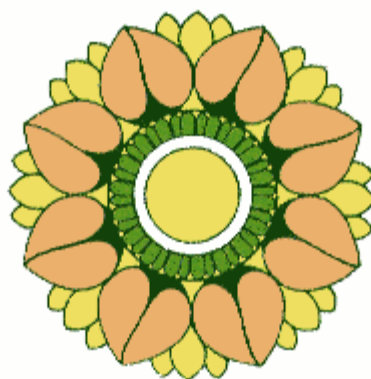


Thiền Sư Pa-Auk Tawya Sayadaw
Tiền Sĩ Mehm Tin Mon



Thế Nhập
Thiền Định (Samatha)
và
Thiền Tuệ (Vipassanā)

Tâm Chánh dịch

**Thiền Samatha – Vipassanā giờ đây có thể
thực hành thành công như chỉ dẫn của Đức Phật**

**Hai bài Thuyết Trình về Thiền được trình bày tại
Hội Nghị Phật Giáo Thế Giới**

**Thể Nhập
Thiền Định (Samatha)
và
Thiền Tuệ (Vipassanā)**

**Thiền Sư Pa-Auk Tawya Sayadaw
và
Tiến Sĩ Mehm Tin Mon**

Tâm Chánh dịch

**Thiền Samatha – Vipassanā giờ đây có thể
thực hành thành công như chỉ dẫn của Đức Phật**

Đây là Món Quà Pháp, không dùng để bán.

Người dịch chỉ giữ bản quyền dịch, việc ấn tống, sao chép không cần xin phép người dịch. Toàn bộ nội dung quyền sách này đặt tại trang web:

<http://booktranslating.wordpress.com/>

[Tải bản song ngữ tại đây](#)

[Tải bản tiếng Việt tại đây](#)



မားအောက်တောရဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တအာစိဏ္ဏ

Pa-Auk Tawya Sayadaw Bhaddanta Ācinna

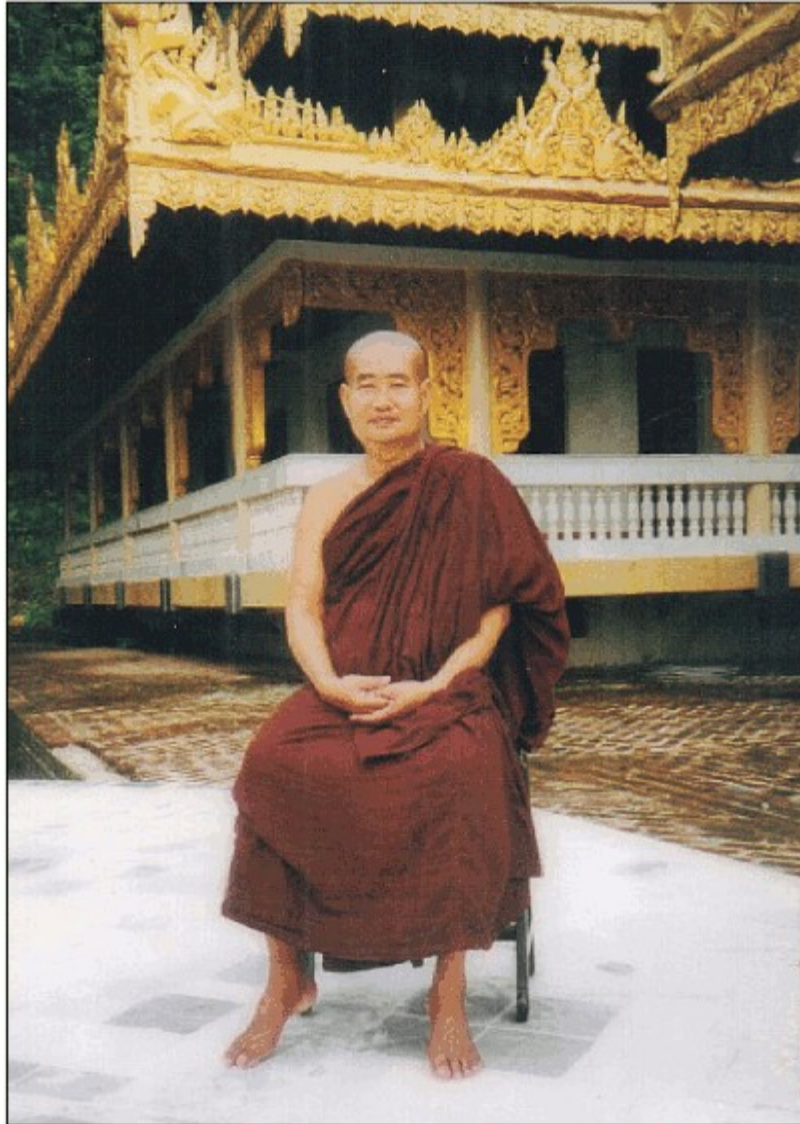




စိတ္တလတောင်ကျောင်း၊ ဖားအောက်တောရ ဗုဒ္ဓသာသနာ့ရိပ်သာ
Cittalapabbatavihāra, Trung Tâm Thiền Phật Học Pa-Auk Tawya



ဓမ္မဝိဟာရီသိမ်တော်ကြီး၊ စိတ္တလတောင်ကျောင်း ဖားအောက်တောရ ဗုဒ္ဓသာသနာ့ရိပ်သာ
Dhammavihārī Sīmā, Cittalapabbatavihāra,
Trung Tâm Thiền Phật Học Pa-Auk Tawya



ပာအောက်တောရဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တအာဇိဏ္ဏ
 Pa-Auk Tawya Sayadaw Bhaddanta Ācinna



Giới Thiệu Tác Giả

Tiểu Sử Ngài Thiền Sư Pa-Auk Tawya Sayadaw¹

Tôn giả Ācīṇṇa được nhiều người biết đến với danh hiệu là “Tôn giả Pa-Auk Tawya Sayadaw” (và trong các trường hợp ít nghi thức hơn thì gọi là “Pa-Auk Sayadaw”. “Sayadaw” trong tiếng Miến Điện là một danh xưng tôn kính có nghĩa là “vị thầy đáng kính”.

Tôn giả Ācīṇṇa sinh năm 1934 ở làng Leigh-Chaung, huyện Hinthada, ở vùng châu thổ cách thủ đô Yangon khoảng một trăm dặm về phía tây bắc. Vào năm 1944, lúc mười tuổi, ngài xuất gia làm *sa-di* (*sāmanera*) ở một thiền viện trong làng. Trong suốt thập niên tiếp theo, ngài theo đuổi đời sống của một vị sa-di, học Kinh Điển Pāli (bao gồm *Luật* (*Vinaya*), *Kinh* (*Sutta*) và *Vi Diệu Pháp* (*Abhidhamma*)) dưới sự chỉ dạy của nhiều vị thầy khác nhau. Ngài đã thi đậu ba kỳ thi về ngôn ngữ Pāli trong khi vẫn còn là một *sa-di*.

Năm 1954, vào tuổi hai mươi, Sayadaw thọ cụ túc giới làm một Tỷ-kheo. Ngài tiếp tục nghiên cứu Kinh Điển Pāli dưới sự hướng dẫn của các vị trưởng lão uyên bác. Năm 1956, ngài thi đậu kỳ thi *Dhammācariya* danh tiếng. Học vị này tương đương với bằng Cử nhân Phật Học Pāli và được phong danh hiệu “**Pháp Sư**”.

Trong suốt tám năm tiếp theo, Sayadaw du hành khắp nước Myanmar để tiếp tục nghiên cứu học hỏi Giáo Pháp (*Dhamma*) từ các bậc danh sư khác nhau. Năm 1964, vào mùa an cư mùa mưa (*vassa*) thứ mười, ngài chuyển sự chú tâm sang hành thiền mãnh liệt và thực hành “hạnh đầu đà ngụ trong rừng” trong suốt mười sáu năm tiếp theo. Ngài vẫn tiếp tục nghiên cứu Kinh Điển Pāli dù giờ đây ngài đã tìm ra và đã đạt được những chỉ dẫn từ các vị thiền sư tôn kính thời bấy giờ.

Năm 1981, Sayadaw nhận được tin nhắn từ ngài trụ trì Rừng Thiền Pa-Auk, Tôn giả Aggapañña. Ngài trụ trì sắp thị tịch và mời Tôn giả Ācīṇṇa trông coi thiền viện. Năm ngày sau, Tôn giả Aggapañña qua đời. Là vị trụ trì mới của thiền viện, Tôn giả Ācīṇṇa được biết đến là ngài “Pa-Auk Tawya Sayadaw”. Dù vẫn trông coi hoạt động của thiền viện, Sayadaw vẫn dành nhiều thời gian độc cư, hành thiền trong cốc tre ở đỉnh đồi của khu rừng vốn bao phủ một vùng đồi hoang vắng chạy dọc chân rặng núi Taung Nyo. Khu vực đó, sau này, trở thành Thiền Viện Khu Thượng.

Từ năm 1983, cả người xuất gia lẫn thế tục đã tìm đến học thiền với ngài Sayadaw. Thiền sinh ngoại quốc bắt đầu đến thiền viện vào đầu những năm 1990. Khi danh tiếng của ngài Sayadaw vang xa vững chắc, Thiền Viện Khu Thượng dần được mở rộng từ một cái cốc đơn giản và một ít đệ tử thành hơn hai trăm năm mươi cốc (*kuti*) (cốc của thiền sinh) nằm trong rừng; một tòa thiền đường hai tầng cho nam và một thư viện (với văn phòng, phòng vi tính, và tầng xá nằm ở tầng trệt); một trạm xá; một nhà thương; một sảnh đi bát khất thực; một nhà ăn có hai tầng lầu; và một sảnh tiếp khách và trú ngụ cho ngài Sayadaw. Ở

Thiền Viện Khu Hạ, cho bên nữ, cơ sở vật chất gồm hơn 180 cốc (*kuti*) một nhà bếp mới và một thiền đường ba tầng lầu (với khu vực ngủ ở tầng trệt) và một khu nhà tập thể năm tầng lầu.

Hiện tại (tháng 5/2010), trong dịp khóa thiền tích cực do ngài Pa-Auk Tawya Sayadaw chủ trì, có gần hai ngàn vị tăng, tu nữ và thiền sinh thế tục cả người Myanmar và ngoại quốc đang tu tập tại Rừng Thiền Pa-Auk. Riêng thiền sinh người Việt Nam có gần tám mươi vị. Tính luôn người thế tục, vào dịp lễ, số người ở thiền viện đôi khi lên đến vài ngàn người.

Năm 1997, ngài Sayadaw xuất bản 5 tập sách khổng lồ với tựa đề là “*Lộ Hành Đến Niết-bàn*” (*Nibbānagāmini Paṭipadā*), giải thích chi tiết toàn bộ quá trình giảng dạy và được hỗ trợ bằng các trích dẫn phong phú từ Kinh Điển Pāli – hiện chỉ có ấn bản tiếng Myanmar và Sinhalese (tiếng Sri Lanka). Vào ngày 4/1/1999, với sự ghi nhận thành tựu của ngài Sayadaw, chính phủ Myanmar dành tặng ngài danh hiệu ***Aggamahākammaṭṭhānācariya***, nghĩa là “**Đệ Nhất Đại Thiền Sư**”.

Ngài Sayadaw nói lưu loát tiếng Anh và có giảng dạy và chỉ đạo các khóa thiền bên ngoài Myanmar từ năm 1997. Các thông tin cập nhật về lịch trình giảng dạy của ngài Sayadaw có thể tham khảo tại trang web <http://www.dhammadownload.com/>

Tiểu Sử Tiến Sĩ Mehm Tin Mon²

Ông sanh ra ở làng Kamawet, huyện Mudon, tiểu bang Mon, nước Liên Bang Myanmar vào ngày 13/1/1934.

Cha mẹ ông là những người sùng kính đạo Phật. Họ là người dân tộc Mon và sống bằng nghề nông.

Ông theo học Đại Học Yangon năm 1951. Trong kỳ thi giữa khóa tổ chức năm 1953, ông đạt điểm cao nhất về Toán và Hóa Học và ông được tặng Huy chương Vàng Đại Học tên là Hoe Wah Kain cũng như Học bổng Đại Học.

Trong kỳ thi Cử Nhân Khoa Học tổ chức năm 1955, ông đứng đầu xuất sắc về Vật Lý, Hóa Học và Toán Học Thuần Túy. Ông lại được tặng Huy Chương Vàng Đại Học tên là Esoof Bimiah.

Năm 1956, ông đậu Cử Nhân Danh Dự Kỳ Thi Hóa Học với kết quả mỹ mãn và ông được trao Huy Chương Vàng Đại Học lần thứ ba tên là U Shwe Lay.

Năm 1957, ông đến Hoa Kỳ để học Đại Học Illinois theo Học bổng Nhà nước của Chính phủ Liên Bang Myanmar. Ở đây, ông cũng được tặng Học Bổng Đại Học cho hai năm liên tiếp do kết quả xuất sắc trong năm. Ông lấy bằng Thạc sĩ Khoa học năm 1958 và bằng Tiến Sĩ năm 1960. Ông cũng là thành viên của Hội Hóa học Danh dự Quốc gia Phi Lambda Upsilon và Hội Nghiên Cứu Khoa Học Sigma Xi.

Trong suốt thời gian 36 năm phục vụ đất nước từ năm 1956 đến 1992, bên cạnh các chức vụ giảng viên, trưởng khoa và giáo sư Hóa ở nhiều trường Đại Học và Học Viện, ông còn đứng đầu Hội Phật Học của Viện Dược (I), Hội Phật Học của Viện Giáo Dục và Hội Phật Học của Đại Học Mawlamyine. Ông cũng làm thư ký và sau đó là chủ tịch Trung Ương Hội Phật Học của các trường Đại Học và Học Viện ở Yangon từ năm 1983 đến 1986. Ông thành công trong việc gây dựng quỹ và xây dựng tòa nhà Dhammayone và thánh tháp (Pagoda) trong Đại Học Mawlamyine.

Tiền Sĩ Mehm Tin Mon còn xuất sắc trong các kỳ thi tôn giáo. Ông đứng đầu Kỳ Thi *Vi Diệu Pháp (Abhidhamma)* ở hai cấp độ là Phổ Thông và Danh Dự lần lượt vào năm 1981 và 1983. Năm 1984, ông lại đứng đầu Kỳ Thi *Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga)*. Các kỳ thi này được Bộ Tôn Giáo Myanmar tổ chức hàng năm.

Tiền Sĩ Mehm Tin Mon đã viết hơn ba mươi đầu sách về giáo dục cũng như về Phật Học. Ông du hành khắp Myanmar để giảng dạy Phật Pháp và tổ chức các lớp học tích cực về Vi Diệu Pháp. Ông được tặng thưởng danh hiệu ***Mahā Saddhamma Jotikadhaja*** (nghĩa là ***Bậc Đại Nhân Làm Chối Sáng Ngọn Cờ Chánh Pháp***) của Chính Phủ Liên Bang Myanmar vào năm 1994 vì những đóng góp vượt bậc của ông đối với sự truyền bá Phật Pháp.

Tiền Sĩ Mehm Tin Mon được bổ nhiệm làm Cố Vấn của Bộ Tôn Giáo từ ngày 1/8/1993 và ông phục vụ Nhà nước với tư cách này từ đó cho đến nay.

Lời Người Dịch

Trước khi đi vào nội dung quyển sách, người dịch mong muốn chia sẻ với quý độc giả một số hiểu biết qua Kinh Điển của cá nhân mình về con đường tu tập để giải thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử. Nếu những hiểu biết này có điều làm quý độc giả không hoan hỷ, mong quý vị từ bi thứ lỗi.

Trong *Kinh Kotigāma*³, Đức Phật giảng về nguồn gốc chúng sanh phải sanh tử luân hồi như sau:

- *Này các Tỷ-kheo, do không giác ngộ, do không thông đạt bốn Thánh đế mà Ta và các Ông lâu ngày phải dong ruổi, lưu chuyển như thế này. Thế nào là bốn?*

Do không giác ngộ, do không thông đạt Thánh đế về Khổ, này các Tỷ-kheo, nên Ta và các Ông lâu ngày phải dong ruổi, lưu chuyển như thế này. Do không giác ngộ, do không thông đạt Thánh đế về Khổ tập nên Ta và các Ông lâu ngày phải dong ruổi, lưu chuyển như thế này. Do không giác ngộ, do không thông đạt Thánh đế về Khổ diệt nên Ta và các Ông lâu ngày phải dong ruổi, lưu chuyển như thế này. Do không giác ngộ, do không thông đạt Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt, này các Tỷ-kheo, nên Ta và các Ông lâu ngày phải dong ruổi, lưu chuyển như thế này.

Và Đức Phật đã giảng cách làm thế nào để đoạn tận khổ đau, thoát khỏi sanh tử luân hồi trong *Kinh Ngôi Nhà có Nóc Nhọn*⁴ như sau:

Này các Tỷ-kheo, ai nói như sau: “Không có như thật giác ngộ Thánh đế về Khổ, không có như thật giác ngộ Thánh đế về Khổ tập, không có như thật giác ngộ Thánh đế về Khổ diệt, không có như thật giác ngộ Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt, ta sẽ chon chánh đoạn tận khổ đau”; sự kiện này không xảy ra.

Ví như, này các Tỷ-kheo, ai nói như sau: “Không xây dựng tầng dưới của ngôi nhà có nóc nhọn, tôi sẽ xây dựng tầng trên của ngôi nhà”, sự kiện này không xảy ra. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, ai nói như sau: “Không có như thật giác ngộ Thánh đế về Khổ, không có như thật giác ngộ Thánh đế về Khổ tập, không có như thật giác ngộ Thánh đế về Khổ diệt, không có như thật giác ngộ Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt, ta sẽ chon chánh đoạn tận khổ đau”; sự kiện này không xảy ra.

Ví như, này các Tỷ-kheo, ai nói như sau: “Sau khi xây dựng tầng dưới của căn nhà có nóc nhọn, tôi sẽ xây dựng tầng trên của ngôi nhà”; sự kiện này có xảy ra. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, ai nói như sau: “**Sau khi như thật giác ngộ Thánh đế về Khổ, sau khi như thật giác ngộ Thánh đế về Khổ tập, sau khi như thật giác ngộ Thánh đế về Khổ diệt, sau khi như thật giác ngộ Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt, ta sẽ đoạn tận khổ đau**”; sự kiện này có xảy ra.

Do vậy, này các Tỷ-kheo, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: “Đây là Khổ”, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: “Đây là Khổ tập”, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: “Đây là Khổ diệt”, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: “Đây là Con Đường đưa đến Khổ diệt”.

Như vậy, chúng ta cần phải giác ngộ và thông đạt đầy đủ Bốn Thánh Đế để thoát khỏi sanh tử luân hồi. Và Đức Phật đã giảng thế nào là Bốn Thánh Đế trong *Kinh Như Lai Thuyết*⁵ như sau:

Đây là Thánh đế về Khổ, này các Tỷ-kheo. Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ, oán gặp nhau là khổ, ái biệt ly là khổ, cầu không được là khổ. Tóm lại, **năm thủ uẩn là khổ**.

Đây là Thánh đế về Khổ tập, này các Tỷ-kheo, chính là ái này đưa đến tái sanh, cấu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia. Tức là dục ái, hữu ái, phi hữu ái.

Đây là Thánh đế về Khổ diệt, này các Tỷ-kheo, chính là ly tham, đoạn diệt, không có dư tàn khát ái ấy, sự quảng bỏ, từ bỏ, giải thoát, không có chấp trước.

Đây là Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt, này các Tỷ-kheo, chính là con đường Thánh đạo Tám ngành, tức là **chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định**.

Như vậy, để chứng ngộ Thánh đế về Khổ Diệt (Niết-bàn), ta phải thực hành Thánh Đế về Con đường đưa đến Khổ Diệt. Và Đức Phật đã giảng về Khổ diệt đạo Thánh đế trong *Kinh Đại Niệm Xứ*⁶:

Này các Tỷ kheo, thế nào là Khổ diệt đạo Thánh đế. Đó là bát chi Thánh đạo, tức là Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh tri kiến? Này các Tỷ kheo, tri kiến về Khổ, tri kiến về Khổ tập, tri kiến về Khổ diệt, tri kiến về Khổ diệt đạo. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tri kiến.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh tư duy? Tư duy về lý dục, tư duy về vô sân, tư duy về bất hại. Này các tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tư duy.

Này các Tỷ kheo thế nào là Chánh ngữ? Tự chế không nói láo, tự chế không nói hai lưỡi, tự chế không ác khẩu, tự chế không nói lời phù phiếm. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh ngữ.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh nghiệp? Tự chế không sát sanh, tự chế không trộm cướp, tự chế không tà dâm. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh nghiệp.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh mạng? Này các Tỷ kheo, ở đây vị Thánh đệ tử từ bỏ tà mạng, sinh sống bằng chánh mạng. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh mạng.

Này các Tỷ kheo, và thế nào là Chánh tinh tấn? Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo, đối với các ác, bất thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn không cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các ác, bất thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn trừ diệt, vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn khiến cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn khiến cho an trú, không cho băng hoại, khiến cho tăng trưởng, phát triển, viên mãn. Vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tinh tấn.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh niệm? Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; trên các cảm thọ... trên các tâm... quán pháp trên các pháp, tỉnh cần tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh niệm.

Này các Tỷ kheo, **thế nào là Chánh định?** Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo ly dục, ly ác bất thiện pháp, **chứng và trú Thiền thứ nhất**, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm, với tứ. Tỷ kheo ấy diệt tầm, diệt tứ, **chứng và trú Thiền thứ hai**, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Tỷ kheo ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, **chứng và trú Thiền thứ ba**. Tỷ kheo ấy 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. Này các Tỷ kheo, **như vậy gọi là Chánh định**.

Như vậy, Đức Phật đã dạy Khổ Diệt Đạo Thánh Đế chính là Bát Thánh Đạo, vậy thì có còn con đường nào khác ngoài Bát Thánh Đạo trong Giáo Pháp của Đức Phật nữa hay không? Trong *Kinh Đại-Bát-Niết-Bàn*⁷, Đức Phật đã dạy về điều này.

- *Này Subhadda, trong pháp luật nào **không** có **Bát Thánh đạo**, thời ở đây **không** có đệ nhất Sa-môn, ở đây cũng **không** có đệ nhị Sa-môn, cũng **không** có đệ tam Sa-môn, cũng **không** có đệ tứ Sa-môn. Này Subhadda trong pháp luật nào **có** **Bát Thánh đạo**, thời ở đây **có** đệ nhất Sa-môn, cũng **có** đệ nhị Sa-môn, cũng **có** đệ tam Sa-môn, ở đây cũng **có** đệ tứ Sa-môn. Này Subhadda, chính trong pháp luật này **có** **Bát Thánh Đạo**, thời này Subhadda, ở đây **có** đệ nhất Sa-môn, ở đây cũng **có** đệ nhị Sa-môn, cũng **có** đệ tam Sa-môn, cũng **có** đệ tứ Sa-môn. Những hệ thống ngoại đạo khác đều không có những Sa-môn. Này Subhadda, nếu những vị Tỷ-kheo này sống chơn chánh, thời đời này không vắng những vị A-la-hán.*

Như vậy, không một chúng sanh nào có thể chứng ngộ *Thánh đế về Khổ diệt (Niết-bàn)* mà lại không cần thực hành đúng đắn Bát Thánh Đạo. Chúng ta không thể đến Niết-bàn với “Một Đạo” là Chánh Niệm hay “Hai Đạo” là Chánh Niệm và *Tỉnh Giác (một “đạo” mới)* hay “Bảy Đạo” là Tám Đạo trừ Chánh Định. Với Ba-la-mật chân thật đã viên mãn và trí tuệ của một vị Phật Toàn Giác, Đức Phật đã không liên hệ đến cái gọi là “Thất Thánh Đạo” nào dành riêng cho người có ba-la-mật đặc biệt nào, từ Đức Phật cho đến ngài Sāriputta, ngài Mahā Moggallāna và cho đến các vị Thường Thanh Văn. Tuy nhiên, với trí tuệ phàm nhân, chúng ta hoàn toàn có thể thêm bớt, sửa đổi đạo lộ giải thoát và cho rằng các đạo lộ “tân kỳ” ấy cũng dẫn đến Niết-bàn. Tất nhiên, với sự tu tập theo đạo lộ “tân kỳ” ấy, chúng ta sẽ rất dễ dàng và nhanh chóng chứng đắc Niết-bàn, và Niết-bàn ấy đương nhiên cũng là Niết-bàn “tân kỳ”, tức nó không có liên hệ gì đến sự đoạn tận khổ đau, chấm dứt sanh tử luân hồi. Vì vậy, để có thể chứng ngộ Niết-bàn – sự an lạc tối hậu – như lời Đức Phật chỉ dạy, chúng ta không thể không nỗ lực tu tập đúng đắn chỉ duy nhất Bát Thánh Đạo như lời dạy của Đức Phật.

