. “Bhaddante”ti, te bhikkhū bhagavato paccassosaṃ. Bhagavā etadavoca

---o0o---

01. Uddesa

“Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā, sokaparidevānaṃ samatikkamāya, dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya, ñāyassa adhigamāya, nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.

“Katame cattāro?”

Idha, bhikkhave, bhikkhu -

- Kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ,

- vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhiññādomanassaṃ,

- citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhiññādomanassaṃ,

- dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhiññādomanassaṃ.

Uddeso niṭṭhito.

Kāyānupassanā ānāpānapabba

1.1- “Kathañca pana bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati?”

Idha, bhikkhave, bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ pañidhāya parimukhaṃ satimṃ upaṭṭhapetvā.

So satova assasati, satova passasati.

- Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmī’ti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmī’ti pajānāti.

- Rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ assasāmī’ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto ‘rassaṃ passasāmī’ti pajānāti.

- ‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati.
‘sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati.

- ‘Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī’ti sikkhati.
‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī’ti sikkhati.

Seyyathāpi, bhikkhave, dakkho bhamakāro vā bhamakārantevāsī vā dīghaṃ vā añchanto

“dīghaṃ añchāmī’ti pajānāti, rassaṃ vā añchanto ‘rassaṃ añchāmī’ti pajānāti.

Evameva kho bhikkhave bhikkhu-

- Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmī’ti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmī’ti pajānāti.

- Rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ assasāmī’ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto ‘rassaṃ passasāmī’ti pajānāti.

- ‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati.
‘sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati.

- ‘Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī’ti sikkhati.
‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī’ti sikkhati.

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati,

bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,

ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

Samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,

vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,

samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati.

‘Atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya.

Anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Ānāpānappaṃ niṭṭhitaṃ.

Kāyānupassanā iriyāpathapabba

1.2- “Puna caparaṃ bhikkhave bhikkhu –

- gacchanto vā ‘gacchāmī’ti pajānāti,

- ṭhito vā ‘ṭhitomhī’ti pajānāti,

- nisinno vā ‘nisinnomhī’ti pajānāti,

- sayāno vā ‘sayānomhī’ti pajānāti,
yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti, tathā tathā naṃ pajānāti.

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati,
bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,
ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

Samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,
vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,
samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati.

‘Atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñānamattāya
paṭissatimattāya.

Anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Iriyāpathapabbaṃ nitṭhitam.

Kāyānupassanā sampajānapabba

1.3- “Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu-

- abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti,
- ālokite vilokite sampajānakārī hoti,
- samiñjite pasārite sampajānakārī hoti,
- saṅghātipattacīvaradhāraṇe sampajānakārī hoti,
- asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti,
- uccārapassāvakamme sampajānakārī hoti,

- gate ðhite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tuṅhībhāve sampajānakārī hoti.

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati,

bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,

ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati,

vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati,

samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati.

‘Atthi kāyo’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya.

Anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Sampajānapabbaṃ niṭṭhitaṃ.

Kāyānupassanā paṭikūlamanasikārapabba

1.4- “Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā tacapariyantaṃ pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati ‘atthi imasmiṃ kāye-

- kesā lomā nakhā dantā taco,
- maṃsaṃ nhāru aṭṭhi aṭṭhimiñjaṃ vakkhaṃ,
- hadayaṃ yakaṇaṃ kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ,
- antaṃ antagaṇaṃ udariyaṃ karīsaṃ matthaluṅgaṃ,
- pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo,
- assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttan’ ti.

“Seyyathāpi bhikkhave ubhatomukhā putoli pūrā nānāvihitassa dhaññaṃ, seyyathidaṃ, sālīnaṃ vīhīnaṃ muggānaṃ māsānaṃ tilānaṃ taṇḍulānaṃ. Tameṇaṃ cakkhumā puriso muñcivā paccavekkheyya. ‘ime sālī, ime vīhī ime muggā ime māsā ime tilā ime taṇḍulā’ti.

Evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā tacapariyantaṃ pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati ‘atthi imasmiṃ kāye -

- kesā lomā nakhā dantā taco,
- maṃsaṃ nhāru aṭṭhi aṭṭhimiñjaṃ vakkhaṃ,
- hadayaṃ yakanāṃ kilomakāṃ pihakāṃ papphāsaṃ,
- antaṃ antagaṇaṃ udariyaṃ karīsaṃ matthaluṅgaṃ,
- pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo,
- assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttan’ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,

bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,

ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati,

vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati,

samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati.

‘Atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya.

Anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Paṭikūlamanasikārapabbaṃ niṭṭhitaṃ.

Kāyānupassanā dhātumanasikārapabba

1.5- “Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ yathāṭṭhitam yathāpaṇihitam dhātuso paccavekkhati.

‘atthi imasmiṃ kāye-

pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātū’ti.

“Seyyathāpi, bhikkhave, dakkho goghātako vā goghātakantevāsī vā gāviṃ vadhitvā catumahāpathe bilaso vibhajitvā nisinno assa.

Evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ yathāṭṭhitam yathāpaṇihitam dhātuso paccavekkhati.

‘atthi imasmiṃ kāye-

pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātū’ti.

- Iti ajjhattam vā kāye kāyānupassī viharati,

bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,

ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

Samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,

vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,

samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati.

‘Atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya.

Anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Dhātumanasikārapabbaṃ niṭṭhitam.

Kāyānupassanā navasivathikapabba

1.6- “Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ ekāhamataṃ vā dvīhamataṃ vā tīhamataṃ vā uddhumātaṃ vinīlakaṃ vipubbakajātaṃ.

So imameva kāyaṃ upasaṃharati.

‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃ anatīto’ti.

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati,

bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,

ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati,

vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati,

samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati.

‘Atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya.

Anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

1.7- “Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ kākehi vā khajjamānaṃ, kulalehi vā khajjamānaṃ, gijjhehi vā khajjamānaṃ, kañkehi vā khajjamānaṃ, sunakhehi vā khajjamānaṃ, byagghehi vā khajjamānaṃ, dīpīhi vā khajjamānaṃ, siṅgālehi vā khajjamānaṃ, vividhehi vā paṇakajātehi khajjamānaṃ.

So imameva kāyaṃ upasaṃharati.

‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃ-anatīto’ti.

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati,

bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,

ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati

Samudayadhammānupassī vā kāyasmim̐ viharati,
vayadhammānupassī vā kāyasmim̐ viharati,
samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim̐ viharati.

‘Atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya
paṭissatimattāya.

Anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

1.8- “Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ
sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikasaṅkhalikaṃ samamsalohitaṃ
nhārusambandhaṃ .

So imameva kāyaṃ upasaṃharati.

‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃ-anatīto’ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,

bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,

ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

Samudayadhammānupassī vā kāyasmim̐ viharati,

vayadhammānupassī vā kāyasmim̐ viharati,

samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim̐ viharati.

‘Atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya
paṭissatimattāya.

Anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

1.9- “Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ atthikasaṅkhalikaṃ nimaṃsalohitamakkhitaṃ nhārusambandhaṃ.

So imameva kāyaṃ upasaṃharati.

‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃ-anatīto’ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,

bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,

ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati,

vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati,

samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati.

‘Atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya.

Anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

1.10- “Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ atthikasaṅkhalikaṃ apagatamaṃsalohitaṃ nhārusambandhaṃ.

So imameva kāyaṃ upasaṃharati.

‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃ-anatīto’ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,

bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,

ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati,

vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,

samudayavayadhammānupassī

vā kāyasmim viharati.

‘Atthi kāyo’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya.

Anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

1.11- “Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikāni apagatasambandhāni , disā vidisā vikkhittāni,

aññena hatthaṭṭhikaṃ, aññena pādaṭṭhikaṃ, aññena goppakaṭṭhikaṃ, aññena jaṅghaṭṭhikaṃ, aññena ūruṭṭhikaṃ, aññena kaṭṭhikaṃ, aññena phāsukaṭṭhikaṃ aññena piṭṭhiṭṭhikaṃ aññena khandhaṭṭhikaṃ , aññena gīvaṭṭhikaṃ, aññena hanukaṭṭhikaṃ, aññena dantaṭṭhikaṃ, aññena sīsakaṭṭhikaṃ.

So imameva kāyaṃ upasaṃharati.

‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃ-anatīto’ ti.

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati,

bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,

ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

Samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,

vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,

samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati.

‘Atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya.

Anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

1.12- “Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikāni setāni saṅkhavaṇṇapaṭibhāgāni So imameva kāyaṃ upasaṃharati.

‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃ-anatīto’ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,

bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,

ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

Samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,

vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,

samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati.

‘Atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya.

Anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

... 1.13- “Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikāni puñjakitāni terovassikāni

So imameva kāyaṃ upasaṃharati.

‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃ-anatīto’ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,

bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,

ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

Samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,

vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,

samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati.

‘Atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya.

Anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

1.14- “Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikāni pūtīni cuṇṇakajātāni.

So imameva kāyaṃ upasaṃharati.

‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃ-anatīto’ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,

bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,

ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

Samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,

vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,

samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati.

‘Atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Navasivathikapabbaṃ niṭṭhitaṃ.

Cuddasa kāyānupassanā niṭṭhitā.

---o0o---

02. Vedanānupassanā

“Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharati?”

Idha, bhikkhave, bhikkhu -

- sukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti

- Dukkhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti.

- Adukkhamasukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘adukkhāmasukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti.

- Sāmisam vā sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘sāmisam sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti,

- nirāmisam vā sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘nirāmisam sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti.

- Sāmisam vā dukkhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘sāmisam dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti,

- nirāmisam vā dukkhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘nirāmisam dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti.