Trong *Kinh Định*⁸, Đức Phật đã giảng làm thế nào để như thật rõ biết Bốn Thánh đế như sau:

- *Này các Tỷ-kheo, **hãy tu tập định**. Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo có định, **như thật rõ biết** (pajānāti). Và như thật rõ biết gì?*

Như thật rõ biết: “Đây là Khổ”. Như thật rõ biết: “Đây là Khổ tập”. Như thật rõ biết: “Đây là Khổ diệt”. Như thật rõ biết: “Đây là Con Đường đưa đến Khổ diệt”.

Như vậy, nếu không có Chánh Định, chúng ta sẽ không thể viên mãn được Bát Thánh Đạo cũng như không thể như thật rõ biết Khổ Đế, Khổ Tập Đế và càng không thể chứng ngộ Niết-bàn. Vai trò quyết định của Chánh Định đối với sự giải thoát lại được Đức Phật chỉ dạy một lần nữa trong *Kinh Đại-Bát-Niết-bàn* trước khi Ngài nhập Vô Dư Niết-bàn như sau:

Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không chứng đạt bốn Pháp mà Ta và các Ngươi lâu đời phải trôi lăn trong biển sanh tử. Thế nào là bốn? Này các Tỷ-kheo, chính

vì không giác ngộ, không chứng đạt **Thánh Giới** mà Ta và các Ngươi lâu đời phải trôi lăn trong biển sanh tử. Nay các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không chứng đạt **Thánh Định** mà Ta và các Ngươi lâu đời phải trôi lăn trong biển sanh tử. Nay các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không chứng đạt **Thánh Tuệ** mà Ta và các Ngươi lâu đời phải trôi lăn trong biển sanh tử. Nay các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không chứng đạt **Thánh giải thoát** mà Ta và các Ngươi lâu đời phải trôi lăn trong biển sanh tử.²

Vì vậy, nếu không dựa trên nền tảng Chánh Định nói riêng và Bát Thánh Đạo nói chung thì tất cả các phương pháp tu tập với thân và tâm chỉ là các giải pháp tâm lý trị liệu hoặc chỉ là các phương cách tự kỷ ám thị mà thôi. Mặc dù các giải pháp tâm lý trị liệu có thể giúp ta ngăn ngừa một số phiền não hay một số hành động bất thiện, cũng như các phương cách tự kỷ ám thị có thể giúp ta đạt được ít nhiều sự an lạc; nhưng tựu chung tất cả các phương pháp này đều không thể giúp ta giải thoát khỏi sanh tử luân hồi.

Mỗi một đề mục thiền đều phải có đối tượng của nó. Với thiền Định thì đó chính là đối tượng (tướng) tục đế. Còn đối tượng của thiền Tuệ chính là các pháp chân đế, *ngũ thủ uẩn (Khổ Đế)* và *các nhân của chúng (Khổ Tập Đế)*. Điều này có nghĩa rằng không thể thực hành thiền Tuệ hay *sát-na định (khanikasamādhī)* của thiền Tuệ trên các đối tượng mà ta thấy rõ ràng là tục đế như: chân tay, bụng, hơi thở... Tương tự, ta cũng không thể thực hành thiền Tuệ hay *sát-na định (khanikasamādhī)* của thiền Tuệ trên các đối tượng tục đế đã được ta gán cho cái tên là sắc, là danh mà lại không trực tiếp rõ thấy biết các đặc tính, phận sự, biểu hiện và nhân gần của chúng. Thiền Tuệ chỉ có thể được tiến hành trên các đối tượng mà bằng con mắt trí tuệ, ta rõ thấy chúng là *28 sắc chân đế, 81 tâm hiệp thế, 52 tâm sở (Khổ Đế)* và *các nhân của chúng (Khổ Tập Đế)* mà thôi.

Với sự giảng dạy về sự tu tập Định học và Tuệ học, trong *Kinh Đại Niệm Xứ*¹⁰, Đức Phật đã giảng về *Bốn Niệm Xứ*.

Này các Tỷ kheo, đây là con đường độc nhất, đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn niệm xứ.

Thế nào là bốn? Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời.

Như vậy con đường độc nhất đi đến giải thoát là phải thực hành viên mãn cả *Bốn niệm xứ*. Đức Phật đã không liên hệ gì đến sự thực hành chỉ với một trong bốn niệm xứ là có thể đưa đến chứng ngộ Niết-bàn. Với sự thực hành lần lượt *Bát Thánh Đạo về Thiền Định (Định học)* có đối tượng là tục đế và *Bát Thánh Đạo về Thiền Tuệ (Tuệ học)* có đối tượng là Khổ Đế và Khổ Tập Đế, hành giả sẽ dần đi đến viên mãn *Bát Thánh Đạo (Đạo Đế) Hiệp Thế*. Với sự viên mãn *Bát Thánh Đạo Hiệp Thế*, *Bát Thánh Đạo (Đạo Đế) Siêu Thế* vốn lấy *Niết-bàn (Khổ Diệt Đế)* làm đối tượng sẽ ngay tức khắc được sanh khởi. Với

sự viên mãn tam học Giới Định Tuệ và chứng ngộ Niết-bàn, hành giả chứng ngộ toàn vẹn Bốn Thánh Đế và thoát khỏi sanh tử luân hồi:

*Này các Tỷ-kheo, khi **Thánh Giới** được giác ngộ, được chứng đạt; khi **Thánh Định** được giác ngộ, được chứng đạt; khi **Thánh Tuệ** được giác ngộ, được chứng đạt; khi **Thánh Giải thoát** được giác ngộ, được chứng đạt, thời tham ái một đời sống tương lai được trừ diệt, những gì đưa đến một đời sống mới được dứt sạch, nay không còn một đời sống nào nữa.*¹¹

Ngược lại, nếu chỉ tu tập với mỗi *niệm thân* hay *niệm thọ* hay *niệm tâm* hay *niệm pháp*, hành giả không thể thực hành viên mãn đầy đủ Định học cũng như không thể thông đạt *sắc thủ uẩn*, *thọ thủ uẩn*, *tưởng thủ uẩn*, *hành thủ uẩn* và *thức thủ uẩn* (**Khổ Đế**) và *các nhân của chúng* (**Khổ Tập Đế**) vốn là đối tượng của Tuệ học. Ví dụ, nếu chỉ thực hành niệm thân với đối tượng là sắc chân đế (quán sắc), hành giả chỉ có được trí tuệ hiểu biết về sắc chân đế mà thôi và không thể nào có được sự hiểu biết về các uẩn khác. Tóm lại, nếu không tu tập bốn niệm xứ một cách có hệ thống theo kinh điển, hành giả không thể chứng ngộ được Bốn Thánh Đế và vì vậy mà cũng không thể thoát khỏi sanh tử luân hồi.

Trong *Kinh Tượng Pháp*¹² (Kinh Giả Mạo Diệu Pháp), Đức Phật có giảng về việc Diệu Pháp bị giả mạo như sau:

Ở đây, khi nào các người ngu có mặt, chính họ làm diệu pháp biến mất.

Này Kassapa, có năm thói pháp khiến cho diệu pháp bị hỗn loạn và biến mất. Thế nào là năm?

Ở đây, này Kassapa, các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo-ni, nam cư sĩ, nữ cư sĩ sống không tôn kính, không tùy thuận bậc Đạo Sư, sống không tôn kính, không tùy thuận Chánh Pháp, sống không tôn kính, không tùy thuận Chúng Tăng, sống không tôn kính, không tùy thuận Học Giới, sống không tôn kính, không tùy thuận đối với Thiền Định.

Thật kỳ lạ là Đức Phật dạy về Tam học Giới Định Tuệ nhưng lại bảo chỉ riêng việc sống không tùy thuận Giới học và Định học là làm tiêu hoại Diệu Pháp. Trong khi đó, chúng ta ai cũng muốn thoát khổ nhanh nhất mà lại tốn ít công sức nhất và với trí tuệ phàm nhân của mình, nhiều người trong số chúng ta thấy rằng chỉ có Tuệ học mới là cứu cánh. Tuệ học là pháp luôn được mọi người kính trọng và mong được thực hành. Với suy luận như vậy, Tuệ học xứng đáng được coi là chỉ dấu cho Diệu Pháp. Và như vậy, trong khi coi Tuệ học là cứu cánh, ta dễ dàng từ bỏ Giới học và Định học. Tuy nhiên, trong Chánh Pháp, không thể thực hành Định học tốt đẹp mà lại không cần tu tập tốt Giới học, và càng không thể tiến hành Tuệ học mà lại không cần viên mãn Định học:

*Đây là **Giới**, đây là **Định**, đây là **Tuệ**. **Định** cùng tu với **Giới** sẽ đưa đến quả vị lớn, lợi ích lớn. **Tuệ** cùng tu với **Định** sẽ đưa đến quả vị lớn, lợi ích lớn. **Tâm** cùng tu với **Tuệ** sẽ đưa đến giải thoát hoàn toàn các món lậu hoặc, tức là dục lậu, hữu lậu (tri kiến lậu), vô minh lậu.*¹³

Như vậy, khi sống không tôn kính, không tùy thuận Giới học và Định học thì tự động, ta không thể thực hành được Tuệ học. **Và cái mà ta gọi là tu tập Tuệ mà không cần dựa trên nền tảng Giới và Định thì chẳng phải là Định mà cũng chẳng phải là Tuệ.** Do vậy mà Diệu Pháp sẽ bị hỗn loạn và biến mất.

Nhưng làm thế nào chúng ta có thể nhận biết được Chánh Pháp? Trong Kinh Đại Bát-Niết-Bàn¹⁴, Đức Thế Tôn đã giảng về điều này.

- *Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ giảng bốn Đại giáo pháp, hãy nghe và suy nghiệm kỹ, Ta sẽ giảng.*

- *Xin vâng, bạch Thế Tôn!*

Các Tỷ-kheo ấy vâng lời Thế Tôn, Thế Tôn giảng như sau:

- *Này các Tỷ-kheo, có thể có Tỷ-kheo nói: “Này Hiền giả, **tôi tự thân nghe từ miệng Thế Tôn**, tự thân lãnh thọ, như vậy là Pháp, như vậy là Luật, như vậy là lời dạy của vị Đạo Sư”. Này các Tỷ-kheo, các Ngươi không nên tán thán, không nên hủy báng lời nói của Tỷ-kheo ấy. Không tán thán, không hủy báng, mỗi mỗi chữ, mỗi mỗi câu, cần phải được học hỏi kỹ lưỡng và đem so sánh với Kinh, đem đối chiếu với Luật. Khi đem so sánh với Kinh, đối chiếu với Luật, nếu chúng **không phù hợp với Kinh, không tương ứng với Luật**, thời các Ngươi có thể kết luận: “**Chắc chắn những lời này không phải là lời Thế Tôn, và Tỷ-kheo ấy đã thọ giáo sai lầm**”. Và này các Tỷ-kheo, các Ngươi **hãy từ bỏ chúng**. Khi đem so sánh với Kinh, đem đối chiếu với Luật, nếu chúng **phù hợp với Kinh, tương ứng với Luật**, thời các Ngươi có thể kết luận: “**Chắc chắn những lời này phải là lời dạy của Thế Tôn và Tỷ-kheo ấy đã thọ giáo chơn chánh**”. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Đại giáo pháp thứ nhất, các Ngươi **hãy thọ trì**.*

*Này các Tỷ-kheo, nếu có Tỷ-kheo nói: “Tại trú xứ kia, có **Tăng chúng ở với các vị Thượng tọa, với các Thủ chúng**. Tôi tự thân nghe từ miệng Tăng chúng, tự thân lãnh thọ, như vậy là Pháp, như vậy là Luật, như vậy là lời dạy của vị Đạo Sư”. Này các Tỷ-kheo, các Ngươi không nên tán thán, không nên hủy báng lời nói của Tỷ-kheo ấy. Không tán thán, không hủy báng, mỗi mỗi chữ, mỗi mỗi câu, phải được học hỏi kỹ lưỡng và đem so sánh với Kinh, đem đối chiếu với Luật, nếu chúng **không phù hợp với Kinh, không tương ứng với Luật**, thời các Ngươi có thể kết luận: “**Chắc chắn những lời này không phải là lời Thế Tôn, và Tỷ-kheo ấy đã thọ giáo sai lầm**”. Và này các Tỷ-kheo, các Ngươi **hãy từ bỏ chúng**. Khi đem so sánh với Kinh, đem đối chiếu với Luật, nếu chúng **phù hợp với Kinh, tương ứng với Luật**, thời các Ngươi có thể kết luận: “**Chắc chắn những lời này phải là lời dạy của Thế Tôn, và Tỷ-kheo ấy đã thọ giáo chơn chánh**”. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Đại giáo pháp thứ hai, các Ngươi **hãy thọ trì**.*

*Này các Tỷ-kheo, có thể có vị Tỷ-kheo nói: “Tại trú xứ kia có **nhiều Tỷ-kheo Thượng tọa ở, những vị này là bậc đa văn, gìn giữ truyền thống, trì pháp, trì luật, trì pháp yếu**. Tôi tự thân nghe từ miệng những vị Thượng tọa ấy, tự thân lãnh thọ, như vậy là Pháp, như vậy là Luật, như vậy là lời dạy của vị Đạo Sư”. Này các Tỷ-kheo, các Ngươi không nên tán thán, không nên hủy báng lời nói của Tỷ-kheo ấy. Không tán thán, không hủy*

báng, mỗi mỗi chữ, mỗi mỗi câu, phải được học hỏi kỹ lưỡng và đem so sánh với Kinh, đem đối chiếu với Luật. Khi đem so sánh với Kinh, đối chiếu với Luật, và nếu chúng **không phù hợp với Kinh, không tương ứng với Luật**, thời các Ngươi có thể kết luận: “**Chắc chắn những lời này không phải là lời Thế Tôn và Tỷ-kheo ấy đã thọ giáo sai lầm**“. Và, này các Tỷ-kheo, các Ngươi **hãy từ bỏ chúng**. Khi đem so sánh với Kinh, đem đối chiếu với Luật, nếu chúng **phù hợp với Kinh, tương ứng với Luật**, thời các Ngươi có thể kết luận: “**Chắc chắn những lời ấy phải là lời dạy của Thế Tôn và Tỷ-kheo ấy đã thọ giáo chơn chánh**“. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Đại giáo pháp thứ ba, các Ngươi **hãy thọ trì**.

Này các Tỷ-kheo, có thể có Tỷ-kheo nói: “Tại trú xứ kia, có một vị **Thượng tọa, vị này là bậc đa văn, gìn giữ truyền thống, trì pháp, trì luật, trì pháp yếu**. Tôi tự thân nghe từ Thượng tọa, tự thân lãnh thọ; như vậy là Pháp, như vậy là Luật, như vậy là lời dạy của vị Đạo Sư”. Này các Tỷ-kheo, các Ngươi không nên tán thán, không nên hủy báng lời nói của Tỷ-kheo ấy. Không tán thán, không hủy báng, mỗi mỗi chữ, mỗi mỗi câu, cần phải được học hỏi kỹ lưỡng và đem so sánh với Kinh, đối chiếu với Luật. Khi đem so sánh với Kinh, đối chiếu với Luật, và nếu chúng **không phù hợp với Kinh, không tương ứng với Luật**, thời các ngươi có thể kết luận: “**Chắc chắn những lời này không phải là lời của Thế Tôn, và Tỷ-kheo ấy đã thọ giáo sai lầm**“. Và này các Tỷ-kheo, các Ngươi **hãy từ bỏ chúng**. Khi đem so sánh với Kinh, đem đối chiếu với Luật, nếu chúng **phù hợp với Kinh, tương ứng với Luật**, thời các ngươi có thể kết luận: “**Chắc chắn những lời ấy phải là lời dạy của Thế Tôn và Tỷ-kheo ấy đã thọ giáo chơn chánh**“. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Đại giáo pháp thứ tư, các Ngươi **hãy thọ trì**.

Ngày nay, trong xu thế thực hành cái gọi là *thiền Tuệ (Vipassanā)* mà không dựa trên nền tảng Chánh Định (*thiền Định*) ngày càng phát triển, ngài Thiền Sư Pa-Auk Tawya Sayadaw và Tiến Sĩ Mehm Tin Mon là một trong số ít người vẫn kiên định với lộ trình tu tập tam học Giới, Định và Tuệ của Đức Phật. Được phép dịch thuật của cả hai ngài đồng tác giả, tôi xin trân trọng giới thiệu quyển sách quý này. Đây là quyển sách trình bày rất tóm lược về Thiền Định và Thiền Tuệ dựa trên Kinh điển Pāli và các Chú giải Pāli của ngài Thiền Sư Pa-Auk Tawya Sayadaw và Tiến Sĩ Mehm Tin Mon.

Tuy đã nỗ lực tối đa nhưng tôi biết rằng bản dịch này vẫn còn nhiều sai sót, rất mong nhận được sự chỉ dạy và ý kiến đóng góp của quý độc giả. Mọi ý kiến đóng góp xin gửi email về địa chỉ booktranslating@gmail.com

Xin chân thành cảm ơn Sư Pháp Thông đã xem xét bản dịch. Xin cảm ơn cô Aggañani và em Bùi Quang Minh đã dành thời gian sửa chữa bản thảo bản dịch.

Công đức này xin dâng đến bố mẹ và anh trai của tôi là người đã bảo bọc và tạo điều kiện thuận lợi cho tôi trong việc học tập và tìm hiểu Phật Pháp.

Mong sao tất cả các chúng sanh đều được tiến hóa trong ánh hào quang của Chánh Pháp và mau chóng sớm chứng ngộ Niết-bàn.

Idaṃ no ñāṭinaṃ hotu, sukhitā hontu ñātayo.

*Cầu mong phước thiện thanh cao này được thành tựu đến thân bằng quyến thuộc của tôi.
Cầu mong thân bằng quyến thuộc được an lạc lâu dài.*

*Imaṃ puññabhāgaṃ mātā-pitū-ācariya-ñāti-mittānañceva sesasabbasattānañca dema,
sabbepi te puññapattiṃ laddhāna, sukhitā hontu.*

*Tôi xin thành tâm chia sẻ phần phước thiện này đến tất cả các chúng sinh, nhất là cha mẹ, thầy tổ, bà con, thân bằng quyến thuộc, bè bạn, cùng tất cả chư thiên và nhân loại.
Cầu mong tất cả hoan hỷ thọ nhận phần phước thiện này và được an lạc lâu dài.*

Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.

Nguyên mong phước thiện này là duyên lành dẫn dắt tôi chứng ngộ Nibbāna.

Phật Đản 2554, Dương Lịch 2010, TP. Hồ Chí Minh

Tâm Chánh

***Hai bài Thuyết Trình về Thiền được trình bày tại
Hội Nghị Phật Giáo Thế Giới tổ chức tại Yangon, Myanmar***

**Thế Nhập
Thiền Định (Samatha)
và
Thiền Tuệ (Vipassanā)**

Thiền Sư Pa-Auk Tawya Sayadaw

và

Tiến Sĩ Mehm Tin Mon

Preface

Two papers entitled “Breakthrough in Tranquillity Meditation (*Samatha Bhavana*)” and “Breakthrough in Insight Meditation (*Vipassanā*)”, which were read and discussed with great interest in the World Buddhist Summit held in Yangon, Myanmar, on December 9 to 11, 2004, are printed and published in the form of the present book for the benefit of the public who like to know a brief and concise account of the practical aspects of Buddhism called Samatha-Vipassanā.

Lời Nói Đầu

Hai bài thuyết trình có tựa đề “Thế Nhập Thiền Định (*Samatha Bhāvanā*)” và “Thế Nhập Thiền Tuệ (*Vipassanā Bhāvanā*)” đã được đọc và thảo luận với sự quan tâm to lớn tại Hội Nghị Phật Giáo Thế Giới tổ chức tại Yangon, Myanmar, từ ngày 9/12 đến ngày 11/12 năm 2004, đã được in và xuất bản dưới hình thức cuốn sách hiện tại này vì sự lợi lạc của công chúng là những người muốn biết một danh sách các khía cạnh thực hành ngắn gọn và chính xác của Đạo Phật gọi là Samatha-Vipassanā.

The papers actually represent the essential summary of Tranquillity Meditation and Insight Meditation which are being conducted in minute detail strictly in accordance with the teachings of the Buddha in the International Pa-auk Forest Buddha Sāsana Centres throughout Myanmar.

This book will introduce the readers to the proper way of undertaking Samatha-Vipassanā as taught by the Buddha, developing the right concentration and penetrating into the ultimate realities called “*Paramatthas*” defining each ultimate reality precisely by its characteristic, function, manifestation and nearest cause, investigating the causal relations of Dependent Arising (*Paṭiccasamuppāda*) that beautifully describes the round of rebirth, and contemplating all mentality and materiality (*nāma-rūpa*), causes and effects, internal and external, pertaining to the past, the present and the future, as impermanent (*anicca*), painful (*dukkha*) and not-self (*anatta*) in various ways.

The contents and the scope of the two papers will demonstrate clearly that the Samatha-Vipassanā meditation is being maintained and practised fully in its original pure form in the Union of Myanmar. In fact Myanmar preserves and maintains all the teachings of the Buddha both in words and practice (*Pariyatti* and *Paṭipatti*) and can share them with the world for the welfare of all mankind.

Undertaking Tranquillity Meditation to develop the right concentration and practising Insight Meditation to develop wisdom to the highest level means walking on the noblest Path that leads to everlasting peace and eternal happiness called Nibbana. Everyone is welcome to take part in this delightful noble task which will

Hai bài thuyết trình thực sự miêu tả tóm tắt cốt yếu về Thiền Định và Thiền Tuệ đang được hướng dẫn theo từng chi tiết một cách nghiêm ngặt theo đúng Giáo Pháp của Đức Phật tại các Trung Tâm Rừng Thiền Phật Học Quốc Tế Pa-Auk trên toàn nước Myanmar.

Cuốn sách này giới thiệu với độc giả cách thọ trì đúng đắn thiền Samatha-Vipassanā (Định-Tuệ) như đã được Đức Phật giảng dạy, tu tập chánh định và thấu suốt vào các pháp *chân đế* được gọi là “*Paramattha*”, xác định từng pháp chân đế một cách chính xác theo đặc tính, phạm sự, biểu hiện và nhân gần nhất của nó, thăm sát các mối quan hệ nhân-quả của *Lý Duyên Khởi* (*Paṭiccasamuppāda*) là cái đã vẽ nên vòng tái sinh một cách hoàn hảo và quán tất cả *đanh và sắc* (*nāma-rūpa*), các nhân và các quả, bên trong và bên ngoài thuộc về quá khứ, hiện tại và vị lai là *vô thường* (*anicca*), *khổ* (*dukkha*) và *vô ngã* (*anatta*) theo nhiều cách khác nhau.

Nội dung và phạm vi của hai bài thuyết trình sẽ mô tả một cách rõ ràng rằng thiền Samatha-Vipassanā đang được giữ gìn và thực hành hoàn toàn ở nguyên bản thuần khiết ở nước Liên Bang Myanmar. Thực vậy, Myanmar gìn giữ và bảo vệ toàn bộ giáo pháp của Đức Phật cả về *pháp học* lẫn *pháp hành* (*Pariyatti* và *Paṭipatti*) và có thể chia sẻ với thế giới vì sự lợi lạc của toàn thể nhân loại.

Thọ trì Thiền Định để tu tập chánh định và thực hành Thiền Tuệ để tu tập trí tuệ đến mức độ cao nhất nghĩa là đi trên con đường cao thượng nhất dẫn đến an lạc vĩnh viễn và hạnh phúc bất diệt gọi là Nibbāna. Mọi người được chào đón tham gia vào nhiệm vụ cao thượng đầy hoan hỷ này, điều mà chắc chắn sẽ đem lại lợi ích to lớn ngay

surely bring great benefits in this very life. trong kiếp sống này.

Hội Nghị Phật Giáo lần thứ tư,
Yangon, Myanmar

từ ngày 9 đến ngày 11 tháng 12 năm 2004

Thế Nhập Thiền Định (*Samatha Bhāvanā*)

Tôn Giả Ācariya, *Dhammācariya* – Pháp Sư,

Aggamahākammaṭṭhānācariya – Đệ Nhất Đại Thiền Sư

Trưởng Ban Thiền Sư và Cố Vấn Thiền
Trung Tâm Rừng Thiền Phật Học Quốc Tế Pa-Auk, Myanmar

Tiến Sĩ Mehm Tin Mon,

Mahā Saddhamma Jotikadhaja – Bậc Đại Nhân Làm Chói Sáng Ngọn Cờ Chánh Pháp

Giáo sư Đại Học Quốc Tế Truyền Bá
Phật Giáo Nguyên Thủy

Chủ tịch Liên đoàn Bảo Hộ Giáo Pháp Đức Phật
của Rừng Thiền Quốc Tế Pa-Auk

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsbuddhassa

Con đem hết lòng thành kính đánh lễ Đức Thế Tôn,
Bậc Ứng Cúng, Đáng Chánh Đẳng Giác

“SYNOPSIS”

The **objective of the Training of Concentration** (*Samādhi-sikkhā*) is to purify the mind from hindrances (*nīvaranas*) and other defilements (*kilesās*) to attain the purity of the mind (*cittavisuddhi*) and to make the mind very powerful to undertake vipassana

TÓM LƯỢC

Mục tiêu của Định Học (*Samādhi-sikkhā*) là để làm thanh tịnh tâm khỏi các *triền cái* (*nīvaraṇa*) và các *phiền não* (*kilesa*) khác để chứng đạt *tâm thanh tịnh* (*cittavisuddhi*) và làm tâm mạnh mẽ để thọ trì hiệu quả thiền Vipassanā.

effectively.