- Sāmisam vā adukkhāmasukhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘sāmisam adukkhāmasukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti,

- nirāmisam vā adukkhāmasukhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘nirāmisam adukkhāmasukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti.

Iti ajjhataṃ vā vedanāsu vedanānupassī viharati,

bahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati,
ajjhatabhiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati.
Samudayadhammānupassī vā vedanāsu viharati,
vayadhammānupassī vā vedanāsu viharati,
samudayavayadhammānupassī vā vedanāsu viharati.

‘Atthi vedanā’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva
ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke
upādiyati.

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharati.
Vedanānupassanā niṭṭhitā.

---o0o---

03. Cittānupassanā

“Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu citte cittānupassī viharati?

Idha, bhikkhave, bhikkhu-

sarāgaṃ vā cittaṃ ‘sarāgaṃ cittaṃ’ti pajānāti,

vītarāgaṃ vā cittaṃ ‘vītarāgaṃ cittaṃ’ti pajānāti.

Sadosaṃ vā cittaṃ ‘sadosaṃ cittaṃ’ti pajānāti,

vītadosaṃ vā cittaṃ ‘vītadosaṃ cittaṃ’ti pajānāti.

Samohaṃ vā cittaṃ ‘samohaṃ cittaṃ’ti pajānāti,

vītamohaṃ vā cittaṃ ‘vītamohaṃ cittaṃ’ti pajānāti.

Saṅkhittaṃ vā cittaṃ ‘saṅkhittaṃ cittaṃ’ti pajānāti,

vikkhittaṃ vā cittaṃ ‘vikkhittaṃ cittaṃ’ti pajānāti.

Mahaggataṃ vā cittaṃ ‘mahaggataṃ cittaṃ’ti pajānāti,

amahaggataṃ vā cittaṃ ‘amahaggataṃ cittaṃ’ti pajānāti.

Sa-uttaraṃ vā cittaṃ ‘sa-uttaraṃ cittaṃ’ti pajānāti,

anuttaraṃ vā cittaṃ ‘anuttaraṃ cittaṃ’ti pajānāti.

Samāhitaṃ vā cittaṃ ‘samāhitaṃ cittaṃ’ti pajānāti,

asamāhitaṃ vā cittaṃ ‘asamāhitaṃ cittaṃ’ti pajānāti.

Vimuttaṃ vā cittaṃ ‘vimuttaṃ cittaṃ’ti pajānāti.

Avimuttaṃ vā cittaṃ ‘avimuttaṃ cittaṃ’ti pajānāti.

Iti ajjhattaṃ vā citte cittaṇupassī viharati,

bahiddhā vā citte cittaṇupassī viharati,

ajjhatabhiddhā vā citte cittaṇupassī viharati.

Samudayadhammānupassī vā cittaṣmiṃ viharati,

vayadhammānupassī vā cittaṣmiṃ viharati,

samudayavayadhammānupassī vā cittaṣmiṃ viharati,

‘atthi cittaṃ’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya
paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati Evampi kho,
bhikkhave, bhikkhu citte cittaṇupassī viharati.

Cittaṇupassanā niṭṭhitā.

04. *Dhammānupassanā nīvaraṇapabba*

4.1- “Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati?”

Idha, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu.

Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu?

“Idha, bhikkhave, bhikkhu-

“santaṃ vā ajjhattaṃ kāmaccandaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ kāmaccando’ti pajānāti,

asantaṃ vā ajjhattaṃ kāmaccandaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ kāmaccando’ti pajānāti,

yathā ca anuppannassa kāmaccandassa uppādo hoti tañca pajānāti,

yathā ca uppannassa kāmaccandassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti,

- yathā ca pahīnassa kāmaccandassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

- “Santaṃ vā ajjhattaṃ byāpādaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ byāpādo’ti pajānāti,

- asantaṃ vā ajjhattaṃ byāpādaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ byāpādo’ti pajānāti,

- yathā ca anuppannassa byāpādassa uppādo hoti tañca pajānāti,

- yathā ca uppannassa byāpādassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti,

- yathā ca pahīnassa byāpādassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

- “Santaṃ vā ajjhattaṃ thinamiddhaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ thinamiddhaṃ’ti pajānāti,

- asantaṃ vā ajjhattaṃ thinamiddhaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ thinamiddhaṃ’ti pajānāti,

- yathā ca anuppannaṃ thinamiddhaṃ uppādo hoti tañca pajānāti,

- yathā ca uppannaṃ thinamiddhaṃ pahānaṃ hoti tañca pajānāti,

- yathā ca pahīnaṃ thinamiddhaṃ āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

- “Santaṃ vā ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ’ti pajānāti,

- asantaṃ vā ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ’ti pajānāti,

- yathā ca anuppannaṃ uddhaccakukkuccassa uppādo hoti tañca pajānāti,

- yathā ca uppannaṃ uddhaccakukkuccassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti,

yathā ca pahīnaṃ uddhaccakukkuccassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

-“Santaṃ vā ajjhattaṃ vicikicchāṃ ‘atthi me ajjhattaṃ vicikicchā’ti pajānāti,

- asantaṃ vā ajjhattaṃ vicikicchāṃ ‘natthi me ajjhattaṃ vicikicchā’ti pajānāti,

- yathā ca anuppannāya vicikicchāya uppādo hoti tañca pajānāti,

- yathā ca uppannāya vicikicchāya pahānaṃ hoti tañca pajānāti,

- yathā ca pahīnāya vicikicchāya āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati,

bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati,

ajjhatabhiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati

samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati,

vayadhammānupassī vā dhammesu viharati,

samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati ‘atthi dhammā’ti
vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya
anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati
pañcasu nīvaraṇesu.

Nīvaraṇapabbam niṭṭhitam.

Dhammānupassanā khandhapabba

4.2- “Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī
viharati pañcasu upādānakkhandhesu.

Kathaṅca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī
viharati pañcasu upādānakkhandhesu?

Idha, bhikkhave, bhikkhu-

‘iti rūpam, iti rūpassa samudayo, iti rūpassa atthaṅgamo;

iti vedanā, iti vedanāya samudayo, iti vedanāya atthaṅgamo;

iti saññā, iti saññāya samudayo, iti saññāya atthaṅgamo;

iti saṅkhārā, iti saṅkhārānam samudayo, iti saṅkhārānam atthaṅgamo,

iti viññāṇam, iti viññāṇassa samudayo, iti viññāṇassa atthaṅgamo’ti,

Iti ajjhattam vā dhammesu dhammānupassī viharati,

bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati,

ajjhattabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati.

Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati,

vayadhammānupassī vā dhammesu viharati,

samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati.

‘Atthi dhammā’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya, anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu.

Khandhapabbaṃ niṭṭhitaṃ.

Dhammānupassanā āyatanapabba

4.3- “Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu.

Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu?

“Idha, bhikkhave, bhikkhu-

“cakkhuñca pajānāti,

rūpe ca pajānāti,

yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti,

yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti,

yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti,

yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatimaṃ anuppādo hoti tañca pajānāti.

- “Sotañca pajānāti,

- sadde ca pajānāti,

- yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti,

- yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti,

- yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti,

- yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Ghānañca pajānāti,

gandhe ca pajānāti,

yañca tadubhayam paṭicca uppajjati saṃyojanam tañca pajānāti,

yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti,

yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānam hoti tañca pajānāti,

yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

- “Jivhañca pajānāti,

- rase ca pajānāti,

yañca tadubhayam paṭicca uppajjati saṃyojanam tañca pajānāti,

yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti

yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānam hoti tañca pajānāti,

yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

- “Kāyañca pajānāti,

- phoṭṭhabbe ca pajānāti,

yañca tadubhayam paṭicca uppajjati saṃyojanam tañca pajānāti,

yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti,

yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānam hoti tañca pajānāti,

yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

Manañca pajānāti,

- dhamme ca pajānāti,

- yañca tadubhayam paṭicca uppajjati saṃyojanam tañca pajānāti,
- yathā ca anuppanassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti,
- yathā ca uppanassa saṃyojanassa pahānam hoti tañca pajānāti,
- yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati,

bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati,

ajjhatabhiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati.

Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati,

vayadhammānupassī vā dhammesu viharati,

samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati.

‘Atthi dhammā’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya, anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu.

Āyatanapabbam niṭṭhitam.

Dhammānupassanā bojjhaṅgapabba

4.4- “Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu.

Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu?

Idha, bhikkhave, bhikkhu-

santaṃ vā ajjhataṃ satisambojjhaṅgam ‘atthi me ajjhataṃ satisambojjhaṅgo’ti pajānāti,

asantam vā ajjhattam satisambojjhaṅgam ‘natthi me ajjhattam
satisambojjhaṅgo’ ti pajānāti,

yathā ca anuppannassa satisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti,

yathā ca uppannassa satisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti
tañca pajānāti.

- “Santam vā ajjhattam dhammavicayasambojjhaṅgam ‘atthi me
ajjhattam dhammavicayasambojjhaṅgo’ ti pajānāti,

- asantam vā ajjhattam dhammavicayasambojjhaṅgam ‘natthi me
ajjhattam dhammavicayasambojjhaṅgo’ ti pajānāti,

- yathā ca anuppannassa dhammavicayasambojjhaṅgassa uppādo hoti
tañca pajānāti,

- yathā ca uppannassa dhammavicayasambojjhaṅgassa bhāvanāya
pāripūrī hoti tañca pajānāti.