According to *Aloka Sutta*¹⁵ and *Pacalāyamāna Sutta*¹⁶ the wisdom associated with even preparatory concentration (*parikamma-samādhī*) starts radiating light. We found that the light becomes brighter as the concentration rises and at the level of access concentration (*upacāra samādhī*) it becomes so bright and penetrative that it can penetrate into internal organs and then to ultimate realities (*paramatthas*). Without the right concentration (*sammāsamādhī*) the ultimate realities cannot be observed by direct knowledge and consequently vipassanā cannot be properly performed. Especially the fourth rūpāvacara jhāna is found to be the best weapon to undertake vipassanā effectively

All the forty samatha meditation subjects prescribed by the Buddha are found to give rise to the right concentration as described in Pali texts. **Mindfulness of Breathing**¹⁹ (*Ānāpānassati*) is observed to suit many meditators to develop concentration to the fourth jhana level. Unlike other meditation subjects ānāpānassati becomes subtler at each higher stage until it is no longer distinct. So strong mindfulness and keen wisdom are essential. Also strong faith (*saddhā*), great effort (*vīriya*), perseverance, intense concentration (*samādhī*), correct guidance and right understanding (*paññā*) are necessary to develop ānāpānassati successfully.

Any deviation from the instructions of the Buddha is found to delay progress. Correct interpretation of meditation signs (*nimittas*), balancing faculties (*Indriyas*) and enlightenment factors (*Bojjhaṅgas*), and developing mastery over each jhana are found to be mandatory.

Theo Kinh Ánh Sáng (*Āloka Sutta*¹⁷) và Kinh Ngủ Gục (*Pacalāyamāna Sutta*¹⁸), trí tuệ kết hợp với ngay từ chuẩn bị định (*parikamma-samādhī*) thì bắt đầu tỏa ánh sáng. Chúng tôi thấy rằng ánh sáng trở nên sáng hơn khi định tăng trưởng và ở mức độ cận định (*upacāra samādhī*), nó trở nên sáng chói và xuyên thấu đến nỗi có thể thấu suốt vào nội tạng bên trong và rồi đến các pháp chân đế (*paramattha*). Không có chánh định (*sammāsamādhī*) thì không thể quan sát được các pháp chân đế bằng thắng trí và do vậy không thể thực hành đúng đắn thiền vipassanā được. Đặc biệt, tứ thiền sắc giới (*rūpāvacara jhāna*) được thấy là vũ khí tốt nhất để thọ trì hiệu quả thiền vipassanā.

Toàn bộ bốn mươi đề mục thiền định (*samatha*) mà Đức Phật mô tả được xem là để làm phát sanh chánh định đã được miêu tả trong kinh điển Pāli. **Niệm Hơi Thở**²⁰ (*Ānāpānassati*) được nhận thấy là phù hợp với nhiều hành giả để tu tập định đến bậc tứ thiền. Không giống như các đề mục thiền khác, niệm hơi thở (*ānāpānassati*) trở nên vi tế hơn ở các giai đoạn cao hơn cho đến khi không còn rõ ràng nữa. Như vậy, niệm mạnh và trí tuệ sắc bén là thiết yếu. Cũng vậy, tín (*saddhā*) mạnh mẽ, tấn (*vīriya*) dũng mãnh, nhẫn nại, định (*samādhī*) mãnh liệt, sự hướng dẫn đúng đắn và chánh trí (*paññā*) là cần thiết để tu tập niệm hơi thở (*ānāpānassati*) thành công.

Bất kỳ sự sai lệch nào khỏi các chỉ dẫn của Đức Phật đều được xem là sự trì hoãn tiến bộ. Sự giải thích đúng đắn các thiền tướng (*nimitta*), việc quân bình ngũ căn (*indriya*) và các yếu tố giác ngộ (*Bojjhaṅga*) và việc tu tập năm pháp thuần thực cho mỗi bậc thiền được xem là bắt buộc.

With the support of the fourth rūpāvacara jhāna of ānāpānassati, a yogi can develop the four **Guardian Meditations**²¹ to the required level very quickly to enjoy all the benefits. Also he can readily develop the **ten kasiṇas**²² to attain the four rūpāvacara jhānas and then go up to attain four arūpāvacara jhānas.

Defining the four elements²⁵

(*Catudhātuvavatthāna*) is found to be most effective to develop access jhāna quickly. The yogi can then discern all the **32 body parts**²⁶ (*koṭṭhāsa*) both internally and externally. Then reflecting on the foulness of the internal or external **skeleton**²⁷ he can develop the first rūpāvacara jhāna. Again taking the white colour of the skull of a meditator sitting in front as the **white kasina**²⁸ he can also develop the fourth rūpāvacara jhāna. This jhāna is found to radiate brighter light than the ānāpānassati fourth jhāna and it serves as a better weapon for undertaking vipassanā.

“MAIN PAPER”

Introduction

We are glad to announce the good news that many meditators, who have meditated and who are meditating in our International Pa-auk Forest Buddha Sāsana Meditation Centres, could develop the right concentration (*Sammā-samādhi*) by undertaking mindfulness of breathing (*Ānāpānassati*) or by defining the four elements (*Catudhātuvavatthāna*). They could then proceed successfully to undertake all the four Guardian

Với sự hỗ trợ của tứ *thiền sắc giới* (*rūpāvacara jhāna*) *niệm hơi thở* (*ānāpānassati*), một hành giả có thể tu tập bốn **Thiền Bảo Hộ**²³ đến mức độ được yêu cầu một cách rất nhanh chóng để thọ hưởng tất cả các lợi ích. Cũng vậy, hành giả có thể dễ dàng tu tập **mười biến xứ** (*kasiṇa*²⁴) để chứng đạt bốn *thiền sắc giới* (*rūpāvacara jhāna*) và rồi tiến lên chứng đắc bốn *thiền vô sắc giới* (*arūpāvacara jhāna*).

Thiền Xác Định Tứ Đại²⁹

(*Catudhātuvavatthāna*) được thấy là hữu hiệu nhất để tu tập cận định một cách nhanh chóng. Sau đó, hành giả có thể phân biệt tất cả **32 thân phần**³⁰ (*koṭṭhāsa*) cả nội thân lẫn ngoại thân. Sau đó, suy xét tính bất tịnh của **bộ xương**³¹ ở nội thân hay ngoại thân, hành giả có thể tu tập sơ *thiền sắc giới* (*rūpāvacara jhāna*). Lại nữa, lấy màu trắng của hộp sọ của hành giả ngồi trước mặt làm **biến xứ** (*kasiṇa*) **trắng**³², hành giả cũng có thể tu tập tứ *thiền sắc giới* (*rūpāvacara jhāna*). Bạc thiền này được nhận thấy là tỏa ánh sáng rực rỡ hơn tứ thiền *niệm hơi thở* (*ānāpānassati*) và nó phục vụ như là một vũ khí tốt hơn để thọ trì thiền Vipassanā.

BÀI THUYẾT TRÌNH CHÍNH

Giới Thiệu

Chúng tôi vui mừng công bố tin tốt lành rằng nhiều hành giả là những người đã và đang hành thiền ở các Trung Tâm Rừng Thiền Phật Học Quốc Tế Pa-Auk của chúng tôi có thể tu tập *chánh định* (*sammā-samādhi*) bằng cách thọ trì thiền *niệm hơi thở* (*Ānāpānassati*) hoặc thiền *xác định tứ đại* (*Catudhātuvavatthāna*). Sau đó, họ có thể tiến đến thọ trì thành công bốn Thiền Bảo Hộ và tất cả mười Thiền *Biến Xứ* (*Kasiṇa*).

Meditations and all the ten Kasiṇa Meditations.

The Need to develop Mental Concentration (*samādhī*)

The noble Eightfold Path comprises the training of morality (*sīla-sikkhā*), the training of concentration (*samādhī-sikkhā*) and the training of wisdom (*paññā-sikkhā*).

The training of morality purifies the mind from gross, violent defilements (*vītikkaṃma-kilesās*). The training of concentration purifies the mind from the arisen and agitating defilements (*pariyuṭṭhāna-kilesās*). The training of wisdom purifies the mind from latent defilements (*anusaya-kilesās*).

Thus, after developing and maintaining pure morality the *pariyuṭṭhāna kilesās*, including the hindrances (*nīvaraṇas*), keep on agitating and inflicting the mind, making the mind restless and distracted.

So the Buddha exhorted his disciples in Dhammapada to culture and tame the mind in order to enjoy peace and happiness.

“The mind is very subtle and delicate and very hard to see. It moves lightly and swiftly from one sense object to another and lands wherever it pleases. It is difficult to control the mind but the wise should control and tame it. A well tamed mind brings happiness.”³³

In Samadhi Sutta,³⁵ the Buddha exhorted bhikkhus to develop concentration to be able to see things as they really are.

“Samādhirñ bhikkhave bhāvētha

Yêu Cầu Tu Tập **Định** (*Samādhī*) Tâm

Bát Thánh Đạo bao gồm *giới học* (*sīla-sikkhā*), *định học* (*samādhī-sikkhā*) và *tuệ học* (*paññā-sikkhā*).

Giới học làm thanh tịnh tâm khỏi các *phiền não thô và mãnh liệt* (*vītikkaṃma-kilesa*). Định học làm thanh tịnh tâm khỏi các *phiền não sanh khởi và chao động* (*pariyuṭṭhāna-kilesa*). Tuệ học làm thanh tịnh tâm khỏi các *phiền não ngủ ngầm* (*anusaya-kilesa*).

Như vậy, sau khi tu tập và gìn giữ giới thanh tịnh, các *phiền não ám ảnh* (*pariyuṭṭhāna kilesa*), bao gồm năm *triền cái* (*nīvaraṇa*), cứ vẫn tiếp tục làm chao động và giáng vào tâm, khiến tâm trạo cử và tán loạn.

Do vậy, Đức Phật khích lệ các đệ tử của Ngài trong Kinh Pháp Cú là phải tu dưỡng và thuần phục tâm để thọ hưởng an lạc và hạnh phúc.

*Tâm khó thấy, tế nhị,
Theo các dục quay cuồng.
Người trí phòng hộ tâm,
Tâm hộ, an lạc đến.³⁴*

(Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch Việt)

Trong Kinh Định (*Samādhī Sutta*)³⁶, Đức Phật khích lệ các Tỷ-kheo tu tập định để có thể như thật rõ thấy các pháp như chúng thực sự là.

“Samādhirñ bhikkhave bhāvētha

*samāhito bhikkhave bhikkhu
yathābhūtaṃ pajānāti.”*

“Oh bhikkhus, try to develop mental concentration. The bhikkhu who has developed concentration will be able to see things (the four Noble Truths) clearly and correctly as they really are.”

According to our experience, even if a meditator can focus his mind on a meditation subject continuously for one hour or more, he cannot penetrate into his body to see even his internal body parts, let alone the ultimate realities (*paramatthas*), unless he attains at least the *neighbourhood* or *access concentration* (*upacāra samādhi*).

When a meditator truly attains access concentration or higher concentration (*jhāna*), he can penetrate into his body to see his internal organs such as flesh, sinews, bones, liver, heart, etc., and then penetrate further to see the ultimate realities. So he can undertake insight meditation (*vipassanā*) properly.

Thus in order to accomplish the training of concentration, to culture and tame the mind to the right concentration, and to proceed to vipassana properly, we need to develop mental concentration.

According to the statement of the Buddha in Satipatthana Sutta,³⁷ the right concentration (*sammāsamādhi*) is equivalent to the concentration associated with any of the four rūpāvacara kusala jhānas.

According to the statement of Visuddhi-magga³⁹:

“Citta visuddhi nāma sa upacāra aṭṭha-samāpattiyo”

“The neighbourhood concentration as well

*Samāhito bhikkhave bhikkhu
yathābhūtaṃ pajānāti”*

“Này các Tỷ-kheo, hãy tu tập định. Tỷ-kheo có định sẽ liễu tri đúng như thật các pháp (Tứ Thánh Đế) như chúng thực sự là.”

Theo kinh nghiệm của chúng tôi, ngay cả khi hành giả có thể tập trung tâm mình vào đề mục thiền một cách liên tục trong một giờ hoặc hơn nữa, thì hành giả ấy vẫn chưa thể nhìn thấu vào trong cơ thể để thấy các cơ quan nội tạng của mình, đừng nói chi đến các pháp *chân đế* (*paramattha*), trừ khi hành giả chứng đắc ít nhất là *cận định* (*upacāra samādhi*).

Khi một hành giả thật sự chứng đắc cận định hoặc *bậc thiền* (*jhāna*), hành giả có thể thấu suốt vào trong cơ thể của mình để thấy các cơ quan nội tạng như thịt, gân, xương, gan, tim... và rồi thấu suốt hơn nữa để thấy các pháp chân đế. Như vậy, hành giả có thể thọ trì thiền *minh sát* (*vipassanā*) một cách đúng đắn.

Như vậy, để hoàn thành định học, để tu dưỡng và thuần hóa tâm đến chánh định, và để tiến lên thiền Vipassanā một cách đúng đắn, chúng ta cần tu tập định tâm.

Theo lời tuyên bố của Đức Phật trong *Kinh Niệm Xứ* (*Satipaṭṭhāna Sutta*³⁸), *chánh định* (*sammāsamādhi*) là tương đương với định hợp với bất kỳ một trong bốn *bậc thiền thiện sắc giới* (*rūpāvacara kusala jhāna*).

Theo trình bày của *Thanh Tịnh Đạo* (*Visuddhi-magga*⁴⁰):

“Citta visuddhi nāma sa upacāra aṭṭha-samāpattiyo”

“Cận định cũng như định hợp với bất kỳ

as the concentration associated with any of the eight jhāna attainments is called the purity of the mind.”

So the neighbourhood concentration should be included in the right concentration. A meditator uses either access concentration or jhāna concentration as the foundation of vipassanā and undertakes vipassanā defining mentality-materiality as impermanent (*anicca*), painful (*dukkha*) and not-self (*anatta*). The concentration that is associated with insight knowledge (*vipassanā*) in this way is called “*khanikasamādhī*”.

The Buddha described forty meditation subjects for samatha bhāvana. Any one of the forty subjects can be chosen to develop the right concentration, provided the instructions of the Buddha are correctly followed under the guidance of a competent meditation teacher.

Undertaking Mindfulness of Breathing (*Ānāpānassati*)

Ānāpānassati is one of the most effective meditation subjects for developing concentration quickly. It is much praised by the Buddha^{41,42} and used in many meditation centres as the special meditation subject (*pārihāriya kammaṭṭhāna*) for developing concentration. If properly practised according to the Buddha’s instruction, it can develop the mind up to the fourth rūpāvacara jhāna in the fourfold jhāna method.

Ānāpānassati should be developed in four steps according to Ānāpānassati Sutta, namely, (1) awareness of the long breath, (2) awareness of the short breath, (3) awareness of the whole breath, and (4) tranquillizing the breaths. In practice, following the advice given in the Commentaries, a meditator is taught first to

một trong tám thiền chứng được gọi là tâm thanh tịnh”

Như vậy, cận định nên được bao gồm trong chánh định. Một hành giả dùng hoặc cận định hoặc định *bậc thiền (jhāna)* như là nền tảng của thiền Vipassanā và thọ trì thiền Vipassanā xác định danh và sắc là vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*). Định kết hợp với *minh sát tuệ (vipassanāññāṇa)* theo cách này được gọi là “*khanikasamādhī*” (*sát-na định*).

Đức Phật miêu tả bốn mươi đề mục thiền cho *thiền định (samatha bhāvanā)*. Bất kỳ một trong bốn mươi đề mục thiền này đều có thể được chọn để tu tập chánh định, với điều kiện là các chỉ dạy của Đức Phật được tuân thủ một cách đúng đắn dưới sự hướng dẫn của một vị thiền sư có đủ năng lực.

Thọ Trì *Niệm Hơi Thở (Ānāpānassati)*

Niệm Hơi Thở (Ānāpānassati) là một trong những đề mục thiền hiệu quả nhất để tu tập định một cách nhanh chóng. Nó nhận được nhiều sự tán dương của Đức Phật^{43,44} và được sử dụng ở nhiều trung tâm thiền như là *đề mục thiền đặc biệt (pārihāriya kammaṭṭhāna)* để tu tập định. Nếu thực hành một cách đúng đắn theo chỉ dẫn của Đức Phật, nó có thể tu tập tâm đến tứ *thiền sắc giới (rūpāvacara jhāna)* theo hệ thống *thiền (jhāna)* bốn bậc.

Niệm Hơi Thở (Ānāpānassati) nên được tu tập theo bốn bước theo *Kinh Nhập Túc Xuất Túc Niệm (Ānāpānassati Sutta)*, đó là, (1) nhận biết hơi thở dài, (2) nhận biết hơi thở ngắn, (3) nhận biết toàn thân hơi thở, (4) an tịnh hơi thở. Trong thực hành, theo hướng dẫn được đưa ra trong các Chú giải, đầu tiên hành giả được dạy nhận biết *hơi*

be aware of the in-breath (*assāsa*) and the out-breath (*passāsa*) by the Counting method⁴⁵ (*Gaṇanānaya*) to develop mindfulness quickly.

The meditator (*yogi*) should be aware of the in-breath and the out-breath by their gentle touch either at the tip of the nose or at the nostrils or at the upper lip, wherever the touch is distinct while he sits erect, relaxed, with closed eyes, and breathing normally.

“Only if the meditator practises ānāpānassati by establishing his mindfulness on the breath at the point of distinct contact with the in-breath and the out-breath will the ānāpānassati concentration and meditation be fully accomplished in him.”⁴⁷

He should focus his mind at one point (touching point) on the breath to develop *ekaggatā* (one-pointedness of the mind), a mental factor which represents concentration (*samādhi*). He should not let his mind wander away to other sense objects or to any bodily sensation which is not the subject of *ānāpānassati*.

The Counting Method

In counting the breath, he should breathe in, breathe out and count one; breathe in, breathe out and count two, and so on up to eight in reverence of the Eightfold Noble Path. When the mind remains calmly fixed on the breath for about one hour at every sitting, he can stop counting and continue to be aware of the breath calmly. When he can focus on the breath for one hour or more at every sitting, he should proceed to the next step.

Awareness of the Length of Breath as well as the whole Breath

thở vào (assāsa) và hơi thở ra (passāsa) bằng phương pháp Đếm⁴⁶ (Gaṇanānaya) để phát triển niệm một cách nhanh chóng.

Hành giả (yogi) nên nhận biết hơi thở vào và hơi thở ra bởi xúc chạm nhẹ nhàng hoặc ở đầu mũi hoặc ở lỗ mũi hay ở môi trên, bất kỳ chỗ nào xúc chạm là rõ ràng trong khi hành giả ngồi thẳng lưng, buông lỏng với mắt nhắm và thở một cách bình thường.

“Chỉ khi hành giả thực hành niệm hơi thở (ānāpānassati) bằng cách an trú niệm trên hơi thở ở điểm xúc chạm rõ ràng với hơi thở vào và hơi thở ra thì hành giả mới hoàn thành đầy đủ định niệm hơi thở (ānāpānassati) và thiền”⁴⁸

Hành giả nên tập trung tâm mình ở một điểm (điểm xúc chạm) trên hơi thở để phát triển *nhất tâm (ekaggatā)*, là một tâm sở đại diện cho *định (samādhi)*. Hành giả không nên để tâm mình lang thang đến các đối tượng giác quan khác hay bất kỳ cảm giác thân thể nào không phải là đề mục *niệm hơi thở (ānāpānassati)*.

Phương Pháp Đếm

Trong việc đếm hơi thở, hành giả nên thở vào, thở ra và đếm một; thở vào, thở ra và đếm hai, và cứ thế tiếp tục đến tám với sự tôn kính Bát Thánh Đạo. Khi tâm vẫn lặng lẽ gắn chặt vào hơi thở khoảng một giờ đồng hồ trong mỗi thời ngồi thiền, hành giả ấy có thể dừng việc đếm và tiếp tục nhận biết hơi thở một cách lặng lẽ. Khi hành giả có thể tập trung vào hơi thở trong một giờ hay hơn nữa ở mỗi thời ngồi thiền, hành giả ấy nên tiến đến bước tiếp theo.

Nhận Biết Chiều Dài Hơi Thở Cũng Như Toàn Thân Hơi Thở

The length of the breath should be determined by the duration taken by the breath. If it takes a long time to breathe in or out, the breath is taken to be long. If it takes a short time to breathe in or out, the breath is taken to be short.

The breath may be long or short for some time or for the whole sitting. Whatever it is, after the yogi is aware of the length of the breath, he should also be aware of the whole breath body from the beginning to the end by its touch at the tip of the nose or at the nostrils or at the upper lip. He should not follow the breath either inwards or outwards. He should act like a gate-keeper.

A **gate-keeper** does not examine people either inside or outside the town for they are not his concern. But he does examine each person as the person arrives at the gate. Similarly the meditator pays no attention to the breath that has gone inside or outside the nose, because it is not his concern. But it is his concern each time the in-breath or the out-breath arrives at the nostril-gate.

He should also act like a **sawyer**. The sawyer focuses his attention on the saw's teeth at the point of contact with the log without giving attention to the saw's teeth that are approaching or receding, though they are not unknown to him as they do so.

In the same way the meditator establishes mindfulness on the breath at the point of contact with the nostrils or with the upper lip, without giving attention to the in-breath and the out-breath as they approach or recede, though they are not unknown to him as they do so.

When he can calmly and mindfully focus his mind on the beginning, the middle and

Chiều dài hơi thở nên được xác định bằng khoảng thời gian diễn ra hơi thở. Nếu dùng nhiều thời gian để thở vào hay thở ra thì hơi thở đó diễn ra dài. Nếu dùng ít thời gian để thở vào hay thở ra thì hơi thở đó diễn ra ngắn.

Hơi thở có thể là dài hay ngắn trong một lúc hay toàn thời ngồi thiền. Bất kể nó là gì, sau khi hành giả nhận biết chiều dài của hơi thở, hành giả cũng nên nhận biết toàn thân hơi thở từ lúc bắt đầu đến lúc kết thúc ở điểm xúc chạm của nó ở đầu mũi hoặc ở lỗ mũi hoặc ở môi trên. Hành giả không nên theo hơi thở đi vào phía trong hay ra bên ngoài. Hành giả nên hành động như một người gác cổng.

Một **người gác cổng** không kiểm tra từng người ở bên trong hay bên ngoài đô thị vì chúng không phải là việc của anh ta. Nhưng người gác cổng xem xét từng người khi người đó đến cổng. Tương tự, hành giả không quan tâm đến hơi thở đã vào trong hay ra ngoài mũi vì nó không phải là việc của hành giả. Nhưng mỗi quan tâm của hành giả chính là mỗi lần hơi thở vào hay hơi thở ra đến nơi cửa lỗ mũi.

Hành giả cũng nên hành động như một **người thợ xẻ gỗ**. Người thợ xẻ tập trung sự chú ý của mình vào các răng cưa ở điểm tiếp xúc với khúc gỗ mà không quan tâm đến các răng cưa đang tiến lại gần hoặc đi ra xa, mặc dù khi chúng làm như vậy, không phải là anh ta không thể biết chúng.

Theo cách tương tự, hành giả an trú niệm trên hơi thở ở điểm xúc chạm với lỗ mũi hoặc với môi trên mà không quan tâm đến hơi thở vào và hơi thở ra khi chúng tiến lại gần hay đi ra xa, mặc dù khi chúng làm như vậy, không phải là hành giả không thể biết chúng.

Khi hành giả có thể tập trung tâm mình một cách lặng lẽ và chú tâm vào lúc bắt đầu, lúc

the end of the in-breath and the out-breath for one hour or more at every sitting, he should proceed to the fourth step.

Tranquillizing the Breaths

As he mindfully watches the in-breath and the out-breath to be aware of the whole breath, his breathing becomes more and more gentle and subtle. For while other meditation subjects become clearer at each higher stage, anapanassati does not. In fact, as he goes on developing it, it becomes subtler for him at each higher stage, and it even comes to the point at which it is no longer manifest or distinct.

When it becomes unmanifest, the meditator should not get up from his seat and go away. He should go on sitting as he was and temporarily substitutes the place where the breaths normally touched for the actual breaths as the object of meditation.

As he gives his attention in this way, his mindfulness increases slowly, and the breaths will reappear after no long time. Then he should go on focusing his attention on the in-breath and the out-breath at the point of contact to be aware of the whole breath.

The Appearance of the Sign of Concentration

In mindfulness of breathing, all the three types of meditation sign or image (*nimitta*) are attainable. They are the preparatory sign (*parikamma-nimitta*), the acquired sign (*uggahanimitta*) and the counter sign (*paṭibhāga-nimitta*).

The natural in-going breath and the out-going breath are taken as the preparatory sign. The grey dirty image that appears at a

giữa và lúc cuối của hơi thở vào và hơi thở ra trong một giờ đồng hồ hoặc hơn nữa ở mỗi thời ngồi thiền, hành giả nên tiến lên bước thứ tư.

An Tĩnh Hơi Thở

Khi hành giả chú tâm quan sát hơi thở vào và hơi thở ra để nhận biết toàn thân hơi thở, hơi thở của hành giả sẽ càng trở nên nhẹ nhàng và vi tế hơn. Trong khi các đề mục thiền khác trở nên càng rõ ràng hơn ở các giai đoạn cao hơn, *niệm hơi thở* (*ānāpānassati*) thì không như vậy. Thực tế, khi hành giả tiếp tục tu tập, hơi thở càng trở nên vi tế hơn đối với hành giả ở mỗi giai đoạn cao hơn, và thậm chí đến lúc mà nó không còn rõ ràng hay biểu hiện nào nữa.

Khi hơi thở trở nên không còn rõ ràng nữa, hành giả không nên đứng dậy khỏi chỗ ngồi và bỏ đi. Hành giả nên tiếp tục ngồi thiền như trước và tạm thời thay hơi thở thực tại bằng nơi mà hơi thở bình thường vẫn xúc chạm như là đề mục hành thiền.

Khi hành giả chú tâm theo cách này, niệm của hành giả sẽ tăng trưởng từ từ và hơi thở sẽ xuất hiện trở lại không lâu sau đó. Rồi hành giả nên tiếp tục tập trung sự chú ý vào hơi thở vào và hơi thở ra ở điểm xúc chạm để nhận biết toàn thân hơi thở.

Sự Xuất Hiện Tượng Của Định

Trong niệm hơi thở, có tất cả ba loại *tượng* hay *hình ảnh* (*nimitta*) của thiền có thể đạt được. Chúng là *chuẩn bị tượng* (*parikamma-nimitta*), *học tượng* (*uggahanimitta*) và *tợ tượng* (*paṭibhāga-nimitta*).

Hơi thở vào và hơi thở ra tự nhiên có thể được lấy làm chuẩn bị tượng. Hình ảnh màu xám tối xuất hiện ở một mức độ định

certain degree of mental concentration is also regarded as the **preparatory sign**.

A white image like cotton or silk cotton that appears at a higher degree of concentration is called the **acquired sign**. This is a general description. The image of other colours or shapes may also appear. Different signs may appear to different people due to the difference in perception.

As the concentration develops further, the image or sign may become very clear and bright like the evening star. This sign is taken to be the **counter sign**. Again the sign may appear in other forms like an evening star, a round ruby, a pearl, a silk cotton seed, a braid string, a puff of smoke, the moon's disk, etc..

Although the ānāpāna kammaṭṭhāna is a single meditation subject and a single kind of meditation, it gives rise to various forms of nimitta due to the difference in perception of different persons, and also due to the change in perception from time to time in a person.

Generally the nimitta which is as white as a pure cotton mass is called the acquired sign. It is not clear like glass. When the sign changes from pure white to a clear and bright sign like the evening star or like a clear and bright piece of glass, it is called the counter sign.

When the sign appears in the form of a ruby, the sign like an unclear ruby is the acquired sign, and the one like a bright ruby is the counter sign. The meditator should understand in the same way in the remaining signs.

The meditation sign may appear in an earlier step or it may appear in front of the face. The meditator should not pay attention to these signs as they are not

tâm nhất định cũng được coi là **chuẩn bị tướng**.

Một hình ảnh trắng như bông gòn hoặc sợi tơ xuất hiện ở mức độ định cao hơn được gọi là **học tướng**. Đây là một mô tả chung. Hình ảnh về màu sắc và hình dạng khác cũng có thể xuất hiện. Các tướng khác nhau có thể xuất hiện với những người khác nhau vì sự khác biệt về tướng.

Khi định phát triển sâu hơn, hình ảnh hay tướng có thể trở nên rất trong sáng và sáng rực như sao hôm. Dấu hiệu này được lấy làm **tợ tướng**. Lại nữa, tướng có thể xuất hiện ở các hình dạng khác nhau như một ngôi sao hôm, một viên ruby tròn, một viên ngọc trai, một hạt bông tơ, một dải băng lụa, một luồng khói, đĩa mặt trăng v.v.

Mặc dù *nghiệp xứ hơi thở (ānāpāna kammaṭṭhāna)* chỉ là một đề mục thiền và một loại thiền đơn độc, nó cho ra nhiều dạng *tướng (nimitta)* khác nhau vì sự khác biệt về tướng của những người khác nhau, và cũng vì sự thay đổi của tướng theo thời gian của cùng một người.

Thông thường, tướng có màu thuần trắng như một khối bông gòn được gọi là học tướng. Nó không trong sáng như thủy tinh. Khi tướng thay đổi từ màu thuần trắng sang một tướng trong sáng và sáng rực như sao hôm hoặc như một mảnh thủy tinh trong sáng và sáng rực, nó được gọi là tợ tướng.

Khi tướng xuất hiện ở hình dạng một viên ruby, tướng mà giống như viên ruby không trong sáng là học tướng, còn nếu đó là viên ruby trong sáng thì là tợ tướng. Hành giả nên hiểu theo cách tương tự cho các tướng còn lại.

Thiền tướng có thể xuất hiện trong một bước trước đó hoặc nó có thể xuất hiện ở trước mặt. Hành giả không nên chú ý đến các tướng này vì chúng không ổn định.

stable. The meditation sign should appear at the point of contact of the breath with the nostrils. Some signs may extend from the nostril either inwards or outwards like a rod. In these cases, the meditator should not let his mind follow the sign inwards or outwards; he should keep his meditating mind immersed in the sign that exists nearest the nostril.

When the meditating mind remains fixed calmly in the sign for one hour, two hours, etc., at every sitting, the sign will gradually and slowly become more and more clear and bright. When the sign is specially clear and bright, it becomes the counter sign.

The Development of Absorption (appanā)

From the time the counter sign appears, the hindrances (*nīvaraṇas*) are removed from the mind. The remaining defilements are subdued. The mind is pure and the mindfulness (*sati*) remains attentively and closely fixed at the *ānāpānaṭṭibhāga nimitta*.

A precaution should be pointed out here. In both the steps when the acquired sign and then the counter sign become stable and homogenous with the in-breath and the out-breath, and the meditator is trying to establish his mindfulness firmly and calmly on the sign, he should avoid looking at the sign and then at the breath. He should completely stop looking at the breath as before, and fix his meditating mind at the *ānāpāna nimitta* entirely.

In case the nimitta disappears, he should watch the in-breath and the out-breath as before. When the nimitta reappears and becomes stable, he should again try to be aware of the nimitta only. If he practises in this way, the nimitta will be firm, and the concentration will gradually rise to the

Thiền tướng nên xuất hiện ở điểm xúc chạm của hơi thở với lỗ mũi. Một vài tướng có thể kéo dài từ lỗ mũi vào trong hoặc ra ngoài như một cái que. Trong các trường hợp này, hành giả không nên để tâm mình đi theo tướng vào trong hay ra ngoài; hành giả nên giữ tâm thiền đắm chìm vào tướng hiện diện gần lỗ mũi nhất.

Khi tâm thiền vẫn gắn chặt một cách lặng lẽ với tướng trong một, hai... giờ đồng hồ ở mỗi thời ngồi thiền, tướng sẽ dần dần và từ từ trở nên càng trong sáng và sáng rực hơn. Khi tướng đặc biệt trong sáng và sáng rực, nó trở thành tợ tướng.

Tu Tập An Chỉ (appanā)

Từ thời điểm tợ tướng xuất hiện, các *triền cái* (*nīvaraṇa*) bị diệt trừ khỏi tâm. Các phiền não còn lại bị đè nén. Tâm được thanh tịnh và *niệm* (*sati*) vẫn bám chặt vào *tợ tướng hơi thở* (*ānāpānaṭṭibhāga nimitta*) một cách chăm chú và khăng khít.

Một lưu ý nên được chỉ ra ở đây. Trong cả hai bước, khi mà học tướng và sau đó là tợ tướng trở nên ổn định và đồng nhất với hơi thở vào và hơi thở ra, và hành giả đang cố gắng an trú niệm của mình một cách vững chắc và lặng lẽ trên tướng, hành giả nên tránh xem xét tướng rồi lại xem xét hơi thở. Hành giả nên dừng hoàn toàn việc xem xét hơi thở như trước đây, và gắn chặt tâm thiền của mình vào *tướng hơi thở* (*ānāpāna nimitta*) một cách trọn vẹn.

Trong trường hợp *tướng* (*nimitta*) biến mất, hành giả nên quan sát hơi thở vào và hơi thở ra như trước đây. Khi *tướng* (*nimitta*) xuất hiện trở lại và trở nên ổn định, hành giả lại chỉ nên cố gắng nhận biết *tướng* (*nimitta*) mà thôi. Nếu hành giả thực hành theo cách này, *tướng* (*nimitta*) sẽ vững chắc

neighbourhood concentration.

In reality just as the chief queen takes great care to guard the embryo of the future universal monarch, and just as farmers diligently guard their rice-plants and barley-plants with ripe grains, so should the meditator carefully guard *ānāpāna paṭibhāga nimitta*.

He should reflect on that counter sign again and again many times. By such repeated reflection, he should try to guard the access concentration so that it is not destroyed. He should balance the five faculties (*Indriyas*) by keeping them under control with mindfulness and balancing energy (*vīriya*) with concentration (*samādhi*) and faith (*saddhā*) with understanding (*paññā*).

He should also balance the seven enlightenment factors (*Bojjhaṅgas*). At the time when the meditating mind slackens from the meditation object (counter sign) and his morale is low, he should develop the three enlightenment factors concerning the investi-gating wisdom (*dhammavicaya*), energy (*vīriya*) and joy (*pīti*). By doing so, he is upholding his mind and uplifting his slackening morale.

On the other hand, when the meditating mind is enthusiastic, restless and wandering for such reasons as the energy is in great excess, he should develop the three factors concerning tranquillity (*passaddhi*), concentration (*samādhi*) and equanimity (*upekkhā*). By doing so, the meditator is suppressing his enthusiastic and restless mind and restraining his wandering mind.

Mindfulness (*sati*) controls and guards the meditation object from disappearing. It also controls and guards the meditating mind to be constantly aware of the meditation object and not to get lost from meditation.

và định sẽ dần tăng trưởng đến cận định.

Trong thực tế, giống như chánh cung hoàng hậu hết lòng chăm sóc để bảo vệ phôi thai một vị chuyển luân thánh vương tương lai, và giống như người nông dân chăm chỉ bảo vệ ruộng lúa gạo và lúa mạch với các hạt chín, cũng vậy hành giả nên bảo vệ cẩn thận *tợ tướng hơi thở* (*ānāpāna paṭibhāga nimitta*).

Hành giả nên *quán xét* (*reflect*) trên *tợ tướng* ấy lặp đi lặp lại nhiều lần. Bằng cách quán xét lặp lại như vậy, hành giả nên cố gắng bảo vệ cận định để nó không bị mất đi. Hành giả nên quân bình ngũ căn (*indriya*) bằng cách giữ chúng dưới sự kiểm soát của niệm và cân bằng *tinh tấn* (*vīriya*) với *định* (*samādhi*) và *tín* (*saddhā*) với *tuệ* (*paññā*).

Hành giả cũng nên quân bình *thất giác chi* (*Bojjhaṅga*). Vào lúc tâm thiền lơ lửng khỏi đối tượng thiền (*tợ tướng*) và tinh thần lui sụt, hành giả nên tu tập ba giác chi liên quan đến *trạch pháp* (*dhammavicaya*), *tinh tấn* (*vīriya*) và *hỷ* (*pīti*). Bằng cách làm như vậy, hành giả giữ vững tinh thần và nâng cao ý chí đang lơ lửng của mình lên.

Mặt khác, khi tâm thiền quá hăng hái, trạo cử và phóng dật vì các lý do như tinh tấn quá mức, hành giả nên tu tập ba giác chi liên quan đến *tịnh* (*passaddhi*), *định* (*samādhi*) và *xả* (*upekkhā*). Bằng cách làm như vậy, hành giả chế ngự được tâm hăng hái và trạo cử của mình và ngăn chặn phóng tâm.

Niệm (*sati*) kiểm soát và bảo vệ đối tượng thiền không bị lạc mất. Nó cũng kiểm soát và bảo vệ tâm thiền nhận biết liên tục đối tượng thiền và không để bị rơi khỏi thiền. Như vậy, nó luôn luôn cần thiết vào mọi

So it is desirable at all times (*sabbathika*).⁴⁹ lúc (*sabbathika*).⁵⁰

When the meditator can develop concentration so that he can calmly and firmly establish his meditating mind on the very clear and bright object of the counter sign for one hour, two hours, etc., the sign should become extraordinarily clear and bright at the full absorption stage. Emerging from full absorption, he should then turn his attention towards the heart-base (*hadaya-vatthu*) in the heart. If he practises several times, he can easily discern with his wisdom the clear mind-door (*bhavaṅga citta*) which depends on the heart-base for its arising. He can also discern with his wisdom the counter sign that appears at the mind-door.

Then he should try to develop his concentration so that it rises higher and higher and observing the mind-door and the counter sign together he should reflect on the *jhāna* factors which take the counter sign as their object. He will gradually discern them with his wisdom without much difficulty.

Five Jhāna Factors

1. Vitakka – initial application of the mind to the counter sign;
2. Vicāra – sustained application of the mind and repeated reflection of the counter sign;
3. Pīti – joy and fondness of the counter sign, or rapture;
4. Sukha – pleasant feeling and blissful enjoyment of the counter sign;
5. Ekaggatā – unification and establishment of the mind calmly on the counter sign.

When the *jhāna* factors are fully developed, it can be assumed that the first *rūpāvacara*

Khi hành giả có thể tu tập định để có thể an trú tâm thiền của mình một cách lặng lẽ và vững chắc trên đối tượng tợ tượng rất trong sáng và sáng rực trong một, hai... giờ đồng hồ, tướng trở nên trong sáng và sáng rực phi thường ở giai đoạn an chỉ định đầy đủ. Xuất khỏi an chỉ định, hành giả nên chuyển sự chú ý đến sắc ý vật hay *tâm cơ* (*hadaya-vatthu*, heart-base) trong trái tim. Nếu hành giả thực hành nhiều lần, hành giả có thể phân biệt dễ dàng bằng trí tuệ của mình ý môn (*bhavaṅga citta* – *tâm hữu phần* hay *tâm hộ kiếp*) sáng trong vốn nương vào sắc ý vật để khởi sanh. Hành giả cũng có thể phân biệt bằng trí tuệ của mình tợ tượng xuất hiện ở nơi ý môn.

Rồi hành giả nên cố gắng tu tập định để nó tăng trưởng ngày càng cao hơn và quan sát ý môn cùng với tợ tượng, hành giả nên quán xét các thiền chi vốn lấy tợ tượng làm đối tượng của chúng. Hành giả sẽ dần phân biệt được chúng bằng trí tuệ của mình mà không gặp nhiều khó khăn.

Năm Thiền Chi

1. *Tầm* (*vitakka*): hướng và đặt tâm trên tợ tượng.
2. *Tứ* (*vicāra*): duy trì tâm và quán xét lặp đi lặp lại trên tợ tượng.
3. *Hỷ* (*pīti*): hân hoan, vui thích hoặc sung sướng với tợ tượng.
4. *Lạc* (*sukha*): cảm giác an vui, thích thú hạnh phúc với tợ tượng.
5. *Nhất tâm* (*ekaggatā*): hợp nhất và an trú tâm lặng lẽ trên tợ tượng.

Khi các thiền chi được tu tập đầy đủ, khi đó có thể công nhận rằng sơ *thiền thiện sắc*

kusala jhāna has arisen in the meditator. He should then enter upon the jhāna often without reviewing it much. He should also practise to develop mastery in five ways with respect to the first jhāna.

Five Ways of Mastery

1. *Āvajjanavasī* – the ability to discern the jhāna factors by the wisdom associated with manodvārāvajjana citta;
2. *Samāpajjanavasī* – the ability to enter upon the jhana at will at any desired period;
3. *Adhiṭṭhānavasī* – the ability to remain in jhāna-absorption for any desired period;
4. *Vuṭṭhānavasī* – the ability to emerge from the jhāna absorption at the end of the specified period;
5. *Paccavekkhaṇavasī* – the ability to review the jhāna factors at will by the wisdom associated with the javana cittas.

After the meditator has acquired mastery in five ways with respect to the first jhāna, he can develop the second jhāna by eliminating *vitakka* and *vicāra*. Again after acquiring mastery in five ways with respect to the second jhāna, he can develop the third jhāna by further eliminating *pīti*. Similarly after acquiring mastery in five ways with respect to the third jhāna, he can develop the fourth jhāna by further eliminating *sukha*. He can also make certain of attaining the fourth jhana by discerning the jhāna factors (*upekkhā* and

giới (*rūpāvacara kusala jhāna*) đã phát sanh nơi hành giả. Sau đó, hành giả nên nhập vào *bậc thiền* (*jhāna*) thường xuyên mà không phải suy xét nó nhiều. Hành giả cũng nên thực hành tu tập năm pháp thuần thực đối với sơ thiền.

Năm Pháp Thuần Thực

1. *Thuần thực quán xét chi thiền do ý môn hướng tâm* (*Āvajjanavasī*) – khả năng phân biệt các thiền chi bằng trí tuệ liên kết với ý môn hướng tâm (*manodvārāvajjana citta*);
2. *Thuần thực trong nhập định* (*Samāpajjanavasī*) – khả năng nhập vào *bậc thiền* (*jhāna*) bất cứ khi nào hành giả muốn;
3. *Thuần thực việc quyết định thời gian nhập định* (*Adhiṭṭhānavasī*) – khả năng trú trong *an chỉ thiền* (*jhāna*) trong khoảng thời gian bất kỳ mà hành giả muốn;
4. *Thuần thực trong xuất định* (*Vuṭṭhānavasī*) - khả năng xuất khỏi *bậc thiền* (*jhāna*) an chỉ vào cuối thời gian đã định;
5. *Thuần thực quán xét chi thiền theo tốc hành tâm* (*Paccavekkhaṇavasī*) - khả năng xét duyệt các thiền chi bằng trí tuệ liên kết với các *tốc hành tâm* (*javana citta*)

Sau khi hành giả thuần thực theo năm cách đối với sơ thiền, hành giả có thể tu tập nhị thiền bằng cách loại bỏ chi thiền *tầm* (*vitakka*) và *tứ* (*vicāra*). Lại nữa sau khi thuần thực theo năm cách đối với nhị thiền, hành giả có thể tu tập tam thiền bằng cách loại bỏ tiếp chi thiền *hỷ* (*pīti*). Tương tự, sau khi thuần thực theo năm cách đối với tam thiền, hành giả có thể tu tập tứ thiền bằng cách loại bỏ tiếp chi thiền *lạc* (*sukha*). Hành giả cũng có thể làm vững chắc sự chứng đạt tứ *thiền* (*jhāna*) bằng cách phân biệt các thiền chi (*xả* – *upekkhā* và *nhất*

ekaggatā) and other special characteristics of the fourth jhāna.

Four Guardian Meditations (*Caturārakkha-* *kammaṭṭhānas*)⁵¹

The four guardian meditation subjects are:

1. *Mettā bhāvana* – development of loving-kindness;
2. *Buddhānussati* – recollection of the Buddha’s attributes;
3. *Asubha bhāvana* – recollection of foulness;
4. *Maraṇānussati* – recollection of death.

These four meditation subjects serve as “sabbatthaka kammaṭṭhānas”; that is, the meditation subjects generally desirable in all matters. They are developed to protect oneself from internal dangers (*kilesās*) and external dangers.

Developing Loving-Kindness (*Mettā-* *bhāvana*)⁵³

To make oneself an example and develop sympathy and consideration for others, one should first pervade oneself with loving-kindness for some time as follows.

- (1) *Ahaṃ avero homi,*
- (2) *Abyāpajjo homi,*
- (3) *Anīgho hoti,*
- (4) *Sukhī attānaṃ pariharāmi.*

1. May I be free from enmity,
2. May I be free from mental suffering,
3. May I be free from bodily pain,
4. May I be well and happy.

tâm – ekaggatā) và các đặc tính riêng biệt khác của tứ thiền (*jhāna*).

Bốn Thiền Bảo Hộ (*Caturārakkha-* *kammaṭṭhāna*)⁵²

Bốn đề mục thiền bảo hộ là:

1. *Thiền Tâm Từ (Mettā-bhāvanā)*: tu tập tâm từ;
2. *Niệm ân đức Phật (Buddhānussati)*: quán tưởng ân đức Phật;
3. *Quán bất tịnh (Asubha bhāvanā)*: quán tưởng sự bất tịnh;
4. *Niệm sự chết (Maraṇānussati)*: quán tưởng sự chết.

Bốn đề mục thiền này phục vụ như là *Nhất thiết xứ Nghiệp xứ* – “*sabbatthaka kammaṭṭhāna*”; nghĩa là, các đề mục thiền đáng được mong muốn trong tất cả các lý do. Tu tập chúng để bảo hộ bản thân hành giả khỏi các hiểm nguy (*kilesa – phiền não*) bên trong và các hiểm nguy bên ngoài.

Tu Tập Thiền Tâm Từ (*Mettā-Bhāvanā*)⁵⁴

Để lấy chính mình làm ví dụ nhằm tu tập sự cảm thông và quan tâm đến người khác, trước tiên hành giả phải làm ngập tràn từ tâm với bản thân mình một lúc như sau.

- (1) *Ahaṃ avero homi,*
- (2) *Abyāpajjo homi,*
- (3) *Anīgho hoti,*
- (4) *Sukhī attānaṃ pariharāmi.*

1. Cầu mong cho tôi thoát khỏi hận thù,
2. Cầu mong cho tôi thoát khỏi khổ tâm,
3. Cầu mong cho tôi thoát khỏi khổ thân,
4. Cầu mong cho tôi được an vui, hạnh phúc.

Next the meditator should develop loving-kindness towards his teacher or preceptor or a person like him whom he adores and respects and who has the same sex like him. He should call to mind that person's generosity, affectionate words, etc., to inspire love and endearment and also that person's morality, learning, etc., to inspire respect and reverence. Then he should develop loving-kindness towards that person in the following manner.

Ayaṁ sappuriso

- (1) *Avero hotu,*
- (2) *Abyāpajjo hotu,*
- (3) *Anīgho hotu,*
- (4) *Sukhī attānaṁ pariharātu.*

May this good man be

- (1) free from enmity,
- (2) free from mental suffering,
- (3) free from bodily pain and
- (4) well and happy.

If the meditator has already attained the fourth jhāna by his practice of Ānāpānassati, he first develops that jhāna by reflecting on the counter sign of ānāpānassati. When the meditation light becomes very brilliant and dazzling, he emerges from the fourth jhāna and focuses his mind on the person whom he loves and respects. The person will clearly appear in the brilliant light. He should visualize the person to be about six feet in front of him. Then focussing his attention on that person, he develops loving-kindness in four ways as mentioned earlier.

This development of loving-kindness will progress smoothly and quickly as it has the powerful support of the fourth jhāna samādhi of ānāpānassati. After developing loving-kindness in four ways, the meditator chooses one way, e.g., 'May this good man be free from mental suffering.'

Tiếp theo hành giả nên tu tập tâm từ hướng đến thầy tế độ hoặc vị giáo thọ hoặc một người tương tự mà hành giả kính mến và kính trọng và có cùng giới tính với hành giả. Hành giả nên hồi tưởng đến sự rộng lượng và những lời triu mến... của người đó để khơi dậy lòng yêu thương và quý mến, cũng như giới hạnh, sự hiểu biết... của người đó để khơi gợi lòng tôn kính và kính trọng. Rồi hành giả nên tu tập tâm từ hướng đến người đó theo cách sau.

Ayaṁ sappuriso

1. *Avero hotu,*
2. *Avyāpajjo hotu,*
3. *Anīgho hotu,*
4. *Sukhī attānaṁ pariharātu.*

Cầu mong con người hiền thiện này

1. thoát khỏi hận thù,
2. thoát khỏi khổ tâm,
3. thoát khỏi khổ thân,
4. được an vui và hạnh phúc.

Nếu hành giả đã chứng đắc tứ thiền (*jhāna*) bằng việc thực hành *Niệm hơi thở* (*Ānāpānassati*), trước tiên, hành giả phát triển *bậc thiền* (*jhāna*) ấy bằng cách quán xét tợ tướng của *niệm hơi thở* (*ānāpānassati*). Khi ánh sáng của bậc thiền bắt đầu trở nên rất sáng rực và chói lọi, hành giả xuất khỏi thiền ấy và tập trung tâm mình vào người mà hành giả yêu mến và tôn kính. Người đó sẽ xuất hiện rõ ràng trong ánh sáng chói lọi. Hành giả nên hình dung người đó ở khoảng cách 1,8m trước mặt mình. Rồi tập trung sự chú ý vào người đó, hành giả tu tập tâm từ theo bốn cách như đã đề cập ở trên.