“Santam vā ajjhattam vīriyasambojjhaṅgam ‘atthi me ajjhattam
vīriyasambojjhaṅgo’ ti pajānāti,

asantam vā ajjhattam vīriyasambojjhaṅgam ‘natthi me ajjhattam
vīriyasambojjhaṅgo’ ti pajānāti,

yathā ca anuppannassa vīriyasambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca
pajānāti,

yathā ca uppannassa vīriyasambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti
tañca pajānāti.

- “Santam vā ajjhattam pītisambojjhaṅgam ‘atthi me ajjhattam
pītisambojjhaṅgo’ ti pajānāti,

- asantam vā ajjhattam pītisambojjhaṅgam ‘natthi me ajjhattam
pītisambojjhaṅgo’ ti pajānāti,

- yathā ca anuppannassa pītisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca
pajānāti,

- yathā ca uppanassa pītisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

- “Santam vā ajjhataṃ passaddhisambojjhaṅgam ‘atthi me ajjhataṃ passaddhisambojjhaṅgo’ ti pajānāti,

- asantaṃ vā ajjhataṃ passaddhisambojjhaṅgam ‘natthi me ajjhataṃ passaddhisambojjhaṅgo’ ti pajānāti,

- yathā ca anuppanassa passaddhisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti,

- yathā ca uppanassa passaddhisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

“Santam vā ajjhataṃ samādhisambojjhaṅgam ‘atthi me ajjhataṃ samādhisambojjhaṅgo’ ti pajānāti,

asantaṃ vā ajjhataṃ samādhisambojjhaṅgam ‘natthi me ajjhataṃ samādhisambojjhaṅgo’ ti pajānāti,

yathā ca anuppanassa samādhisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti,

yathā ca uppanassa samādhisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

- “Santam vā ajjhataṃ upekkhāsambojjhaṅgam ‘atthi me ajjhataṃ upekkhāsambojjhaṅgo’ ti pajānāti

asantaṃ vā ajjhataṃ upekkhāsambojjhaṅgam ‘natthi me ajjhataṃ upekkhāsambojjhaṅgo’ ti pajānāti,

yathā ca anuppanassa upekkhāsambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti,

yathā ca uppanassa upekkhāsambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

“Iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati,

bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati,

ajjhatabhiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati.

Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati,

vayadhammānupassī vā dhammesu viharati,

samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati

‘atthi dhammā’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva
ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati
sattasu bojjhaṅgesu.

Bojjhaṅgapabbam niṭṭhitam.

Dhammānupassanā saccapabba

4.5- “Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī
viharati catūsu ariyasaccesu.

Kathaṅca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī
viharati catūsu ariyasaccesu?

Idha, bhikkhave, bhikkhu-

- ‘idaṃ dukkhan’ti yathābhūtaṃ pajānāti,

- ‘ayaṃ dukkhasamudayo’ti yathābhūtaṃ pajānāti,

- ‘ayaṃ dukkhanirodho’ti yathābhūtaṃ pajānāti,

- ‘ayaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā’ti yathābhūtaṃ pajānāti.

Paṭhamabhāṇavāro niṭṭhito.

05. *Dukkhassaccaniddesa*

“Katamañca bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ?”

Jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā, maraṇampi dukkhaṃ,
sokaparidevadukkhadomanassupāyāsāpi dukkhā, appiyehi sampayogopi
dukkho, piyehi vippayogopi dukkho, yampicchaṃ na labhati tampi
dukkhaṃ, saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.

“Katamā ca, bhikkhave, jāti?”

Yā tesam tesam sattānaṃ tamhi tamhi sattanikāye jāti sañjāti okkanti
abhinibbatti khandhānaṃ pātubhāvo āyatanānaṃ paṭilābho, Ayaṃ
vuccati, bhikkhave, jāti.

“Katamā ca, bhikkhave, jarā?”

Yā tesam tesam sattānaṃ tamhi tamhi sattanikāye jarā jīraṇatā
khaṇḍiccaṃ pāliccaṃ valittacatā āyuno saṃhāni indriyānaṃ paripāko,

Āyaṃ vuccati, bhikkhave, jarā.

“Katamañca, bhikkhave, maraṇaṃ?”

Yaṃ, tesam tesam sattānaṃ tamhā tamhā sattanikāyā cuti cavanatā
bhedo antaradhānaṃ maccu maraṇaṃ kālakiriyā khandhānaṃ bhedo
kaḷavarassa nikkhepo jīvitindriyassupacchedo,

Idaṃ vuccati, bhikkhave, maraṇaṃ.

“Katamo ca, bhikkhave, soko?”

Yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samannāgatassa
aññataraññatarena dukkhadhammena phutṭhassa soko socanā socitattaṃ
antosoko antoparisoko,

Ayaṃ vuccati, bhikkhave, soko.

“Katamo ca, bhikkhave, paridevo?”

Yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phutṭhassa ādevo paridevo ādevanā paridevanā ādevitattaṃ paridevitattaṃ,

Ayaṃ vuccati, bhikkhave paridevo.