Việc tu tập tâm từ sẽ tiến triển một cách trôi chảy và nhanh chóng khi nó có được sự hỗ trợ mạnh mẽ của tứ thiền hơi thở. Sau khi tu tập tâm từ theo bốn cách, hành giả chọn một cách, ví dụ "Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi khổ tâm". Hành giả nên hình dung ra dáng vẻ hạnh phúc

He should visualize the happiest form of that person and reflect repeatedly ‘may this good man be free from mental suffering.’

When his mind is calm, quiet, tranquil, and well concentrated on the form of the respectable person for one hour or more, he should examine the jhāna factors in his mind-door. If all the five jhāna factors appear clearly in his wisdom-eye, it can be assumed that the first jhāna in mettābhāvanā is attained. He should practise to gain mastery in five ways with respect to this jhāna and then develop the second and third mettā jhānas as described in ānāpānassati.

According to the instructions given in *Visuddhi Magga*⁵⁵ and *Mahāṭikā*⁵⁶ one should develop loving-kindness up to the third jhāna towards each person. As there are four ways of developing loving-kindness, one should attain the third jhāna in each way.

When the meditator attains success in the manner described above, he should develop loving-kindness in the same way towards another respectable and adorable person. He should develop loving-kindness successfully towards at least ten such persons.

Then he should develop loving-kindness in the same way towards very dear persons including parents, brothers, sisters, relatives and friends, one after another. The person should be of the same sex as the yogi, and the third jhāna should be attained in each of the four ways of developing loving-kindness.

Next the yogi should develop loving-kindness in the same way towards at least ten neutral persons and then to his enemies,

nhất của người đó và quán xét lặp đi lặp lại “Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi khổ tâm”.

Khi tâm của hành giả lặng lẽ, yên lặng, bình lặng và tập trung tốt vào hình dáng của nhân vật đáng kính trong một giờ đồng hồ hoặc hơn nữa, hành giả nên kiểm tra các thiền chi trong ý môn của mình. Nếu tất cả năm thiền chi xuất hiện rõ ràng trong con mắt trí tuệ của hành giả, lúc đó có thể công nhận rằng hành giả đã chứng đạt sơ *thiền tâm từ* (*mettābhāvanā*). Hành giả nên thực hành để đạt được năm pháp thuận thực đối với *bậc thiền* (*jhāna*) này và rồi tu tập nhị thiền và tam *thiền tâm từ* (*mettā jhāna*) như đã mô tả trong *niệm hơi thở* (*ānāpānassati*).

Theo hướng dẫn được đưa ra trong *Thanh Tịnh Đạo* (*Visuddhi Magga*)⁵⁷ và *Mahāṭikā*⁵⁸, hành giả nên tu tập tâm từ đến tam *thiền* (*jhāna*) hướng đến từng người. Vì có bốn cách tu tập thiền tâm từ, hành giả nên chứng đạt tam *thiền* (*jhāna*) theo từng cách.

Khi hành giả đạt được thành công như cách mô tả ở trên, hành giả nên tu tập tâm từ theo cách tương tự hướng đến người đáng kính và đáng quý mến khác. Hành giả nên tu tập thành công tâm từ hướng đến ít nhất mười người như vậy.

Rồi hành giả nên tu tập tâm từ theo cách tương tự hướng đến những người rất thân yêu bao gồm cha mẹ, anh em trai, chị em gái, bà con họ hàng và bạn bè, từng loại người một. Đối tượng phải cùng giới tính với hành giả và phải chứng đắc tam thiền theo từng cách một trong bốn cách tu tập tâm từ.

Tiếp theo, hành giả nên tu tập tâm từ theo cách tương tự hướng đến ít nhất mười người không thương, không ghét và rồi đến

one after another. Before one develops mettā towards an enemy, one should develop it first towards respectable and adorable persons, then towards dear persons, and then towards neutral persons. When the mind is tender, malleable, and well-developed, and the meditation light is very intense and bright, then one visualizes the enemy in the meditation light and develops loving-kindness towards him.

If one cannot attain jhāna due to resentment towards the enemy, one must drive away the resentment by reflecting in ten ways as described in *Visuddhi Magga*.⁵⁹ One should cultivate mettā in this way towards all one's enemies one after another.

When one can develop mettā equally towards the four types of persons:

1. Atta – oneself
2. Pīya – dear person including adorable and respectable persons,
3. Majjhata – neutral person whom one neither loves nor hates,
4. Verī – enemy or person one hates,

and when one can eliminate the demarcations differentiating them, then one is said to have broken the barriers between persons or attained 'sīmā sambheda'.

Thus the sign and access are obtained by this yogi simultaneously with the breaking down of the barriers. But when the breaking down of the barriers has been effected, he reaches absorption in the way

những người thù địch, từng người một. Trước khi hành giả tu tập *tâm từ (mettā)* hướng đến một kẻ thù, đầu tiên hành giả nên tu tập tâm từ với người đáng kính và đáng quý mến khác, rồi đến người thân yêu, và rồi đến những người không thương, không ghét. Khi tâm hành giả mềm mại, dễ uốn nắn và được khéo tu tập, và ánh sáng của thiền là rất mạnh và chói sáng, rồi hành giả hình dung ra người thù địch trong ánh sáng của thiền và tu tập tâm từ hướng đến người đó.

Nếu hành giả không thể đắc thiền vì sự phẫn uất đối với kẻ thù, hành giả phải xua đuổi sự phẫn uất bằng cách quán xét theo mười cách đã được miêu tả trong *Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga)*⁶⁰. Hành giả nên trau dồi *tâm từ (mettā)* theo cách này hướng đến tất cả các kẻ thù, từng người một.

Khi hành giả có thể tu tập *tâm từ (mettā)* một cách bình đẳng hướng đến bốn loại người:

1. *Atta*: bản thân hành giả,
2. *Pīya*: người thân yêu bao gồm những người đáng kính và đáng quý mến,
3. *Majjhata*: người trung tính tức là người không thương, không ghét,
4. *Verī*: kẻ thù hay người mà hành giả căm ghét.

và khi hành giả có thể phá bỏ ranh giới khác biệt giữa chúng, lúc đó hành giả được nói là đã phá bỏ ranh giới giữa mọi người hoặc chúng đạt *sự phá bỏ ranh giới (sīmā sambheda)*.

Như vậy, tướng và cận hành đạt được bởi hành giả đồng thời với việc phá bỏ các ranh giới. Nhưng khi việc phá bỏ ranh giới có kết quả, hành giả đạt tới an chỉ định theo cách mô tả trước đây mà không có khó

described before without trouble by cultivating and developing repeatedly that same sign.

According to *Visuddhi Magga* the attainment of *sīmāsambheda* is successful only in one whose mind has reached jhāna in developing mettā towards the four types of persons. Again the development of 528 modes of mettā can be fully successful only in one whose mind has reached absorption and who has attained *sīmāsambheda*. The yogi can now develop 528 modes of metta as described in *Paṭisambhidā Magga*⁶¹ and dwell in the sublime state pervading any quarter with metta.

Recollection of the Enlightend One (Buddhānussati)⁶³

For a meditator who has already attained the fourth jhāna by practising Ānāpānassati, he should first develop the fourth jhāna which is accompanied by very bright and penetrative light. With the help of this light he recalls or visualizes a Buddha statue which he adores and respects. When he sees the statue clearly in the light, he should pay homage to it, assuming it to be the real living Buddha.

He should then change his attention from the Buddha's image to the Buddha's attribute and reflect on it again and again. He reflects on all the nine attributes of the Buddha one after another, and then choose the one attribute which he likes best and reflects on it repeatedly, e.g., '*araham, araharīṭ*'. When his concentration rises, the Buddha's image will disappear while his mind remains focused on the special attribute. If it is so, he should not try to

khẩn giữ bằng cách trau dồi và tu tập cũng tương đó lặp đi lặp lại.

Theo *Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga)*, việc chứng đạt *sự phá bỏ ranh giới (sīmāsambheda)* chỉ thành công với hành giả nào mà tâm của vị ấy đã đạt đến bậc *thiền (jhāna)* khi tu tập *tâm từ (mettā)* hướng đến bốn loại người. Lại nữa, sự tu tập 528 cách từ tâm chỉ có thể thành tựu trọn vẹn trong tâm những ai đã đạt được an chỉ định và đã chứng đắc *sự phá bỏ ranh giới (sīmāsambheda)*. Giờ đây hành giả có thể tu tập 528 loại *tâm từ (mettā)* như được miêu tả trong *Phân Tích Đạo (Paṭisambhidā Magga)*⁶² và an trú trong trạng thái vi diệu tỏa khắp mọi hướng với tâm từ.

Niệm Ân Đức Phật (Buddhānussati)⁶⁴

Đối với hành giả đã chứng đạt tứ thiền bằng cách thực hành *Niệm hơi thở (Ānāpānassati)*, trước tiên, hành giả nên phát triển đến tứ thiền, là thiền đi cùng với ánh sáng rất rực rỡ và xuyên thấu. Với sự trợ giúp của ánh sáng này, hành giả hồi tưởng hoặc hình dung một bức tượng Phật mà hành giả tôn kính và kính trọng. Khi hành giả thấy pho tượng một cách rõ ràng trong ánh sáng, hành giả nên đánh lễ và xem rằng đó chính là Đức Phật đang tại thế.

Rồi hành giả nên đổi sự chú ý từ hình ảnh Đức Phật sang các ân đức Phật và quán xét các ân đức ấy lặp đi lặp lại. Hành giả lần lượt quán xét tất cả chín ân đức Phật, và rồi chọn ra một ân đức mà hành giả thích nhất và quán tưởng nó lặp đi lặp lại, ví dụ "*araham, araham*". Khi định tâm hành giả tăng trưởng, hình ảnh Đức Phật biến mất trong khi tâm hành giả vẫn tập trung trên ân đức đặc biệt ấy. Khi đó, hành giả không nên cố gắng hồi tưởng hay tìm kiếm hình

recall or search for the Buddha's image; he should just focus his mind on the attribute.

With the strong support of the fourth jhāna concentration, he will soon attain the access jhāna in Buddhānussati. When his mind remains calmly focused on the attribute for one hour or more without any distraction, he should view the jhāna factors. He will realize that he has reached the access jhāna as he can see the jhāna factors to be quiet and well developed.

A meditator who attained access jhāna in Buddhānussati, attains fullness of faith and respect in the Buddha, good mindfulness, wisdom, much joy and happiness. He feels as if he were living in the Buddha's presence and so can avoid immoral actions. His body, permeated and inhabited by the Buddha's attributes, becomes as worthy of veneration as a chamber of relics. So he is protected from all dangers.

Recollection of Foulness (Asubha Bhāvanā)⁶⁵

The recollection of foulness is also a very beneficial meditation subject. It is much praised by the Buddha for it is the most effective meditation subject for subduing lust (*rāga*). Indeed the *rāga* ogre is most afraid of foulness for it is conquered by the perception of foulness (*asubha-saññā*).

Again for a meditator, who has already attained the ānāpāna-fourth jhāna, he can easily and quickly develop the first jhāna in asubha bhāvanā. He first develops the fourth jhāna that he has attained. When the meditation wisdom associated with the fourth jhāna samādhi radiates very bright, glittering light in all directions illuminating the surroundings, the meditator recalls the sign of the most repulsive corpse having

ảnh Đức Phật; hành giả nên chỉ tập trung tâm mình trên ân đức ấy.

Với sự hỗ trợ mạnh mẽ của định tứ thiền, hành giả sẽ sớm chứng đạt cận định ở đề mục *Niệm Ân Đức Phật (Buddhānussati)*. Khi tâm hành giả vẫn lặng lẽ tập trung vào ân đức trong một giờ đồng hồ hay hơn nữa mà không có bất kỳ sự xao lãng nào, hành giả nên suy xét các thiền chi. Hành giả sẽ nhận thấy rằng mình đã đạt được cận định vì có thể thấy các chi thiền là lặng lẽ và được khéo tu tập.

Một hành giả chứng đạt cận định đề mục thiền *Niệm Ân Đức Phật (Buddhānussati)*, đạt được tín tâm và tôn kính trọn vẹn nơi Đức Phật, có được niệm, tuệ tốt, nhiều hỷ và lạc. Hành giả cảm thấy như thể đang sống trong sự hiện diện của Đức Phật và vì vậy có thể tránh các hành động tà hạnh. Thân của hành giả thấm và an trú vào ân đức Phật, nơi mà đã trở nên đáng cung kính như tháp thờ xá-lợi. Như vậy, hành giả được bảo vệ khỏi tất cả các hiểm nguy.

Quán Bất Tịnh (Asubha Bhāvanā)⁶⁶

Quán bất tịnh cũng là một đề mục thiền rất hữu ích. Đề mục này được nhiều lời tán dương của Đức Phật vì nó là đề mục thiền để chinh phục *tham ái (rāga)*. Thực vậy, con quỷ *tham ái (rāga)* sợ nhất là sự bất tịnh vì nó bị chế ngự bởi *trưởng bất tịnh (asubha-saññā)*.

Lại nữa, với hành giả đã chứng đạt tứ thiền (*jhāna*) *hơi thở (ānāpāna)*, hành giả ấy có thể tu tập dễ dàng và nhanh chóng sơ thiền quán bất tịnh (*asubha bhāvanā*). Trước tiên, hành giả phát triển đến tứ thiền đã chứng đắc. Khi thiền trí hợp với định tứ thiền tỏa ánh sáng rất rực rỡ, chói lọi theo mọi hướng phát sáng xung quanh, hành giả hồi tưởng tượng của xác chết ghê tởm nhất có cùng giới tính như hành giả đã thấy

the same sex as he does that he has seen formerly. He strives to observe that corpse under the bright light.

When he can see the corpse clearly under the bright, penetrative light, he focuses his meditative mind calmly on the corpse in its most repulsive position, trying to discern the sign of foulness in the corpse as directed in *Visuddhi Magga*.⁶⁷

He reflects on the sign of foulness repeatedly: “*patikula, patikula*” or “repulsive, repulsive”. When the meditating mind remains calmly fixed on the sign of foulness for one hour, two hours, etc., the sign of the corpse changes from the acquired sign to the counter sign. The sign of the corpse which the meditator sees clearly as if he is looking at the corpse with open eyes is the acquired sign. This sign appears as a hideous, ugly, dreadful and frightening sight.

When the counter sign arises, the *bhāvanā-manasikāra* is well developed and exalted, and the sign of the corpse becomes calm and steady. So the counter sign appears like a prosperous man with plump limbs lying down after eating his fill.⁶⁹

Observing the counter sign the yogi reflects many times as “*patikula, patikula*” or “repulsive, repulsive” untill his meditating mind remains established calmly on the sign for one hour, two hours, or more. Then he reviews the *jhāna* factors to find them clearly evident. It is assumed that the yogi now attains the first *jhāna*. He should practise well to gain mastery in five ways with respect to this *jhāna*.

A meditator who has reached *jhāna* in any one of the ten kinds of corpses attains the perception of foulness (*asubha-saññā*) and

trước đây. Hành giả cố gắng quan sát xác chết đó dưới ánh sáng sáng rực ấy.

Khi hành giả có thể thấy xác chết rõ ràng dưới ánh sáng sáng rực, xuyên thấu, hành giả tập trung tâm thiền của mình một cách lặng lẽ trên xác chết ở vị trí gớm ghiếc nhất, cố gắng phân biệt tướng bất tịnh nơi xác chết như đã được chỉ dẫn trong *Thanh Tịnh Đạo* (*Visuddhi Magga*)⁶⁸.

Hành giả quán xét lặp đi lặp lại tướng bất tịnh: “*paṭikūla, paṭikūla*” hoặc “bất tịnh, bất tịnh”. Khi tâm thiền vẫn lặng lẽ gắn chặt trên tướng bất tịnh trong một, hai giờ đồng hồ..., tướng của xác chết thay đổi từ học tướng sang tợ tướng. Tướng xác chết mà hành giả thấy rõ ràng như thể hành giả đang nhìn xác chết với cặp mắt mở là học tướng. Tướng này xuất hiện như một cảnh tượng gớm guốc, xấu xí, dễ sợ và khủng khiếp.

Khi tợ tướng phát sanh, *tác ý thiền* (*bhāvanā-manasikāra*) sẽ được khéo tu tập và quảng đại, và tướng của xác chết trở nên lặng lẽ và vững chắc. Như vậy, tợ tướng xuất hiện như một người đàn ông giàu có với tứ chi tròn trĩnh nằm nghỉ sau khi ăn uống no nê.⁷⁰

Quan sát tợ tướng, hành giả quán xét nhiều lần như là “*paṭikūla, paṭikūla*” hoặc “bất tịnh, bất tịnh” đến khi tâm thiền vẫn an trú lặng lẽ trên tướng được một, hai giờ đồng hồ hoặc hơn nữa. Rồi hành giả suy xét năm thiền chi để nhận thấy chúng hiển hiện rõ ràng. Đến đây có thể cho rằng hành giả đã chứng đắc sơ thiền. Hành giả nên thực hành tốt để đạt được năm pháp thuận thực đối với bậc thiền này.

Một hành giả mà đã đắc bất kỳ một trong mười đề mục thiền xác chết thì đạt được *tướng bất tịnh* (*asubha-saññā*) và có thể

can well suppress his greed (*lobha*). So he is free from lust, passions, and frivolity, and resembles an Arahant.

Mindfulness of Death (Maraṇānussati)

According to the instructions given in *Visuddhi Magga*⁷¹ and *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* a meditator, who has successfully developed the first jhāna by reflecting on the foulness of a corpse (*asubha-bhāvanā*), can easily change his meditation to mindfulness of death.

The meditator first recalls the acquired sign or the counter sign of a corpse which he has developed before. He then reflects on its foulness to develop the first jhāna in *asubha-bhāvanā*. He then emerges from this jhāna and reflects on the nature of death thus, “This body of mine has the nature to disintegrate; I will surely die; I cannot escape from death.”

He should constantly focus his attention on the nature of his death, establishing mindfulness on death and developing a sense of urgency together with the knowledge of death. Soon he will observe with his mind-eye the disgusting corpse of his dead body in place of the external corpse. Then he discerns with his wisdom the nature of the cutting of life-faculty (*jīvitindriya*) in his dead body.

And focusing his meditative mind on the object of the cutting-off of life-faculty or in other words the cessation of *bhavaṅga* consciousness which is associated with life-faculty (*jīvita*), he reflects repeatedly in one of the following ways that he likes best.

1. *Maraṇaṃ me dhuvaṃ, jīvitaṃ me adhvaṃ*

trần áp được *tham ái* (*lobha*) của mình. Như vậy, hành giả thoát khỏi tham ái, say mê, phù phiếm và giống như một vị A-la-hán.

Niệm Sự Chết (Maraṇānussati)

Theo hướng dẫn được đưa ra trong *Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga*⁷²) và *Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta)*, hành giả, là người tu tập thành công sơ thiền bằng cách *quán xét sự bất tịnh của một xác chết (asubha-bhāvanā)*, có thể dễ dàng chuyển sang thiền Niệm Sự Chết.

Đầu tiên hành giả hồi tưởng học tướng hoặc tợ tướng của xác chết mà hành giả đã tu tập trước đây. Rồi hành giả quán xét sự bất tịnh của nó để tu tập đến sơ thiền *quán bất tịnh (asubha-bhāvanā)*. Như vậy, sau đó, hành giả xuất khỏi thiền ấy và quán xét bản chất của sự chết “Thân này của ta đây có bản chất phải bị tiêu hoại. Ta chắc chắn sẽ chết. Ta không thể tránh khỏi cái chết.”

Hành giả nên liên tục tập trung sự chú ý vào bản chất cái chết của chính mình, an trú niệm về sự chết và phát triển ý thức kinh cảm cùng với hiểu biết về sự chết. Hành giả sẽ sớm quan sát bằng cặp mắt của tâm rằng xác chết ghê tởm là thi thể của bản thân hành giả thay vì xác chết bên ngoài kia. Sau đó, hành giả phân biệt bằng trí tuệ bản chất của sự cắt đứt *mạng căn (jīvitindriya)* ở nơi xác chết của chính mình.

Và tập trung tâm thiền vào đối tượng là sự cắt đứt *mạng căn (life-faculty)* hay nói cách khác là sự chấm dứt tâm *hữu phần (bhavaṅga)* là tâm phối hợp với *mạng (jīvita)* căn, hành giả quán xét lặp đi lặp lại một trong các cách mà hành giả thích nhất sau đây.

1. *Maraṇaṃ me dhuvaṃ, jīvitaṃ me adhvaṃ.*

My death is certain, my being alive is uncertain.

2. *Maraṇaṃ me bhavissati*

My death will certainly occur.

3. *Maraṇapariyosānaṃ me jīvitam*

My being alive has only death as its end.

4. *Maraṇaṃ maraṇaṃ*

Death, death.

He should ardently strive to concentrate his meditative mind on the object of the cutting-off of life-faculty in his dead body for one hour, two hours or more. If he is successful, he will find that the jhāna factors become distinct. As the object of meditation is the nature of death and frightening, awaking the sense of urgency, only access jhāna (*upacārajhāna*) arises.

As the benefits of *marañānussati*, the yogi acquires the perception of disgust and disenchantment with all kinds of existences; he cuts off attachment to life and properties; he avoids evil doing and much storing; he develops the perception of impermanence (*anicca-saññā*), and consequently the perception of suffering (*dukkha-saññā*) and the perception of not-self (*anatta-saññā*). Finally he develops the sense of urgency (*saṃvega*) to undertake meditation promptly.

Development of Concentration by Kasiṇa

A meditator, who has attained the *Sammāsamādhi* in *ānāpānassati*, can easily and quickly undertake *kasiṇa* meditations to develop the fourfold *rūpāvacara jhānas* following the procedure described, in *Visuddhi Magga*²³ or the Path of

Cái chết của ta là chắc chắn, còn mạng sống của ta là không chắc chắn.

2. *Maraṇaṃ me bhavissati.*

Chắc chắn ta sẽ chết.

3. *Maraṇapariyosānaṃ me jīvitam*

Mạng sống của ta sẽ chấm dứt trong cái chết.

4. *Maraṇaṃ maraṇaṃ*

Chết, chết.

Hành giả nên hăng hái, phấn đấu tập trung tâm thiền vào đối tượng là sự cắt đứt mạng căn trong xác chết của chính mình trong một giờ, hai giờ hay nhiều hơn. Nếu thành công, hành giả sẽ thấy rằng các chi thiền trở nên rõ ràng. Khi đối tượng thiền là bản chất của sự chết và sự khủng khiếp làm thức tỉnh ý thức kinh cảm, chỉ có *cận định* (*upacārajhāna*) phát sanh.

Vì lợi lạc của thiền *niệm sự chết* (*Maraṇānussati*), hành giả đạt được tưởng về sự ghê tởm và tan biến ảo tưởng với tất cả các loại hiện hữu; vị ấy cắt đứt sự dính mắc với cuộc sống và các tài vật; tránh xa việc làm xấu ác và nhiều tích trữ; hành giả tu tập *tưởng về vô thường* (*anicca-saññā*) và kết quả là *tưởng về khổ* (*dukkha-saññā*) và *tưởng về vô ngã* (*anatta-saññā*). Cuối cùng, hành giả phát triển ý thức *kinh cảm* (*saṃvega* – *động tâm*) để nhanh chóng thọ trì hành thiền.

Tu Tập Định Bằng Các *Biến Xứ* (*Kasiṇa*)

Hành giả là người đã chứng đạt *Chánh định* (*Sammāsamādhi*) bằng thiền *niệm hơi thở* (*ānāpānassati*) thì có thể dễ dàng và nhanh chóng thọ trì các thiền *biến xứ* (*kasiṇa*) để tu tập bốn bậc *thiền sắc giới* (*rūpāvacara jhāna*) theo các phương thức

Purification.⁷⁴ He need not prepare special devices for the ten kasiṇas. He can observe readily available objects to develop the ten kasiṇas.

To develop pathavī (earth) kasina, he draws a circle about one or two feet in diameter with a stick on a clean patch of ground. He stands at a suitable distance from the circle where he can see the whole circle with moderately open eyes. He develops the concentration (fourth rūpāvacara jhāna) that he has attained by reflecting on the counter sign of ānāpānassati until bright, glittering light is radiated. He emerges from the jhāna, focuses his attention on the earth inside the circle, reflecting repeatedly “pathavī, pathavī” or “earth, earth”.

The yogi, with the support of the fourth rūpāvacara jhāna, has excellent memory. He can attain the acquired sign of the earth kasiṇa in about ten minutes. He can then go to the meditation hall and reflect on the acquired sign as “pathavī, pathavī” or “earth, earth” until a clear, smooth and bright counter sign arises. When the counter sign becomes stable, he extends or enlarges it gradually by his will power in this way: “May the counter sign grow larger by one finger, two fingers, — and so on “till it extends indefinitely in all directions. He now focuses his mind on the extended counter sign and reflects on “pathavī, pathavī” or “earth, earth” till absorption (*jhāna*) occurs. He practises to gain mastery in five ways with respect to this first rūpāvacara jhāna. He can then develop the fourfold rūpāvacara jhāna in the same way as described in ānāpānassati.