“Katamañca bhikkhave, dukkhaṃ?

Yaṃ kho, bhikkhave, kāyikaṃ dukkhaṃ kāyikaṃ asātaṃ kāyasamphassaṃ dukkhaṃ asātaṃ vedayitaṃ,

Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhaṃ.

“Katamañca bhikkhave, domanassaṃ?

Yaṃ kho, bhikkhave, cetasikaṃ dukkhaṃ cetasikaṃ asātaṃ manosamphassaṃ dukkhaṃ asātaṃ vedayitaṃ,

Idaṃ vuccati, bhikkhave, domanassaṃ.

“Katamo ca, bhikkhave, upāyāso?

Yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phutṭhassa āyāso upāyāso āyāsitaṃ upāyāsitaṃ,

Ayaṃ vuccati, bhikkhave, upāyāso.

“Katamo ca, bhikkhave, appiyehi sampayogo dukkho?

Idha yassa te honti aniṭṭhā akantā amanāpā rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā dhammā, ye vā panassa te honti anattakāmā ahitakāmā aphāsukakāmā ayogakkhemakāmā, yā tehi saddhiṃ saṅgati samāgamo samodhānaṃ missībhāvo,

Ayaṃ vuccati, bhikkhave, appiyehi sampayogo dukkho.

“Katamo ca, bhikkhave, piyehi vippayogo dukkho?

Idha yassa te honti iṭṭhā kantā manāpā rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā dhammā, ye vā panassa te honti attakāmā hitakāmā phāsukakāmā yogakkhemakāmā mātā vā pitā vā bhātā vā bhaginī vā mittā

vā amaccā vā ñātisālohitā vā, yā tehi saddhiṃ asaṅgati asamāgamo
asamodhānaṃ amissībhāvo,

Ayaṃ vuccati, bhikkhave, piyehi vippayogo dukkho.

“Katamañca bhikkhave, yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ?

- Jātidhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati. ‘aho vata
mayaṃ na jātidhammā assāma, na ca vata no jāti āgaccheyyā’ti. Na kho
panetaṃ icchāya pattabbaṃ,

Idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ.

- Jarādhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati— ‘aho
vata mayaṃ na jarādhammā assāma, na ca vata no jarā āgaccheyyā’ti. Na
kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ,

Idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ.

- Byādhidhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati ‘aho
vata mayaṃ na byādhidhammā assāma, na ca vata no byādhi āgaccheyyā’ti.
Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ,

Idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ.

- Maraṇadhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati ‘aho
vata mayaṃ na maraṇadhammā assāma, na ca vata no maraṇaṃ
āgaccheyyā’ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ,

Idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ.

- Sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammānaṃ, bhikkhave,
sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati ‘aho vata mayaṃ na
sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammā assāma, na ca vata no
sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammā āgaccheyyūn’ti. Na kho
panetaṃ icchāya pattabbaṃ,

Idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ.

“Katame ca, bhikkhave, saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā?

Seyyathidaṃ: rūpupādānakkhandho, vedanupādānakkhandho, saññupādānakkhandho, saṅkhārupādānakkhandho, viññāṇupādānakkhandho.

Ime vuccanti, bhikkhave, saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.

Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ.

---o0o---

06. Samudayasaccaniddesa

“Katamañca bhikkhave, dukkhasamudayaṃ, ariyasaccaṃ?”

Yāyaṃ taṇhā ponobbhavikā, nandīrāgasahagatā, tatratatrābhinandinī, seyyathidaṃ– kāmataṇhā bhavataṇhā vibhavataṇhā.

“Sā kho panesā, bhikkhave, taṇhā kattha uppajjamānā uppajjati, kattha nivisaṃmānā nivisati?”

Yaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati.

“Kiñca loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ?”

“Cakkhu loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati.

Sotaṃ loke ghānaṃ loke..... jivhā loke..... kāyo loke..... mano loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati.

- “Rūpā loke..... saddā loke..... gandhā loke..... rasā loke..... phoṭṭhabbā loke..... dhammā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati.

- “Cakkhaviññāṇaṃ loke..... sotaviññāṇaṃ loke..... ghānaviññāṇaṃ loke..... jivhāviññāṇaṃ loke... kāyaviññāṇaṃ loke... manoviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati.

- “Cakkhusamphasso loke... sotasamphasso loke... ghānasamphasso loke..... jivhāsamphasso loke..... kāyasamphasso loke..... manosamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

- “Cakkhusamphassajā vedanā loke..... sotasamphassajā vedanā loke..... ghānasamphassajā vedanā loke..... jivhāsamphassajā vedanā loke..... kāyasamphassajā vedanā loke..... manosamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

- “Rūpasaññā loke..... saddasaññā loke..... gandhasaññā loke..... rasasaññā loke..... phoṭṭhabbasaññā loke..... dhammasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

- “Rūpasañcetanā loke..... saddasañcetanā loke..... gandhasañcetanā loke..... rasasañcetanā loke..... phoṭṭhabbasañcetanā loke... dhammasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

- “Rūpataṇhā loke..... saddataṇhā loke..... gandhataṇhā loke..... rasataṇhā loke..... phoṭṭhabbataṇhā loke..... dhammataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

- “Rūpavitakko loke..... saddavitakko loke..... gandhavitakko loke..... rasavitakko loke..... phoṭṭhabbavitakko loke..... dhammavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

“Rūpavicāro loke... saddavicāro loke... gandhavicāro loke... rasavicāro loke... phoṭṭhabbavicāro loke... dhammavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ.

---o0o---

07. Nirodhasaccaniddesa

“Katamañca bhikkhave, dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ?

Yo tassāyeva taṇhāya asesavirāganirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo.

“Sā kho panesā, bhikkhave, taṇhā kattha pahīyamānā pahīyati, kattha nirujjhamānā nirujjhati?

Yaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Kiñca loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ?

“Cakkhu loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Sotaṃ loke ghānaṃ loke..... jivhā loke..... kāyo loke..... mano loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

- “Rūpā loke..... saddā loke..... gandhā loke..... rasā loke..... phoṭṭhabbā loke..... dhammā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

- “Cakkhaviññāṇaṃ loke..... sotaviññāṇaṃ loke..... ghānaviññāṇaṃ loke..... jivhāviññāṇaṃ loke..... kāyaviññāṇaṃ loke..... manoviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

- “Cakkhusamphasso loke..... sotasamphasso loke..... ghānasamphasso loke..... jivhāsamphasso loke..... kāyasamphasso loke..... manosamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

- “Cakkhusamphassajā vedanā loke..... sotasamphassajā vedanā loke.....ghānasamphassajā vedanā loke..... jivhāsamphassajā vedanā loke..... kāyasamphassajā vedanā loke..... manosamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

- “Rūpasaññā loke..... saddasaññā loke..... gandhasaññā loke..... rasasaññā loke..... phoṭṭhabbasaññā loke..... dhammasaññā loke piyarūpaṃ

sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

- “Rūpasañcetanā loke..... saddasañcetanā loke..... gandhasañcetanā loke..... rasasañcetanā loke..... phoṭṭhabbasañcetanā loke..... dhammasañcetanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

- “Rūpataṇhā loke..... saddataṇhā loke..... gandhataṇhā loke..... rasataṇhā loke..... phoṭṭhabbataṇhā loke..... dhammataṇhā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

- “Rūpavitakko loke..... saddavitakko loke..... gandhavitakko loke..... rasavitakko loke..... phoṭṭhabbavitakko loke..... dhammavitakko loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

- “Rūpavicāro loke..... saddavicāro loke..... gandhavicāro loke..... rasavicāro loke..... phoṭṭhabbavicāro loke..... dhammavicāro loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ.

---o0o---

08. Maggasaccaniddesa

“Katamañca, bhikkhave, dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ?

Ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo seyyathidaṃ: sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo sammāvācā sammākammanto sammā-ājīvo sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhī.

“Katamā ca, bhikkhave, sammādiṭṭhi?

Yaṃ kho, bhikkhave, dukkhe ñāṇaṃ, dukkhasamudaye ñāṇaṃ, dukkhanirodhe ñāṇaṃ, dukkhanirodhagāminiyā paṭipadāya ñāṇaṃ, Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammādiṭṭhi.

- “Katamo ca, bhikkhave, sammāsaṅkappo?

Nekkhammasaṅkappo abyāpādasāṅkappo avihimsāsaṅkappo,

Ayaṃ vuccati bhikkhave, sammāsaṅkappo.

- “Katamā ca, bhikkhave, sammāvācā?

Musāvādā veramaṇī , piṣuṇāya vācāya veramaṇī pharusāya vācāya
veramaṇī samphappalāpā veramaṇī,

Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāvācā.

- “Katamo ca, bhikkhave, sammākammanto?

Pāṇātipātā veramaṇī adinnādānā veramaṇī kāmesumicchācārā
veramaṇī,

Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammākammanto.

- “Katamo ca, bhikkhave, sammā-ājīvo?

Idha, bhikkhave, ariyasāvako micchā-ājīvaṃ pahāya sammā-ājīvena
jīvitaṃ kappeti,

Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammā-ājīvo.

- “Katamo ca, bhikkhave, sammāvāyāmo?

Idha, bhikkhave, bhikkhu-

- anuppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya
chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati;

- uppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya chandaṃ
janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati;

- anuppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ uppādāya chandaṃ janeti
vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati;

- uppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ t̥hitiyā asammōsāya
bhiyyobhāvāya vepullāya bhāvanāya pāripūriyā chandaṃ janeti vāyamati
vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati.

Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāvāyāmo.

- “Katamā ca, bhikkhave, sammāsati?”