được mô tả trong *Visuddhi Magga*⁷⁵ hay *Thanh Tịnh Đạo*⁷⁶. Hành giả không cần chuẩn bị các dụng cụ đặc biệt cho mười *biến xứ (kasiṇa)*. Hành giả có thể quan sát các đối tượng có sẵn để tu tập mười *biến xứ (kasiṇa)*.

Để tu tập *biến xứ đất (kasiṇa pathavī)*, hành giả vẽ một vòng tròn đường kính khoảng ba tấc hay sáu tấc bằng một cái que trên một mảnh đất sạch. Hành giả đứng ở khoảng cách thích hợp với vòng tròn, nơi mà hành giả có thể thấy toàn bộ vòng tròn với mắt mở vừa phải. Hành giả phát triển định (đệ tứ *thiền sắc giới, rūpāvacara jhāna*) mà hành giả đã chứng đạt bằng cách quán xét tợ tướng của *niệm hơi thở (ānāpānassati)* đến khi ánh sáng sáng rực, chói lọi tỏa ra. Hành giả xuất khỏi *thiền (jhāna)*, tập trung chú ý vào đất bên trong vòng tròn, quán xét lặp đi lặp lại “*pathavī, pathavī*” hay “*đất, đất*”.

Hành giả, với sự hỗ trợ của tứ *thiền sắc giới (rūpāvacara jhāna)*, có một trí nhớ tuyệt vời. Hành giả có thể đạt được học tướng của *kasiṇa* đất trong khoảng mười phút. Sau đó, hành giả có thể đi đến thiền đường và quán xét học tướng như là “*pathavī, pathavī*” hoặc “*đất, đất*” đến khi tợ tướng trong sáng, trơn phẳng và sáng rực phát sanh. Khi tợ tướng trở nên vững chắc, hành giả từ từ mở rộng hay phóng to nó bằng sức mạnh của ý chí theo cách sau “Mong rằng tợ tướng lớn thêm một ngón tay, hai ngón tay, ... và cứ thế” cho đến khi nó mở rộng ra vô tận theo tất cả các phương. Bây giờ, hành giả tập trung tâm mình trên tợ tướng đã được mở rộng và quán xét “*pathavī, pathavī*” hay “*đất, đất*” cho đến khi *an chỉ định (jhāna)* xuất hiện. Hành giả thực hành để đạt được năm pháp thuận thực đối với sơ *thiền sắc giới (rūpāvacara jhāna)* này. Sau đó, hành giả có thể tu tập bốn bậc *thiền sắc giới (rūpāvacara jhāna)* theo cách tương tự như

The same procedure can be used to develop the remaining nine kasiṇas. After developing the fourfold rūpāvacara jhāna in all the kasiṇas the yogi can proceed to develop the four arūpāvacara jhānas in nine kasiṇas excluding ākāsa kasiṇa as described in Visuddhi Magga.⁷⁷

He can also practise in fourteen special ways to develop supernormal powers (*lokiya abhiññā*).⁷⁹

Conclusion

It is possible to develop the meditation subjects which the Buddha prescribed for tranquillity meditation (*samatha bhāvanā*) to get the full results mentioned in the Buddhist Canons by following the instructions of the Buddha precisely and strenuously.

Ānāpānassati is found to be a good meditation subject to develop concentration effectively to the fourth rūpāvacara jhāna level in a relatively short period. After attaining the right concentration through a meditation subject, one can easily proceed to develop other meditation subjects provided one does not deviate from the Buddha's instructions.

We have also found that “*catudhātu-vavatthāna*” is the most effective meditation subject for developing the neighbourhood concentration in the shortest period. When one truly attains the neighbourhood concentration, one attains the purity of mind (*cittavisuddhi*). According to Āloka Sutta and Pacalāyamāna Sutta, the mind associated

đã miêu tả trong *niệm hơi thở* (*ānāpānassati*).

Phương thức tương tự có thể được dùng để tu tập chín *biến xứ* (*kasiṇa*) còn lại. Sau khi tu tập bốn bậc *thiền sắc giới* (*rūpāvacara jhāna*) trong tất cả các *biến xứ* (*kasiṇa*), hành giả có thể tiến lên tu tập bốn bậc *thiền vô sắc giới* (*arūpāvacara jhāna*) trong chín *biến xứ* (*kasiṇa*) ngoại trừ *biến xứ hư không* (*ākāsa kasiṇa*) như đã được miêu tả trong *Thanh Tịnh Đạo* (*Visuddhi Magga*)⁷⁸.

Hành giả cũng có thể thực hành theo mười bốn cách đặc biệt để tu tập *thần thông hiệp thế* (*lokiya abhiññā*).⁸⁰

Kết Luận

Đúng là có thể tu tập các đề mục thiền mà Đức Phật đã miêu tả về *thiền định* (*samatha bhāvanā*), để đạt được kết quả trọn vẹn như đã được đề cập trong Kinh điển Phật học cần phải tuân thủ các chỉ dạy của Đức Phật một cách chính xác và tích cực.

Niệm hơi thở (*Ānāpānassati*) được xem là một đề mục thiền tốt để tu tập định một cách hiệu quả đến bậc tứ *thiền sắc giới* (*rūpāvacara jhāna*) trong một thời gian tương đối ngắn. Sau khi đạt được chánh định thông qua một đề mục thiền, hành giả có thể dễ dàng tiến lên tu tập các đề mục thiền khác, với điều kiện là hành giả không trệch khỏi các chỉ dạy của Đức Phật.

Chúng tôi cũng thấy rằng “*catudhātuvavatthāna*” (*thiền tứ đại*) là đề mục thiền hiệu quả nhất để tu tập cận định trong thời gian ngắn nhất. Khi một người thực sự đạt được cận định, người đó đạt được *thanh tịnh tâm* (*cittavisuddhi*). Theo *Kinh Ánh Sáng* (*Āloka Sutta*) và *Kinh Ngũ Gục* (*Pacalāyamāna Sutta*), tâm hợp với *cận định* (*upacāra samādhi*) sẽ tỏa ánh

with upacāra samādhi radiates very bright and penetrative light. With the help of this light one can observe all the 32 body parts (*koṭṭhāsa*) in oneself as well as in others. So one can easily undertake kāyagatāsati to develop the first rūpāvacara jhāna. Then by focusing one's mind at the white colour of the skull of a meditator sitting in front of oneself, one can undertake the odāta (white) kasina meditation to develop the fourfold rūpāvacara jhānas.

The white kasiṇa fourth jhāna is found to be accompanied by brighter meditation light than the ānāpānassati fourth jhāna. So it serves as a unique foundation for undertaking insight meditation (*vipassanā*).

References

All references refer to the Sixth Buddhist Council Myanmar Edition.

A. Aṅguttara Nikāya (Tăng Chi Bộ Kinh)

Abh.A Chú giải Abhidhamma (Vi Diệu Pháp)

D. Dīgha Nikāya (Trường Bộ Kinh)

D.Ti Phụ chú giải Dīgha Nikāya (Trường Bộ Kinh)

Dh. Dhamma Pada (Kinh Pháp Cú)

M. Majjhima Nikāya (Trung Bộ Kinh)

S. Saṃyutta Nikāya (Tương Ưng Bộ Kinh)

Ps. Paṭisambhidā Magga (Phân Tích Đạo)

Vbh. Vibhaṅga

Vs. Visuddhi Magga (Thanh Tịnh Đạo)

Vs.Ti Phụ chú giải Visuddhi Magga (Thanh Tịnh Đạo)

sáng rực rỡ và xuyên thấu. Với sự trợ giúp của ánh sáng này, hành giả có thể quan sát tất cả 32 thân *phần* (*koṭṭhāsa*) của chính hành giả cũng như của người khác. Như vậy, hành giả có thể dễ dàng thọ trì *thân hành niệm* (*kāyagatāsati*) để tu tập sơ *thiền sắc giới* (*rūpāvacara jhāna*). Rồi bằng cách tập trung tâm của hành giả vào màu trắng của hộp sọ của một hành giả đang ngồi phía trước mình, hành giả có thể thọ trì *thiền biến xứ trắng* (*odāta kasiṇa*) để tu tập bốn bậc *thiền sắc giới* (*rūpāvacara jhāna*).

Tứ thiền *biến xứ* (*kasiṇa*) trắng được xem là đi cùng với ánh sáng sáng rực hơn tứ thiền *niệm hơi thở* (*ānāpānassati*). Như vậy, nó phục vụ như một nền tảng duy nhất để thọ trì thiền *minh sát* (*vipassanā*).

Tham khảo

Tất cả các chỉ dẫn tham khảo dựa vào Ấn Bản của Hội Đồng Phật Giáo Myanmar lần thứ sáu.

A. Aṅguttara Nikāya (Tăng Chi Bộ Kinh)

Abh.A Chú giải Abhidhamma (Vi Diệu Pháp)

D. Dīgha Nikāya (Trường Bộ Kinh)

D.Ti Phụ chú giải Dīgha Nikāya (Trường Bộ Kinh)

Dh. Dhamma Pada (Kinh Pháp Cú)

M. Majjhima Nikāya (Trung Bộ Kinh)

S. Saṃyutta Nikāya (Tương Ưng Bộ Kinh)

Ps. Paṭisambhidā Magga (Phân Tích Đạo)

Vbh. Vibhaṅga

Vs. Visuddhi Magga (Thanh Tịnh Đạo)

Vs.Ti Phụ chú giải Visuddhi Magga (Thanh Tịnh Đạo)

Hội Nghị Phật Giáo lần thứ tư,

Yangon, Myanmar

từ ngày 9 đến ngày 11 tháng 12 năm 2004

Thế Nhập Thiền Tuệ (*Vipassanā*)

Tôn Giả Ācariya, *Dhammācariya* – Pháp Sư,

Aggamahākammataṭṭhānācariya – Đệ Nhất Đại Thiền Sư

Trưởng Ban Thiền Sư và Cố Vấn Thiền

Trung Tâm Rừng Thiền Phật Học Quốc Tế Pa-Auk, Myanmar

Tiền Sĩ Mehm Tin Mon,

Mahā Saddhamma Jotikadhaja – Bậc Đại Nhân Làm Chói Sáng Ngọn Cờ Chánh Pháp

Giáo sư Đại Học Quốc Tế Truyền Bá

Phật Giáo Nguyên Thủy

Chủ tịch Liên đoàn Bảo Hộ Giáo Pháp Đức Phật
của Rừng Thiền Quốc Tế Pa-Auk

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsbuddhassa

Con đem hết lòng thành kính đánh lễ Đức Thế Tôn,
Bậc Ứng Cúng, Đáng Chánh Đẳng Giác

“SYNOPSIS”

As vipassana deals with ultimate realities (*paramatthas*), mind and matter, both internal and external, are analyzed with wisdom associated with the right concentration into their ultimate components – cittas, cetasikas and rūpas – and each of these ultimate realities is defined by its characteristic, function, manifestation and approximate cause to develop the

TÓM LƯỢC

Vì thiền Vipassanā liên hệ đến các pháp chân đế (*paramattha*), danh và sắc, cả bên trong lẫn bên ngoài, được phân tích bằng trí tuệ hợp với chánh định vào trong các thực thể pháp – các *tâm* (*citta*), các *tâm sở* (*cetasika*) và các *sắc* (*rūpa*) – và mỗi pháp chân đế này được xác định theo các đặc tính, phận sự, biểu hiện và nhân gần của nó để tu tập đúng đắn “*Tuệ Xác Định*

‘Knowledge of defining mentality-materiality’ (*Nāmarūpaparicchedaññāṇa*) and the ‘Purity of View’ (*Diṭṭhivisuddhi*)⁸¹ correctly. The compactness of mental groups (minds) and material groups (*rūpakalāpas*) must be broken (*ghana-vinibbhoga*) to penetrate into the ultimate realities and the characteristic of not-self (*anatta*)^{82,83}.

Next the four causes – *kamma*, *citta* (consciousness), *utu* (heat), *āhāra* (nutriment) – that give rise to materiality, and the causes that give rise to the cognitive series of consciousness in the six sense doors are discerned by direct knowledge. Also the causes and the effects of Dependent Arising (*Paṭiccasamuppāda*) are discerned and verified to clarify all doubts⁸⁷ pertaining to the past, to the present, and to the future, and to develop the ‘Knowledge of discerning the causes of mentality-materiality’ (*Paccayapariggaha ñāṇa*) and the ‘Purification by overcoming Doubt’ (*Kaṅkhā-vitaraṇa-visuddhi*). It is clearly stated in *Visuddhi Magga*⁸⁸ and *Abhidhamma Commentary*⁸⁹ that one cannot emancipate from the round of misery without discerning the causal relations of Dependent Arising.

Again, in undertaking vipassana, all mentality and materiality, causes and effects, internal and external, pertaining to the past, the present and the future, are defined as impermanent (*anicca*), painful (*dukkha*), and not-self (*anatta*) in turn as directed in *Paṭisambhidā Magga Pāḷi*⁹³, *Saṃyutta Pāḷi*⁹⁴, *Visuddhi Magga*^{95,96}, etc. Many practical methods for investigating, discerning, and defining formations in various ways are employed to get the result described in literature, to develop the ten insight knowledges (*Vipassanāññāṇas*), to achieve the higher purification of the mind, and to realize the highest goal of emancipation which is still possible in the Buddha’s

Danh-Sắc” (*Nāmarūpa-paricchedaññāṇa*) và “*Kiến Thanh Tịnh*” (*Diṭṭhivisuddhi*)⁸⁴. *Tính khối của nhóm danh (ý) và nhóm sắc (rūpakalāpa) cần phải được phá vỡ (ghana-vinibbhoga) để thấu suốt vào các pháp chân đế và đặc tính vô ngã (anatta)*.^{85,86}

Tiếp theo, có bốn nhân – *nghiệp (kamma)*, *tâm (citta)*, *thời tiết (utu)*, *dưỡng chất (āhāra)* - sanh ra sắc, và các nhân sanh lộ trình tâm ở sáu môn được phân biệt bằng thắng trí. Cũng vậy, các nhân và các quả của *Lý Duyên Khởi (paṭiccasamuppāda)* được phân biệt và xác minh để làm sáng tỏ tất cả các hoài nghi⁹⁰ thuộc về quá khứ, đến hiện tại và đến tương lai, và để tu tập “*Tuệ Phân Biệt Các Nhân Của Danh-Sắc*” (*Tuệ Phân Biệt Nhân Duyên*) (*Paccayapariggahaññāṇa*) và “*Đoạn Nghi Thanh Tịnh*” (*Kaṅkhā-vitaraṇa-visuddhi*). Điều này được chỉ rõ trong *Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga)*⁹¹ và Chú giải *Vi Diệu Pháp (Abhidhamma)*⁹² rằng không ai có thể giải thoát khỏi vòng khổ đau mà không cần phân biệt mối liên hệ nhân quả trong Lý Duyên Khởi.

Lại nữa, khi thọ trì thiền Vipassanā, tất cả danh và sắc, các nhân và các quả, bên trong và bên ngoài thuộc về quá khứ, hiện tại và vị lai lần lượt được xác định là *vô thường (anicca)*, *khổ (dukkha)* và *vô ngã (anatta)* như hướng dẫn trong *Phân Tích Đạo bản Pāḷi (Paṭisambhidā Magga Pāḷi)*⁹⁷, *Tương Ứng Kinh bản Pāḷi (Saṃyutta Pāḷi)*⁹⁸, *Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga)*^{99,100},... Nhiều phương pháp thực hành được sử dụng cho việc thẩm sát, phân biệt và xác định các hành theo nhiều cách để đạt được kết quả như miêu tả trong kinh điển, để tu tập *mười minh sát tuệ (Vipassanāññāṇa)*, để thành tựu cấp độ thanh tịnh tâm cao hơn, và để

Dispensation (*sāsana*).

In the course of 21 years (from 1983 to 2004) many meditators from Myanmar and abroad have undertaken samatha-vipassanā courses in our International Pa-auk Forest Buddha Sāsana Centres and many achieved great success with great satisfaction. All are cordially invited to come and meditate in these centres which are open all the year round.

“MAIN PAPER”

Introduction

We are glad to announce the good news that many meditators from Myanmar and abroad have been undertaking vipassanā successfully in minute detail as described in the Buddhist Canons and Visuddhi Magga in our International Pa-auk Forest Buddha Sāsana Meditation centres.

With the help of the bright, penetrative light radiated from the mind associated with the right concentration (*sammāsamādhi*), meditators penetrate into the ultimate realities (*paramatthas*) that make up mind and body, define each consciousness (*citta*), each mental factor (*cetasika*), and each kind of ultimate materiality (*rūpa*) by means of their respective characteristics (*lakkhaṇa*), functions (*icca*), manifestations (*paccupaṭṭhāna*) and approximate causes (*padaṭṭhāna*), and then discern the causes that give rise to these mentality-materiality including the cause-effect relations of Dependent Arising (*Paṭiccasamuppāda*). Then they reflect on the three

chứng ngộ mục tiêu cao thượng nhất của sự giải thoát là điều vẫn còn có thể trong *Giáo Pháp* (*sāsana*) của Đức Phật.

Trong quá trình 21 năm (từ năm 1983 đến 2004), nhiều hành giả từ Myanmar và hải ngoại đã thọ trì các khóa thiền *Định-Tuệ* (*samatha-vipassanā*) ở các Trung Tâm Rừng Thiền Phật Học Quốc Tế Pa-Auk của chúng tôi và nhiều người đạt được thành công tuyệt vời với sự hài lòng to lớn. Tất cả mọi người đều được chân thành chào đón đến hành thiền tại các trung tâm mở cửa quanh năm này.

BÀI THUYẾT TRÌNH CHÍNH

Giới Thiệu

Chúng tôi vui mừng công bố tin tốt lành rằng nhiều hành giả từ Myanmar và hải ngoại đang thọ trì thiền vipassanā thành công đến từng chi tiết nhỏ như được miêu tả trong Kinh Điển Phật Học và *Thanh Tịnh Đạo* (*Visuddhi Magga*) ở các Trung Tâm Rừng Thiền Phật Học Quốc Tế Pa-Auk của chúng tôi.

Với sự trợ giúp của ánh sáng sáng rực, xuyên thấu tỏa ra từ tâm hợp với *chánh định* (*sammāsamādhi*), hành giả thấu suốt vào các pháp *chân đế* (*paramattha*), là các pháp tạo nên tâm và thân, xác định từng *tâm* (*citta*), từng *tâm sở* (*cetasika*), và từng loại *sắc chân đế* (*rūpa*) bằng phương tiện là *đặc tính* (*lakkhaṇa*), *phận sự* (*icca*), *biểu hiện* (*paccupaṭṭhāna*) và các *nhân gần* (*padaṭṭhāna*) tương ứng của chúng và rồi phân biệt các nhân sanh ra danh-sắc này bao gồm các mối quan hệ nhân quả trong *Lý Duyên Khởi* (*Paṭiccasamuppāda*). Sau đó, hành giả quán xét ba đặc tính của các hành theo nhiều cách đặc biệt như đã được miêu tả trong *Thanh Tịnh Đạo* (*Visuddhi Magga*) để tu tập đúng đắn *minh sát tuệ*

characteristics of formations in many special ways as described in Visuddhi Magga to develop insight knowledge (*Vipassanāññāṇa*) one by one correctly so that the ultimate goal of vipassanā – the realization of Nibbāna – can be attained.

Purification of the Mind

According to Rathavinīta Sutta¹⁰¹ and Visuddhi Magga¹⁰², the mind is systematically purified in seven stages:

1. *Sīla-visuddhi* – purification of morality,
2. *Citta-visuddhi* – purification of the mind by concentration,
3. *Diṭṭhi-visuddhi* – purification of view,
4. *Kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi* – purification by overcoming doubt,
5. *Maggāmagga-ññāṇa-dassana-visuddhi* – purification by knowledge and vision of what is the path and what is not the path,
6. *Paṭipadā-ññāṇadassana-visuddhi* – purification by knowledge and vision of the way,
7. *Ñāṇadassana-visuddhi* – purification by knowledge and vision.

Purification of the Mind from Wrong View

After achieving the purity of morality (*sīlavissuddhi*) by diligently observing *catupārisuddhi sīla* and the purity of mind (*cittavissuddhi*) by developing the right concentration, a meditator or yogi should proceed to the third stage of purification (*diṭṭhi-visuddhi*). Here he must get rid of the wrong view of personality belief (*sakkāyadiṭṭhi*) or ego-illusion (*attadiṭṭhi*), thinking that ‘I’, ‘person’,

(*vipassanāññāṇa*) theo từng tuệ một để có thể chứng đạt mục tiêu tối hậu của thiền vipassanā – chứng ngộ Niết-bàn.

Thanh Tịnh Tâm

Theo *Kinh Trăm Xe* (*Rathavinīta Sutta*¹⁰³) và *Thanh Tịnh Đạo* (*Visuddhi Magga*¹⁰⁴), tâm được thanh tịnh một cách có hệ thống theo bảy giai đoạn:

1. *Sīla-visuddhi*: thanh tịnh giới,
2. *Citta-visuddhi*: thanh tịnh tâm bằng định,
3. *Diṭṭhi-visuddhi*: Kiến thanh tịnh,
4. *Kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi*: Đoạn Nghi thanh tịnh,
5. *Maggāmagga-ññāṇa-dassana-visuddhi*: Đạo và Phi Đạo Tri kiến thanh tịnh,
6. *Paṭipadā-ññāṇadassana-visuddhi*: Đạo Hành Tri Kiến thanh tịnh,
7. *Ñāṇadassana-visuddhi*: Tri Kiến thanh tịnh.

Thanh Tịnh Tâm Khỏi Tà Kiến (Kiến Thanh Tịnh)

Sau khi thành tựu *thanh tịnh giới* (*sīlavissuddhi*) bằng cách chăm chỉ tuân thủ *tứ thanh tịnh giới* (*catupārisuddhi sīla*) và thành tựu *thanh tịnh tâm* (*cittavissuddhi*) bằng cách tu tập chánh định, thiền sinh hay hành giả nên tiến lên giai đoạn thứ ba của thanh tịnh là *Kiến Thanh Tịnh* (*diṭṭhi-visuddhi*). Ở đây, hành giả phải từ bỏ *thân kiến* (ngũ uẩn tà kiến) (*sakkāyadiṭṭhi*) hoặc *ngã kiến* (*atta diṭṭhi*) nghĩ rằng có tồn tại

‘self’, ‘soul’ or ego exists. To do this, he must analyze his body and mind into their ultimate components and define each ultimate material entity (*pathavī, āpo, tejo*, etc.) and each ultimate mental entity (*citta* and *cetasikas*) in order to realize vividly that only the five aggregates of grasping (*upādānakkhandhas*) exist and that no soul, no self or no ego really exists.

So a yogi must perform the task of defining mentality-materiality when he enters the field of vipassanā. To begin with what is easier, the defining of materiality is first conducted in our meditation centres.

Defining Materiality (*Rūpa-kammaṭṭhāna* or *Rūpa-pariggaha*)

According to *Maha Gopālaka Sutta*¹⁰⁵ all the primary materiality (*bhūtarūpa*) and derived materiality (*upādārūpa*) must be defined in order to progress to the attainment of the Path-wisdom (*Magga-ñāṇa*).

The yogi first develops the right concentration that he has attained, and then defines the four primary elements by means of *catudhātuvavatthāna*. He defines *pathavī* (the element of extension) by discerning its qualities of hardness, roughness, heaviness, softness, smoothness and lightness, *āpo* (the element of cohesion) by discerning its qualities of cohesiveness and fluidity, *tejo* (the element of heat) by discerning its qualities of hot and cold, and *vāyo* (the element of motion) by discerning its qualities of pushing and supporting.

Starting from a place of his body where hardness is distinct, he reflects on the

“ta”, “người”, “cái tôi”, “linh hồn” hoặc “tự ngã”. Để làm điều này, hành giả phải phân tích chính thân và tâm của mình thành các thực thể pháp và xác định từng thực thể *sắc chân đế* (đất (*pathavī*), nước (*āpo*), lửa (*tejo*)...) và từng thực thể *danh chân đế* (tâm (*citta*) và tâm sở (*cetasika*)) để thấy biết một cách sâu sắc rằng chỉ có *ngũ thủ uẩn* (*upādānakkhandha*) tồn tại và rằng không có linh hồn, không có cái tôi, hay tự ngã nào thực sự tồn tại.

Như vậy, hành giả phải thực hiện nhiệm vụ xác định danh-sắc khi hành giả bước vào lĩnh vực thiền Vipassanā. Để bắt đầu với cái dễ hơn, xác định sắc được hướng dẫn đầu tiên trong các trung tâm thiền của chúng tôi.

Xác Định Sắc (Quán Sắc) (*Rūpa-kammaṭṭhāna* hay *Rūpa-pariggaha*)

Theo *Đại Kinh Gopālaka* (*Mahā Gopālaka Sutta*¹⁰⁶), tất cả các *sắc đại chủng* (*bhūtarūpa*) và *sắc y đại sinh* (*upādārūpa*) phải được xác định để tiến đến chứng đạt *tuệ Đạo* (*Magga-ñāṇa*).