Idha, bhikkhave, bhikkhu-

- kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke
abhijjhādomanassaṃ;

- vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya
loke abhijjhādomanassaṃ;

- citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke
abhijjhādomanassaṃ;

- dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya
loke abhijjhādomanassaṃ.

Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāsati.

- “Katamo ca, bhikkhave, sammāsamādhi?”

Idha, bhikkhave, bhikkhu-

- vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ
vivekajaṃ pītisukhaṃ paṭhamam jhānaṃ upasampajja viharati.

- Vitakkavicārānaṃ vūpasamā ajjhattaṃ sampasādanaṃ cetaso
ekodibhāvaṃ avitakkaṃ avicāraṃ samādhijaṃ pītisukhaṃ dutiyaṃ jhānaṃ
upasampajja viharati.

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

- Sukhassa ca pahānā dukkhassa ca pahānā pubbeva
somanassadomanassānaṃ atthaṅgamā adukkhamasukhaṃ
upekkhāsati pārisuddhiṃ catutthaṃ jhānaṃ upasampajja viharati.

Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāsamādhī.

Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ.

“Iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati,

bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati,

ajjhatabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati.

Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati,

vayadhammānupassī vā dhammesu viharati,

samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati. ‘Atthi dhammā’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu.

Saccapabbaṃ niṭṭhitaṃ.

Dhammānupassanā niṭṭhitā.

“Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattavassāni, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitā.

“Tiṭṭhantu, bhikkhave, sattavassāni. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya cha vassāni pañca vassāni..... cattāri vassāni..... tīṇi vassāni..... dve vassāni..... ekaṃ vassaṃ.....

Tiṭṭhatu, bhikkhave, ekaṃ vassaṃ. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattamāsāni, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitā.

“Tiṭṭhantu bhikkhave, satta māsāni. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya cha māsāni..... pañca māsāni..... cattāri māsāni..... tīṇi māsāni dve māsāni..... ekaṃ māsaṃ..... aḍḍhamāsaṃ.....

Tiṭṭhatu, bhikkhave, aḍḍhamāso. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattāhaṃ, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitāti.

“Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā, sokaparidevānaṃ samatikkamāya, dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya, ñāyassa adhigamāya, nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānāti.

Iti yaṃ taṃ vuttaṃ, idametam paṭicca vuttan”ti.

Idamavoca bhagavā. Attamanā te bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinandunti.

Imasmiṃ pana veyyākāṇasmiṃ bhannamāne tiṃsamattānaṃ bhikkhusahassānaṃ anupādāya āsavehi cittāni vimuccimsū’ti.

Mahāsatiipaṭṭhānasuttaṃ niṭṭhitaṃ navamaṃ.

---o0o---

Hết

¹ Sutavā: Hán dịch cụ văn giả, tức người được nghe (Pháp) đầy đủ, ở đây chúng tôi tạm dịch là hàng Thanh văn (sāvaka) cho hợp với mạch văn sau - ND.

² Kinh niệm xứ (Satipaṭṭhāna) xuất hiện hai lần trong Tạng kinh. Một là kinh số 22 của Trường bộ, hai là kinh số 10 của Trung bộ. Bài kinh trong Trường bộ đề cập chi tiết hơn về phần quán Pháp, nên gọi là Mahāsatiipaṭṭhāna. Song nội dung của hai bài kinh đều giống nhau. ND

³ Bhagavad Gita (hay bài ca của Người Chân Phúc, Krishna) là tác phẩm phổ biến nhất trong văn học tôn giáo ở Ấn Độ. Nó được suy tưởng, bình giải, yêu thích và được dịch ra nhiều thứ tiếng, và đã vượt ra khỏi các biên giới Ấn Độ.

⁴ *Appiyehi sampayogo* và *piyehi vippayogo* thường được dịch là oán tắng hội khổ và ái biệt ly khổ.

⁵ Chi tiết về vấn đề đạo quả và thiền, xem trong "Con đường thiền chỉ và thiền quán" để biết rõ hơn. Ở đây, do lối giải thích tóm tắt về bài kinh rất dễ gây hiểu lầm giữa thiền định và sự chứng đắc đạo quả. Tuy nhiên, một điều chắc chắn rằng khi giải thích chánh định (*sammā samādhī*) Đức Phật muốn nói tới thiền siêu thế sanh cùng với đạo quả (Niết Bàn).

⁶ Rigveda - là một trong ba bộ Vệ Đà (Rigveda, Yajurveda và Samaveda) gồm những thánh ca dâng thần thánh. ND

⁷ Ledi Sayadaw (1846 - 1923) một bậc Đại Hiền Trí của Miến Điện. Ngài được xem là người có công trong việc duy trì pháp học lẫn pháp hành đúng theo truyền thống nguyên thủy. Pháp môn niệm thọ mà T.S Goenka hiện đang dạy, nếu truy nguyên ra, chính Ledi Sayadaw là tổ.