Đầu tiên, hành giả phát triển chánh định mà hành giả đã chứng đạt được, và rồi xác định bốn sắc đại chủng bằng thiền *xác định tứ đại* (*catudhātuvavatthāna*). Hành giả xác định *đất* (*pathavī*) (yếu tố lan rộng) bằng cách phân biệt các đặc tính của nó là cứng, thô, nặng, mềm, trơn mịn, nhẹ, *nước* (*āpo*) (yếu tố kết dính) bằng cách phân biệt các đặc tính của nó là kết dính và chảy, *lửa* (*tejo*) (yếu tố nhiệt) bằng cách phân biệt các đặc tính của nó là nóng và lạnh, và *gió* (*vāyo*) (yếu tố chuyển động) bằng cách phân biệt các đặc tính của nó là đẩy và hỗ trợ.

Bắt đầu ở một nơi trên thân thể của hành giả, nơi mà đặc tính cứng rõ ràng, hành giả

nature of hardness in every part of his whole body. He does the same for the remaining eleven qualities. He practises to discern all the twelve qualities one by one in order repeatedly until he can discern all of them almost simultaneously. He then concentrates his mind on the twelve qualities, that represent the four elements, until the neighbourhood concentration (*upacāra samādhi*) arises. At this time he is aware of only the four elements and not his body.

As he keeps on focusing his mind on the elements, a grey colour, and then a white colour, and then a clear mass like glass or ice generally appear. This clear mass represents *pasāda rūpas*. When he continues to discern the four elements in the clear mass, the mass breaks into very tiny particles of material groups (*rūpa-kalāpas*) which arise and dissolve very rapidly. He continues to discern the four elements in the tiny particles with his wisdom as he has discerned them in his body. After that he should discern the derived materiality in the particles. He should analyze the particles in accordance with the five sense-doors (*pañca-dvāras*).

He can define in the same way 54 rūpas each in the ear-door, in the nose-door and in the tongue-door, replacing eye-sensitivity with ear-sensitivity, nose-sensitivity and tongue-sensitivity, respectively. In the body-door there are only 44 rūpas as only 5 kinds of rūpa-kalāpas, namely, body-decad, sex-decad and 3 kinds of octads, are present. The particles containing sensitive matter (*pasāda-rūpa*) are clear whereas the others are not clear.

quán xét bản chất của tính cứng trong từng phần của toàn thân cơ thể. Hành giả làm tương tự cho mười một yếu tố còn lại. Hành giả thực hành để phân biệt tất cả mười hai đặc tính, từng đặc tính một theo thứ tự lặp đi lặp lại đến khi có thể phân biệt tất cả các đặc tính gần như đồng thời. Rồi, hành giả tập trung tâm trên mười hai đặc tính, là đại diện cho tứ đại, đến khi phát sanh *cận định* (*upacāra samādhi*). Vào lúc này, hành giả chỉ nhận biết tứ đại mà không phải là thân thể của mình nữa.

Khi hành giả giữ tâm tập trung trên tứ đại, một màu xám, rồi màu trắng và rồi một khối trong sáng như thủy tinh hay băng đá nói chung xuất hiện. Khối trong sáng này đại diện cho các *pasāda rūpa* (*tịnh sắc* hay *sắc thân kinh*). Khi hành giả tiếp tục phân biệt tứ đại trong khối trong sáng, khối đó vỡ thành các hạt rất nhỏ là các *nhóm sắc* (tức *tổng hợp sắc – rūpa-kalāpa*) vốn sanh và diệt rất nhanh chóng. Hành giả tiếp tục phân biệt tứ đại trong các hạt nhỏ bằng trí tuệ như đã phân biệt tứ đại trong thân thể mình. Sau đó, hành giả nên phân biệt sắc y đại sinh (sở tạo sắc) trong các hạt nhỏ này. Hành giả nên phân tích các hạt nhỏ theo *ngũ môn* (*pañca-dvāra*).

Hành giả có thể xác định theo cách tương tự cho 54 loại sắc ở mỗi môn: nhĩ (tai) môn, tỷ (mũi) môn, thiệt (lưỡi) môn, thay thân kinh nhãn bằng thân kinh nhĩ, thân kinh tỷ và thân kinh thiệt một cách tương ứng. Trong thân môn chỉ có 44 loại *sắc (rūpa)* vì chỉ có 5 loại *nhóm sắc (rūpa kalāpa)* hiện diện, đó là, thân-thập-sắc, tánh-thập-sắc và 3 loại nhóm sắc tám. Các loại hạt nhỏ (*nhóm sắc*) nào mà có chứa các *tịnh sắc (pasāda-rūpa)* thì trong suốt còn các loại khác thì không trong suốt.

Bảng 1: Xác Định Sắc nơi Nhãn Môn

1. Nhãn-thập-	2. Thân-thập-	3. Tánh-	4. Tâm-	5. Thời	6. Dường
---------------	---------------	----------	---------	---------	----------

sắc	sắc	thập-sắc	bát-sắc	tiết-bát-sắc	chất-bát-sắc
1. pathavī (đất)	1. pathavī (đất)	1. pathavī (đất)	1. pathavī (đất)	1. pathavī (đất)	1. pathavī (đất)
2. āpo (nước)	2. āpo (nước)	2. āpo (nước)	2. āpo (nước)	2. āpo (nước)	2. āpo (nước)
3. tejo (lửa)	3. tejo (lửa)	3. tejo (lửa)	3. tejo (lửa)	3. tejo (lửa)	3. tejo (lửa)
4. vāyo (gió)	4. vāyo (gió)	4. vāyo (gió)	4. vāyo (gió)	4. vāyo (gió)	4. vāyo (gió)
5. vaṇṇa (màu)	5. vaṇṇa (màu)	5. vaṇṇa (màu)	5. vaṇṇa (màu)	5. vaṇṇa (màu)	5. vaṇṇa (màu)
6. gandha (mùi)	6. gandha (mùi)	6. gandha (mùi)	6. gandha (mùi)	6. gandha (mùi)	6. gandha (mùi)
7. rasa (vị)	7. rasa (vị)	7. rasa (vị)	7. rasa (vị)	7. rasa (vị)	7. rasa (vị)
8. ojā (dưỡng chất)	8. ojā (dưỡng chất)	8. ojā (dưỡng chất)	8. ojā (dưỡng chất)	8. ojā (dưỡng chất)	8. ojā (dưỡng chất)
9. jīvita rūpa (mạng căn)	9. jīvita rūpa (mạng căn)	9. jīvita rūpa (mạng căn)			
10. cakkhu-pasāda (nhân tịnh sắc)	10. kāya-pasāda (thân tịnh sắc)	10. bhāva-rūpa (sắc tánh)			
nghiệp sanh, trong suốt	nghiệp sanh, trong suốt	nghiệp sanh, mờ	tâm sanh, mờ	thời tiết sanh, mờ	vật thực sanh, mờ

Defining Mentality

(Nāma-kammaṭṭhāna or Nāma-pariggaha)

Mentality (*nāma*) means consciousness (*citta*) and mental factors (*cetasikas*) that make up the mind. According to the Abhidhamma Commentary¹⁰⁷, billions of minds arise one after another per second, and cittas and cetasikas have no form and

Xác Định Danh (Quán Danh)

(Nāma-kammaṭṭhāna hay Nāma-pariggaha)

Danh (*nāma*) nghĩa là tâm (tức tâm vương) (*citta*) và tâm sở (tức sở hữu tâm) (*cetasika*) cấu thành ý. Theo Chú giải *Vì Diệu Pháp* (*Abhidhamma*¹⁰⁸), hàng ngàn tỷ ý sanh khởi tuần tự trong mỗi giây, và tâm (*citta*) và tâm sở (*cetasika*) không có hình thể và đáng vẽ.

shape. So it may be asked: “How can one observe mentality?”

Abhidhammattha Saṅgaha describes that life-continuum (*bhavaṅga cittas*) serve as the mind-door, and the mind-door cognitive process can take past sense objects including *cittas*, *cetasikas* and *rūpas* which also have no form and shape. So mentality and materiality can be observed by the *cittas* that arise at the mind-door (*manodvārika citta*) when they are associated with the right concentration.

In order to discern mentality, a meditator must first observe

(1) the physical base (*vatthu*) on which the mentality depends, and

(2) the sense-object taken by the *cittas* and *cetasikas*¹⁰⁹.

For clarity the mentality should be discerned according to the six sense-doors in terms of cognitive series of consciousness¹¹¹.

According to Abhidhamma Commentary¹¹³ the visible object appears in the eye-door and the mind-door simultaneously; the sound appears at the ear-door and the mind-door simultaneously; and so on. So the meditator first develops the right concentration until very bright and penetrative light is radiated. He observes the eye-door (*cakkhupasāda*) and the mind-door (*bhavaṅga citta*) together, and then observes a visible object striking the two doors simultaneously. Then he discerns the cognitive series of consciousness that arises as follows.

-Bh-”Tī-Na-Da-Pa-Ca-Sp-St-Vo-Ja-Ja-Ja-Ja-Ja-Ja-Ja-Td-Td”-Bh-

Như vậy, điều này có thể được hỏi rằng: “Làm thế nào hành giả có thể quan sát được danh?”

Thắng Pháp Tập Yếu Luận (Abhidhamma Saṅgaha) miêu tả rằng *tâm hộ kiếp (tâm hữu phần tức bhavaṅga citta)* đóng vai trò là ý môn, và tiến trình nhận thức ở ý môn – cũng là thứ không có hình sắc – có thể bắt cảnh quá khứ kể cả các *tâm (citta)*, các *tâm sở (cetasika)* và các *sắc (rūpa)*. Như vậy, danh và sắc có thể được quan sát bởi các tâm sanh ở ý môn (*manodvārika citta*) khi chúng hợp với chánh định.

Để phân biệt danh, trước tiên, hành giả phải quan sát

(1) *căn cứ vật lý (vatthu)* mà danh nương vào và

(2) cảnh được bắt bởi *tâm (citta)* và *tâm sở (cetasika)*.¹¹⁰

Để làm sáng tỏ, danh nên được phân biệt qua sáu môn theo tiến trình tâm¹¹² (còn gọi là tiến trình nhận thức hay lộ trình tâm).

Theo Chú giải *Vì Diệu Pháp (Abhidhamma)*¹¹⁴, cảnh sắc xuất hiện trong nhãn môn và ý môn đồng thời; cảnh thanh xuất hiện ở nhĩ môn và ý môn đồng thời; và cứ thế tương tự. Như vậy, đầu tiên hành giả tu tập chánh định đến lúc ánh sáng sáng rực và xuyên thấu tỏa ra. Hành giả quan sát đồng thời nhãn môn (*nhãn tịnh sắc tức cakkhupasāda*) và ý môn (*bhavaṅga citta*), và sau đó quan sát thấy một cảnh sắc đập vào hai môn đồng thời. Rồi hành giả phân biệt tiến trình tâm sanh khởi như sau.

-Bh-”Tī-Na-Da-Pa-Ca-Sp-St-Vo-Ja-Ja-Ja-Ja-Ja-Ja-Ja-Td-Td”-Bh-

Bh = *bhavaṅga stream* – life-continuum;

Tī = *atīta-bhavaṅga* – past *bhavaṅga* which passes by from the time the sense-object strikes the sense-door to the time the object appears at the door;

Na = *bhavaṅga-calana* - vibrating *bhavaṅga* which arises when the sense-object appears at the sense-door;

Da = *bhavaṅgu-paccheda* – arrested *bhavaṅga*; the *bhavaṅga stream* is cut off after this *citta* and *vīthi-citta* starts to arise;

Pa = *pañcadvārāvajjana* – five-door advertent consciousness; it apprehends or pays attention to the sense-object;

Ca = *cakkhu-viññāṇa* – eye-consciousness; it sees the sense-object;

Sp = *sampaṭicchana* – receiving consciousness; it receives the sense-object transmitted by the eye-consciousness;

St = *santīraṇa* – investigating consciousness; it investigates the sense-object;

Vo = *voṭṭhapana* – determining consciousness; it determines whether the sense-object is good or bad,

Ja = *javana* – impulsive consciousness; it knows the sense-object and enjoys it;

Td = *tadālabhāna* – registering consciousness; it follows the *javana citta*s and continues to enjoy the sense-object;

Bh = *bhavaṅga stream* – life continuum

Bh: dòng *bhavaṅga* – dòng hữu phần (hộ kiếp);

Tī: *atīta-bhavaṅga* - hữu phần vừa qua từ lúc cảnh đập vào môn đến lúc cảnh xuất hiện ở môn;

Na: *bhavaṅga-calana* - hữu phần rung động sanh khởi khi cảnh xuất hiện ở môn;

Da: *bhavaṅgu-paccheda* - hữu phần dứt dòng; dòng hữu phần bị cắt đứt sau *tâm (citta)* này và *lộ trình tâm (vīthi-citta)* bắt đầu sanh khởi;

Pa: *pañcadvārāvajjana* - ngũ môn hướng tâm; nó bắt lấy hoặc chú ý đến cảnh ngũ (tức cảnh sắc, cảnh thanh, cảnh khí, cảnh vị và cảnh xúc);

Ca: *cakkhu-viññāṇa* - nhãn thức; nó thấy cảnh sắc;

Sp: *sampaṭicchana* - tâm tiếp thu; nó nhận cảnh do nhãn thức chuyển đến;

St: *santīraṇa* – tâm suy đạc; nó xem xét cảnh;

Vo: *voṭṭhapana* - tâm đoán định; nó xác định cảnh là tốt hay xấu;

Ja: *javana* - tốc hành tâm (tâm động lực); nó biết cảnh và hưởng cảnh;

Td: *tadālabhāna* - tâm Thập Di (tâm Đồng sở duyên – tâm Đăng ký – tâm Na cảnh); nó theo sau các *tốc hành tâm (javana citta)* và tiếp tục hưởng cảnh;

Bh: dòng *bhavaṅga* – dòng hữu phần (hộ kiếp).

Similar cognitive series arises at the ear-door, the nose-door, the tongue-door and the body-door when the corresponding sense-objects appear at the doors. We just need to change the eye-consciousness to the ear-consciousness, the nose-consciousness, the tongue-consciousness, or the body-consciousness in the respective cognitive series.

After the termination of each of the above five-door cognitive series, several consequent mind-door cognitive series arise taking the past sense-object in order to investigate the detailed features (size, form, shape, name) of the object. Indeed the mind functions like a super computer storing up billions of sense-data in the mental stream and identifying each sense object presently observed by matching it with the stored-up data.

Independent mind-door cognitive series also arises when a mind-object appears in the mind door as follows:

-Bh- “Na-Da-Ma- Ja-Ja-Ja-Ja-Ja-Ja-Ja-Td-Td”- Bh-

The symbols have the same significance as described earlier. ‘Ma’ stands for *manodvārāvajjana* which is identical with *voṭṭhapana*. ‘Td’ will be absent for sense objects of fairly great intensity. It appears only when the sense object is of very great intensity and very distinct.

After discerning each consciousness in the cognitive series, the meditator then investigates the mental factors that associate with each consciousness. He investigates whether the characteristic of *phassa* making contact between the consciousness and the sense-object is present in each consciousness. Next he investigates whether the characteristic of *vedanā*, i.e. the sensation or feeling as well

Tương tự, lộ trình tâm sanh khởi ở nhĩ môn, tỷ môn, thiệt môn và thân môn khi các cảnh xuất hiện ở các môn tương ứng. Chúng ta chỉ cần đổi nhãn thức thành nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức hoặc thân thức trong các lộ trình tâm tương ứng.

Sau khi kết thúc mỗi lộ trình tâm trong năm lộ trình tâm trên, nhiều ý môn lộ trình tâm (lộ ý môn) sanh khởi lấy cảnh ngũ quá khứ để thăm sát chi tiết các điểm đặc trưng (kích thước, hình dáng, tên gọi) của cảnh. Thực vậy, phận sự của tâm giống như một chiếc siêu máy tính lưu trữ hàng ngàn tỷ dữ liệu cảnh trần trong dòng tâm và nhận dạng từng cảnh trần được quan sát hiện tại bằng cách so sánh với dữ liệu đã lưu trữ.

Lộ ý môn độc lập cũng sanh khởi khi cảnh pháp xuất hiện ở ý môn như sau:

-Bh- “Na-Da-Ma-Ja-Ja-Ja-Ja-Ja-Ja-Td-Td” -Bh-

Các ký hiệu có biểu thị như đã miêu tả trước đây. “Ma” đại diện cho *ý môn hướng tâm* (*manodvārāvajjana*), giống với tâm *đoán định* (*voṭṭhapana*). “Td” sẽ bị vắng mặt đối với những cảnh lớn. Nó chỉ xuất hiện khi cảnh là rất lớn và rất rõ ràng.

Sau khi phân biệt từng tâm trong lộ trình tâm, rồi hành giả thăm sát các tâm sở phối hợp với từng tâm. Hành giả thăm sát xem đặc tính *xúc* (*phassa*) làm nên xúc chạm giữa tâm và cảnh có hiện diện trong mỗi tâm hay không. Tiếp theo, hành giả thăm sát xem đặc tính *thọ* (*vedanā*), tức là sự cảm giác hay cảm thấy cũng như sự thọ hưởng cảm thọ, hiện diện trong mỗi tâm. Theo cách này, hành giả có thể phân biệt tất cả

as the enjoyment of the feeling, is present in each consciousness. In this way he can discern all the mental factors which associate with each consciousness as shown in Table 2.

các tâm sở phối hợp với từng tâm như được biểu diễn ở bảng 2.

Bảng 2: Các tâm sở phối hợp với từng tâm				
Ngũ môn hướng tâm (Pañcadvārāvajjana)	Nhân thức (Cakkhuvīññāṇa)	Tâm tiếp thụ (Sampatīcchanā)	Tâm suy đặc (Santīraṇa)	Ý môn hướng tâm (Manodvārāvajjana)
10 tâm sở (cetasika)	7 tâm sở (cetasika)	10 tâm sở (cetasika)	10 tâm sở (cetasika)	11 tâm sở (cetasika)
1. tâm	1. tâm	1. tâm	1. tâm	1. tâm
2. xúc (phassa)	2. xúc (phassa)	2. xúc (phassa)	2. xúc (phassa)	2. xúc (phassa)
3. thọ (vedanā)	3. thọ (vedanā)	3. thọ (vedanā)	3. thọ (vedanā)	3. thọ (vedanā)
4. tưởng (saññā)	4. tưởng (saññā)	4. tưởng (saññā)	4. tưởng (saññā)	4. tưởng (saññā)
5. tư (cetanā)	5. tư (cetanā)	5. tư (cetanā)	5. tư (cetanā)	5. tư (cetanā)
6. nhất hành (ekaggatā)	6. nhất hành (ekaggatā)	6. nhất hành (ekaggatā)	6. nhất hành (ekaggatā)	6. nhất hành (ekaggatā)
7. mạng quyền (jīvitindriya)	7. mạng quyền (jīvitindriya)	7. mạng quyền (jīvitindriya)	7. mạng quyền (jīvitindriya)	7. mạng quyền (jīvitindriya)
8. tác ý (manasikāra)	8. tác ý (manasikāra)	8. tác ý (manasikāra)	8. tác ý (manasikāra)	8. tác ý (manasikāra)
9. tầm (vitakka)		9. tầm (vitakka)	9. tầm (vitakka)	9. tầm (vitakka)
10. tứ (vicāra)		10. tứ (vicāra)	10. tứ (vicāra)	10. tứ (vicāra)
11. thắng giải (adhimokkha)		11. thắng giải (adhimokkha)	11. thắng giải (adhimokkha)	11. thắng giải (adhimokkha)
			12. hỷ*	12. cần (vīriya)

As described in Abhidhamma, up to 21 cetasikas can associate with greed-rooted consciousness; up to 20 cetasikas can associate with anger-rooted consciousness, up to 33 cetasikas can associate with bhavaṅga cittas; and up to 34 cetasikas can associate with mahākusala cittas. After discerning each cetasika that associates with each citta, the yogi can discern all the cetasikas that associate with each citta almost simultaneously.

The Characteristic of Not-self becomes distinct

It is very important to analyze each mental group (mind) and each material group (*rūpakalāpa*) into their ultimate components in order to know the ultimate realities (*paramatthas*), to achieve “*ghana vinibbhoga*” breaking clown the compactness (analysis of groups or analytical understanding of each individual in a group), and to penetrate into the characteristic of non-self or no-soul (*anatta*). ^{115,116}

The anatta characteristic is known only in the Buddha’s Dispensation; it is unknown outside the Buddha sāsaṇa. ¹¹⁹

The anatta characteristic is not distinct and not known because it is covered up by “ghana” (compactness as group or lump). If the “ghana” can be broken up or analyzed, the anatta characteristic becomes clear and evident as it really is. ^{121,122} (*Abhi. ṭha-2, 47*)

When the meditator has defined all the cittas, cetasikas, and rūpas internally in his mind and body, he defines the mentality-

Như được miêu tả trong *Vi Diệu Pháp* (*Abhidhamma*), có đến 21 *tâm sở* (*cetasika*) có thể phối hợp với các tâm căn tham, có đến 20 *tâm sở* (*cetasika*) có thể phối hợp với các tâm căn sân, có đến 33 *tâm sở* (*cetasika*) có thể phối hợp với các *tâm hộ kiếp* (*bhavaṅga citta*) và có đến 34 *tâm sở* (*cetasika*) có thể phối hợp với các *tâm đại thiện* (*mahākusala citta*). Sau khi phân biệt từng *tâm sở* (*cetasika*) phối hợp với từng *tâm* (*citta*), hành giả có thể phân biệt tất cả các *tâm sở* (*cetasika*) phối hợp với từng *tâm* (*citta*) hầu như đồng thời.

Đặc Tính Vô Ngã Trở Nên Rõ Ràng

Thật quan trọng là việc phân tích từng *nhóm danh* (ý) và từng *nhóm sắc* (*rūpakalāpa*) thành các thực thể pháp để biết pháp *chân đế* (*paramattha*), để thành tựu “*ghana vinibbhoga*”, *phá vỡ tính khối* (phân tích nhóm hay hiểu biết phân tích từng thành phần trong một nhóm), và để thấu suốt đặc tính *vô ngã* hay *không có linh hồn* (*anatta*). ^{117,118}

Đặc tính vô ngã (anatta) chỉ được biết trong Giáo Pháp Đức Phật; nó không được biết ngoài Giáo Pháp của Đức Phật (Buddha sāsaṇā). ¹²⁰

Đặc tính vô ngã (anatta) không rõ ràng và không nhận biết được vì nó được che phủ bởi “ghana” (tính khối như nhóm hay tảng). Nếu “ghana” có thể bị phá vỡ hoặc được phân tích, đặc tính vô ngã (anatta) trở nên rõ ràng và hiển nhiên như nó thực sự là. ^{123,124} (*Abhi. ṭha-2,47*)

Khi hành giả đã xác định hết tất cả các tâm, tâm sở và các sắc nội thân ở nơi tâm và thân mình, hành giả xác định danh-sắc

materiality externally in the same way in others to understand that everyone is made up of five aggregates.

The five Aggregates of Grasping (*upādānakkhandhas*) that have to be investigated in vipassanā are:

1. Rūpupādānakkhandha – the materiality aggregate of grasping consisting of 28 kinds of rūpas;
2. Vedanupādānakkhandha – the feeling aggregate of grasping comprising vedanā cetasikas associated with 81 lokiya cittas;
3. Saññupādānakkhandha – the perception aggregate of grasping comprising sañña cetasikas associated with 81 lokiya cittas;
4. Saṅkhārupādānakkhandha – the aggregate of mental formations of grasping comprising 50 lokiya cetasikas other than vedanā and sañña;
5. Viññāṇupādānakkhandha – the consciousness aggregate of clinging consisting of 81 lokiya cittas.

When the yogi clearly understands that there are only five aggregates that are arising and dissolving very rapidly and incessantly and there is no substantive entity that can be called a ‘person’, ‘self’, ‘soul’ or ‘ego’, he can dismiss the wrong view of ‘personality-belief (*sakkāya-diṭṭhi*) and attains the purity of view (*diṭṭhi-visuddhi*).

Knowledge of Defining Mentality-Materiality

The knowledge of defining each citta, each cetasika and each kind of rūpa by means of their characteristics, functions, manifestations and approximate causes is known as ‘*nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*’ – the knowledge of defining mentality-

ngoại thân theo cách tương tự để biết rằng mọi người được tạo thành từ năm uẩn.

Ngũ Thủ Uẩn (*upādānakkhandha*) phải được thăm sát trong thiền Vipassanā là:

1. *Rūpupādānakkhandha*: sắc thủ uẩn bao gồm 28 loại sắc (*rūpa*);
2. *Vedanupādānakkhandha*: thọ thủ uẩn bao gồm các tâm sở thọ (*vedanā cetasika*) phối hợp với 81 tâm hiệp thế (*lokiya citta*);
3. *Saññupādānakkhandha*: tưởng thủ uẩn bao gồm các tâm sở tưởng (*sañña cetasika*) phối hợp với 81 tâm hiệp thế (*lokiya citta*);
4. *Saṅkhārupādānakkhandha*: hành thủ uẩn bao gồm 50 tâm sở hiệp thế (*lokiya cetasika*) ngoại trừ tâm sở thọ (*vedanā*) và tâm sở tưởng (*sañña*);
5. *Viññāṇupādānakkhandha*: thức thủ uẩn bao gồm 81 tâm hiệp thế (*lokiya citta*).

Khi hành giả thấu hiểu rõ ràng rằng chỉ có năm uẩn sanh và diệt một cách rất nhanh chóng, không ngừng và không có một thực thể tồn tại riêng biệt nào có thể được gọi là “người”, “cái tôi”, “linh hồn” hoặc “tự ngã” cả, hành giả có thể xua đuổi được tà kiến về “thân kiến” (*sakkāya-diṭṭhi*) và chứng đạt kiến thanh tịnh (*diṭṭhi-visuddhi*).

Tuệ Xác Định Danh-Sắc

Trí tuệ xác định từng *tâm* (*citta*), *tâm sở* (*cetasika*) và từng loại *sắc* (*rūpa*) theo các đặc tính, phạm sự, biểu hiện và nhân gần của chúng được gọi là “*nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*” – Tuệ Xác Định Danh-Sắc.

materiality.

Purification by overcoming Doubt (*Kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi*)

The meditator who has defined the mentality-materiality both internally and externally must further discern the causes that give rise to these mentality-materiality. Otherwise doubt or wrong view may arise in him. So he discerns the four causes- *kamma*, *citta*, *utu* (heat), *āhāra* (nutriment) – which give rise to materiality.

Discerning the Causes which generate Materiality

After developing the glittering and penetrative meditation light, he focuses his attention on his *citta* that arises in the heart depending on the heart-base as well as on his fore-finger. When he intends to bend his forefinger and is actually bending it, he can observe thousands of *cittaja-rūpa* produced by the *cittas* that cause the finger to bend. Indeed he can understand that all the movements of his body are caused by *cittaja-rūpa*.

Next he focuses his attention on a *rūpa-kalāpa* and discerns a series of *utuja rūpakalāpas* produced by the *utu* (*tejo*) in the *kalāpa*. He can also discern another stream of *āhāraja rūpakalāpas* produced by the *āhāra* (nutriment) in the *kalāpa* in combination with the external nutriment. When he can discern the *kamma* that gives rise to the present existence, he can also observe *kammaja rūpas* being incessantly produced by that *kamma*.

Discerning the Causes which give rise to Mentality

Đoạn Nghi Thanh Tịnh (*Kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi*)

Hành giả sau khi đã xác định danh-sắc cả bên trong lẫn bên ngoài thì phải phân biệt sâu hơn các nhân sanh ra các danh-sắc này. Nếu không, hoài nghi hoặc tà kiến có thể nảy sinh nơi hành giả. Như vậy, hành giả phân biệt bốn nhân: *nghiệp* (*kamma*), *tâm* (*citta*), *thời tiết* (*utu*), *dưỡng chất* (*āhāra*) sanh ra sắc.

Phân Biệt Các Nhân Sanh Ra Sắc

Sau khi phát triển ánh sáng thiền chói lợi và xuyên thấu, hành giả tập trung chú ý trên *tâm* (*citta*) đang sanh khởi nơi trái tim dựa vào tâm căn cũng như trên ngón tay trở của mình. Khi hành giả định co ngón tay trở và thực sự co ngón tay đó, hành giả có thể quan sát hàng ngàn *sắc do tâm sanh* (*cittaja-rūpa*) được sanh bởi các tâm khiến ngón tay co lại. Thực vậy, hành giả có thể hiểu rằng tất cả các chuyển động của cơ thể mình được gây ra bởi *sắc do tâm sanh* (*cittaja-rūpa*).

Tiếp theo, hành giả tập trung chú ý vào một *nhóm sắc* (*rūpa-kalāpa*) và phân biệt một chuỗi các *nhóm sắc do thời tiết sanh* (*utuja rūpakalāpa*) được sanh ra bởi *sắc thời tiết - utu* (*lửa-tejo*) trong *nhóm* (*kalāpa*). Hành giả cũng có thể phân biệt một dòng các *nhóm sắc do vật thực sanh* (*āhāraja rūpakalāpa*) được sanh bởi *sắc dưỡng chất* (*āhāra*) trong *nhóm* (*kalāpa*) khi kết hợp với dưỡng chất bên ngoài. Khi hành giả có thể phân biệt *nghiệp* (*kamma*) gây ra kiếp hiện tại, hành giả cũng có thể quan sát các *sắc do nghiệp sanh* (*kammaja rūpa*) đang được sanh liên tục bởi *nghiệp* (*kamma*) ấy.

Phân Biệt Các Nhân Sanh Ra Danh

Next he investigates with the right thought (*sammāsaṅkappa*) and the right understanding (*sammādiṭṭhi*) the causes which give rise to mentality. Again with the help of the glittering, penetrative meditation light he discerns clearly that the eye-door cognitive series of consciousness arises due to the contact between the eye-door and a visible object; the ear-door cognitive series of consciousness arises due to the contact between the ear-door and an audible sound, and so on.¹²⁵

Sixteen Kinds of Doubt pertaining to the Past, the Future and the Present

Now there still exist five kinds of doubt or uncertainty about the past: “Was I in the past? Was I not in the past? What was I in the past? How was I in the past? Having been what, what was I in the past?” Also there exist five kinds of uncertainty about the future: “Shall I be in the future? Shall I not be in the future? What shall I be in the future? How shall I be in the future? Having been what, what shall I be in the future?” Again there exist six kinds of uncertainty about the present: “Am I? Am I not? What am I? How am I? From what existence comes this existence? What existence will follow the present existence?”^{127, 128}

Discerning the Causal Relations of Paṭiccasamuppāda

To clarify these sixteen kinds of doubt, the meditator must discern vividly the cause-effect relations of Dependent Origination or Dependent Arising (*Paṭiccasamuppāda*). The Buddha has reminded Ānanda that beings have to undergo the round of rebirths life after life because they do not understand properly and penetratively the causal relations of Dependent Arising.¹³¹

Tiếp theo, hành giả thẩm sát với *chánh tư duy* (*sammāsaṅkappa*) và *chánh kiến* (*sammādiṭṭhi*) các nhân sanh ra danh. Lại nữa, với sự trợ giúp của ánh sáng chói lọi, xuyên thấu của thiền, hành giả phân biệt rõ ràng rằng lộ trình tâm nhãn môn phát sanh bởi xúc chạm giữa nhãn môn và cảnh sắc; lộ trình tâm nhĩ môn phát sanh bởi xúc chạm giữa nhĩ môn và cảnh thanh, và cứ tương tự như vậy.¹²⁶

Mười Sáu Loại Hoài Nghi Gắn Với Quá Khứ, Tương Lai Và Hiện Tại

Giờ đây vẫn có năm loại hoài nghi hoặc không chắc chắn về quá khứ: “Đời trước có ta phải không? Đời trước không có ta phải không? Đời trước ta là gì? Đời trước ta như thế nào? Đời trước của ta từ đâu sanh lại?” Cũng vậy, tồn tại năm loại hoài nghi về tương lai: “Đời sau ta có phải không? Đời sau không có ta phải không? Đời sau ta là gì? Đời sau ta như thế nào? Đời sau ta chết sẽ sanh về đâu?” Cũng vậy có sáu loại hoài nghi về hiện tại: “Là ta chăng? Không phải là ta chăng? Hiện giờ ta là cái gì? Hiện giờ ta như thế nào? Từ kiếp sống nào ta sanh ra ở kiếp này? Nếu ta chết ta sẽ sanh về đâu?”^{129, 130}

Phân Biệt Quan Hệ Nhân Quả Của Lý Duyên Khởi (Paṭiccasamuppāda)

Để làm sáng tỏ **mười sáu loại hoài nghi** này, hành giả phải phân biệt một cách sâu sắc quan hệ nhân-quả của *Lý Duyên Khởi* hay *Y Tương Sinh* (*Paṭiccasamuppāda*). Đức Phật nhắc nhở ngài Ānanda rằng chúng sanh trải qua các vòng luân hồi, hết kiếp này đến kiếp khác bởi vì họ không hiểu biết đúng đắn và thấu suốt quan hệ nhân quả của Lý Duyên Khởi.¹³²

Aso in Visuddhi Magga¹³³ and Abhidhamma Commentary¹³⁴ it is clearly stated thus: “There is no one, even in a dream, who has emancipated from the round of misery without the ability to break through the Paṭiccasamuppāda causal relations of the saṃsāra machine with his wisdom sword which has been sharpened on the sacred whetstone of concentration.”

Thus the causal relations of paṭiccasamuppāda must be discerned and verified by insight wisdom to clarify all doubts and straighten all wrong views. According to the instructions given in the Visuddhi Commentary:¹³⁷

(1) The past five causes – viz., ignorance (*avijjā*), kamma-formations (*saṅkhāra*), craving (*taṇhā*), grasping (*upādāna*), and kamma (*kamma-bhava*) – must be investigated and discerned first, and the arising of the present five effects – viz., resultant consciousness (*viññāṇa*), mentality-materiality (*nāma-rūpa*), six sense-bases (*saḷāyatana*), contact (*phassa*) and feeling (*vedanā*) – due to the five past causes must be observed clearly with wisdom by insight meditation.

(2) The present five causes – viz., ignorance, craving, grasping, kamma-formations and kamma must be discerned next and the arising of the future five effects – viz., resultant consciousness, mentality-materiality, six sense-bases, contact and feeling due to the present five causes must be observed clearly with wisdom by insight meditation. Herein the causes constitute the truth of the cause of suffering (*samudaya-sacca*) and the effects constitute the truth of suffering (*dukkha-sacca*).

Cũng vậy, trong *Thanh Tịnh Đạo* (*Visuddhi Magga*¹³⁵) và Chú giải *Vi Diệu Pháp* (*Abhidhamma*¹³⁶), điều đó được chỉ rõ là: “Không một ai, dù là trong giấc mơ, thoát ra khỏi vòng luân hồi khổ sở, trừ phi người ấy với thanh gươm tuệ được khéo mài trên đá định cao thượng, chặt đứt cỗ xe *luân hồi* (*saṃsāra*) mà lại không có năng lực thấu suốt quan hệ nhân quả theo *Lý Duyên Khởi* (*Paṭiccasamuppāda*) của cỗ xe luân hồi”.

Như vậy, quan hệ nhân quả của *Lý Duyên Khởi* (*Paṭiccasamuppāda*) phải được phân biệt và xác minh bằng tuệ minh sát để làm sáng tỏ tất cả các hoài nghi và làm thẳng lại tất cả các tà kiến. Theo chỉ dẫn được đưa ra trong Chú giải *Thanh Tịnh Đạo* (*Visuddhi Magga*¹³⁸):

(1) Năm nhân quá khứ – tức là, vô minh (*avijjā*), hành nghiệp (*saṅkhāra*), tham ái (*taṇhā*), chấp thủ (*upādāna*) và nghiệp hữu (*kamma-bhava*) – phải được thẩm sát và phân biệt trước tiên, và sự phát sanh năm quả hiện tại – tức là, thức quả (*viññāṇa*), danh-sắc (*nāma-rūpa*), lục nhập (*saḷāyatana*), xúc (*phassa*) và thọ (*vedanā*) – do năm nhân quá khứ phải được quan sát rõ ràng bằng trí tuệ của thiền minh sát.

(2) Năm nhân hiện tại – tức là, vô minh, tham ái, chấp thủ, hành nghiệp, và nghiệp hữu phải được phân biệt tiếp theo và sự phát sanh năm quả tương lai – tức là, thức quả, danh-sắc, lục nhập, xúc và thọ – do năm nhân hiện tại phải được quan sát rõ ràng bằng trí tuệ của thiền minh sát. Ở đây các nhân tạo thành *chân lý về nguyên nhân của khổ* (*samudaya-sacca*) và các quả tạo thành *chân lý về khổ* (*dukkha-sacca*).

Therefore the meditator must observe with wisdom

(1) the arising of the present dukkha sacca due to the past samudaya sacca,

(2) the arising of the future dukkha sacca due to the present samudaya sacca.

To achieve this goal, the meditator, who could discern the arising and dissolving of mentality-materiality both internally and externally, develops the right concentration and observes his mentality-materiality in detail while he is offering food to a Buddha statue. Then he goes to the meditation hall, observes the arising and dissolving of mentality-materiality and traces the mentality-materiality backwards until he can discern the arising and dissolving of mentality-materiality while he was offering food to the Buddha. If he can see the mentality-materiality as he has seen while offering food to the Buddha, then he can discern the near past mentality-materiality.

After that, he can go on tracing the series of mentality-materiality backward to observe the arising and dissolving of mentality-materiality in himself during prominent instances that took place yesterday, two days ago, — a week ago, two weeks ago, — a month ago, two months ago, — a year ago, two years ago, — until he can discern the mentality-materiality at the time of conception in his mother's womb.

So now he knows the present five effects pertaining to the present existence: rebirth consciousness and the associated mental factors, kammaja rūpas and the sense bases, the contact of the sense base with the sense object and the resultant feeling.

Then he goes on tracing the series of

Do vậy, hành giả phải quan sát với trí tuệ

(1) sự sanh của *chân lý về khổ (dukkha sacca)* ở hiện tại bởi *chân lý về nguyên nhân của khổ (samudaya sacca)* ở quá khứ,

(2) sự sanh của *chân lý về khổ (dukkha sacca)* ở tương lai bởi *chân lý về nguyên nhân của khổ (samudaya sacca)* ở hiện tại.

Để thành tựu mục tiêu này, hành giả, là người có thể phân biệt sự sanh và diệt của danh-sắc cả bên trong lẫn bên ngoài, phát triển chánh định và quan sát chi tiết danh-sắc của mình trong khi đang cúng dường vật thực đến tượng Phật. Rồi hành giả đi đến thiền đường, quan sát sự sanh và diệt của danh-sắc và truy ngược lại đến khi có thể phân biệt sự sanh và diệt của danh-sắc khi đang cúng dường vật thực đến tượng Phật. Nếu hành giả có thể thấy danh-sắc như đã thấy khi cúng dường vật thực đến Đức Phật, lúc đó hành giả có thể phân biệt danh-sắc ở quá khứ gần.

Sau đó, hành giả có thể tiếp tục truy ngược lại chuỗi danh-sắc để quan sát sự sanh và diệt của danh-sắc của chính mình trong các sự việc nổi bật diễn ra ngày hôm qua, hai ngày trước đó, — một tuần trước, hai tuần trước, — một tháng trước hai tháng trước, — một năm trước, hai năm trước, — đến khi có thể phân biệt được danh-sắc vào lúc thụ thai trong bụng mẹ của mình.

Như vậy, bây giờ, hành giả biết năm quả hiện tại gắn liền với sự hiện hữu hiện tại: *tâm tục sanh (kiết sanh thức)* và các tâm sở phối hợp, các *sắc do nghiệp sanh (kammaja rūpa)* và lục nhập, xúc của căn với cảnh và thọ quả.

Sau đó, hành giả tiếp tục truy ngược lại

mentality-materiality backward in the immediate past existence. He can actually observe his past existence, the important events and the actions done in that existence. Then he focuses his mind on the mentality-materiality that arises at the time of near death when the maraṇasanna nimitta was appearing. From this nimitta he discerns the kamma-formations and the kamma that condition the arising of the present existence. He can also discern the three supporting forces, that is, ignorance, craving and gasping, from the accompanying consciousness. Next he tries to discern whether these past five causes gave rise to the present five effects. He can see the arising of the five effects due to the five causes if they represent the true cause-effect relation.

Then he traces the series of mentality-materiality backward in his past existence until he discerns the rebirth consciousness, the associated mental factors, the kammaja rūpas, the sense bases, the contact of the sense base with the sense object and the resultant feeling. He then proceeds tracing the series of mentality-materiality backward in his second past existence in order to find the five causes in that existence that give rise to the five effects in the first past existence. If he is successful, he can proceed to find the cause-effect relation of the third past existence and the second past existence.

He must also discern the cause-effect relation of the present existence with the future existence. So he offers food to the Buddha again, making a wish what he wants to be in the next existence. If he wishes to become a celestial being, then thinking the celestial existence to really exist is ignorance, the desire to become a celestial being is craving, and clinging to that desire is grasping (*upādāna*). His

chúo danh sắc đến ngay kiếp sống trước. Hành giả có thể thật sự quan sát kiếp quá khứ của mình, các sự kiện quan trọng và các hành động đã làm trong kiếp sống đó. Sau đó, hành giả tập trung tâm mình trên danh-sắc khởi sanh lúc sắp lâm chung khi *tướng cận tử* (*marañāsanna nimitta*) đang xuất hiện. Từ tướng này, hành giả phân biệt các hành nghiệp và nghiệp làm duyên cho sự phát sanh kiếp sống hiện tại. Hành giả cũng có thể phân biệt ba lực hỗ trợ, đó là, vô minh, tham ái và chấp thủ, từ tâm đi cùng. Tiếp theo, hành giả cố gắng phân biệt năm nhân quá khứ có sanh ra năm quả hiện tại hay không. Hành giả có thể thấy sự sanh của năm quả do năm nhân nếu chúng thực sự thể hiện quan hệ nhân quả.

Sau đó, hành giả truy ngược lại chuỗi danh sắc trong kiếp quá khứ của mình đến khi phân biệt được tâm tục sanh, các tâm sở phối hợp, các *sắc do nghiệp sanh* (*kammaja rūpa*), lục nhập, xúc của căn với cảnh và thọ quả. Rồi hành giả tiến lên truy ngược lại chuỗi danh-sắc ngược đến kiếp sống quá khứ thứ hai để tìm thấy năm nhân trong kiếp sống đó gây ra năm quả ở kiếp sống quá khứ thứ nhất. Nếu hành giả thành công, hành giả có thể tiến đến tìm kiếm quan hệ nhân quả của kiếp sống quá khứ thứ ba và kiếp quá khứ thứ hai.

Hành giả cũng phải phân biệt quan hệ nhân quả của kiếp hiện tại này với kiếp tương lai. Như vậy, hành giả lại cúng dường vật thực đến Đức Phật, thực hiện một ước nguyện về những gì mình muốn ở kiếp sống tiếp theo. Nếu hành giả nguyện ước trở thành một thiên nhân, lúc đó suy nghĩ rằng kiếp thiên nhân thực sự có tồn tại là vô minh, nguyện ước trở thành một thiên nhân là tham ái và chấp thủ vào ước

wholesome consciousness and volition for offering food to the Buddha are kamma-formations, and the kamma seed deposited in his mental and material stream is kamma-bhava. So now he has developed the five causes for conditioning a new existence to arise.

Then he intently tries to observe the new existence that will arise due to the five present causes. Usually he observes a new existence which may or may not be the existence that he wished for. Anyhow, he discerns the rebirth consciousness, the associated mental factors, the kammaja rūpas and sense bases, the contact of the sense base and the sense object and the resultant feeling at the time of rebirth of the new existence. He tries to discern whether the present five causes give rise to the future five effects. If they are the true cause-effect relation, he can observe the arising of the five future effects due to the present five causes. He continues to discern the cause-effect relation of the first future existence and the second future existence in a similar way, and so on until he can observe no more future existence.

So now he has successfully discerned the Paṭiccasamuppāda causal relations of his three past existences, the present existence and the future existences in terms of five causes and five effects:

“Five causes were there in the past;

Five fruits we find in the present life;

Five causes do we now produce,

Five fruits we reap in future life. ^{“139}

He further discerns the Paṭiccasamuppāda

nguyện đó là *chấp thủ* (*upādāna*). Thiện tâm của hành giả và ý muốn cúng dường vật thực đến Đức Phật là hành nghiệp, và hạt giống *ngiệp* (*kamma*) đã gieo trong dòng danh và sắc của hành giả là *ngiệp hữu* (*kamma-bhava*). Như vậy, bây giờ, hành giả đã gieo năm nhân làm duyên cho kiếp sống mới sanh ra.

Sau đó, hành giả cố gắng chăm chú quan sát kiếp sống mới sẽ sanh ra vì năm nhân hiện tại. Thông thường, hành giả quan sát một kiếp sống mới mà có thể là hoặc không là kiếp sống mà hành giả ước nguyện. Dù sao đi nữa, hành giả phân biệt tâm tục sanh và các tâm sở phối hợp, *sắc do nghiệp sanh* (*kammaja-rūpa*) và lục nhập, xúc của căn với cảnh và thọ quả vào lúc tái sanh kiếp sống mới. Hành giả cố gắng phân biệt xem năm nhân hiện tại có sanh ra năm quả ở tương lai hay không. Nếu chúng thật sự là quan hệ nhân quả, hành giả có thể quan sát sự sanh của năm quả tương lai vì năm nhân hiện tại. Hành giả tiếp tục phân biệt quan hệ nhân quả của kiếp tương lai thứ nhất và kiếp tương lai thứ hai theo cách tương tự, và cứ thế tiếp tục đến khi hành giả quan sát thấy rằng không còn kiếp tương lai nào nữa.

Như vậy, bây giờ, hành giả đã phân biệt thành công quan hệ nhân quả của *Lý Duyên Khởi* (*Paṭiccasamuppāda*) ở ba thời là các kiếp quá khứ, kiếp hiện tại, các kiếp tương lai theo nghĩa năm nhân và năm quả:

“Năm nhân có trong đời quá khứ;

Năm quả chúng ta tìm thấy trong đời hiện tại;

Năm nhân chúng ta đang tạo ra bây giờ,

*Năm quả chúng ta sẽ gặt hái ở đời tương lai.”*¹⁴⁰

Hành giả phân biệt xa hơn nữa quan hệ

causal relations from one existence to another in terms of one cause and one effect as

(1) dependent on ignorance (*avijjā*) arise kamma formations (*saṅkhāra*);

(2) dependent on kamma formations arises the resultant consciousness (*viññāṇa*);

(3) dependent on the resultant consciousness arise associated cetasikas (*nāma*) and kammaja- rūpa;

(4) dependent on mentality-materiality (*nāma-rūpa*) arise six internal bases (*saḷāyatana*);

(5) dependent on six internal bases arises contact (*phassa*) with sense objects;

(6) dependent on contact arises feeling (*vedanā*);

(7) dependent on feeling arises craving (*taṇhā*);

(8) dependent on craving arises grasping or clinging (*upādāna*)

(9) dependent on grasping arises kamma formations (*kamma-bhava*) and rebirth process (*upapatti-bhava*);

(10) dependent on kamma formations (in the present existence) arises birth (*jāti*) (in the future existence);

(11) dependent on birth arise decay-and-death (*jarā-marana*), worry (*soka*), lamentation (*parideva*), pain (*dukkha*), grief (*domanassa*) and despair (*upāyāsa*).¹⁴¹

After discerning clearly all the causal relations from the most past existence to the last future existence, he can observe the whole series of the arising and dissolving

nhân quả của Lý Duyên Khởi (*Paṭiccasamuppāda*) từ kiếp sống này đến kiếp sống khác theo nghĩa một nhân và một quả là

(1) do duyên vô minh (*avijjā*), hành nghiệp (*saṅkhāra*) sanh;

(2) do duyên hành nghiệp, thức quả (*viññāṇa*) sanh;

(3) do duyên thức quả, các tâm sở (*cetasika*) (danh – *nāma*) phối hợp và sắc do nghiệp sanh (*kammaja-rūpa*) sanh;

(4) do duyên danh-sắc (*nāma-rūpa*), lục nhập (*saḷāyatana*) sanh;

(5) do duyên lục nhập, xúc (*phassa*) với cảnh sanh;

(6) do duyên xúc, thọ (*vedanā*) sanh;

(7) do duyên thọ, tham ái (*taṇhā*) sanh;

(8) do duyên tham ái, chấp thủ (*upādāna*) sanh;

(9) do duyên thủ, nghiệp hữu (*kamma-bhava*) và sanh hữu (*upapatti-bhava*) sanh;

(10) do duyên nghiệp hữu (trong kiếp hiện tại) sanh (*jāti*) (trong kiếp tương lai) sanh;

(11) do duyên sanh, già-chết (*jarā-marana*), sầu (*soka*), bi (*parideva*), khổ (*dukkha*), ưu (*domanassa*) và ai oán (*upāyāsa*) sanh.¹⁴²

Sau khi phân biệt rõ ràng tất cả các quan hệ nhân quả từ kiếp sống quá khứ xa nhất đến kiếp sống tương lai cuối cùng, hành giả có thể quan sát toàn bộ chuỗi sanh và diệt của

of mentality-materiality extending from the most past existence to the last future existence. So he can get rid of all the 16 doubts described earlier as well as the wrong views such as the ‘View of Uncausedness’ (*Ahetuka-diṭṭhi*), the ‘view of the Wrong Cause’ (*Visama-hetuka-diṭṭhi*), the ‘View of the Inefficacy of Action’ (*Akiriya-diṭṭhi*), the ‘View of Nihilism’ (*Natthika-diṭṭhi*), the ‘View of Eternity of the Soul’ (*Sassata-diṭṭhi*) and the ‘View of Annihilation of the Soul’ (*Uccheda-diṭṭhi*).

Knowledge of Discerning the Causes of Nāma-Rūpa

When he has discerned the conditions of mentality-materiality in this way by means of the causal relations of Dependent Arising and has abandoned uncertainty about the three periods of time, then all past, future and present states are understood by him in accordance with death and rebirth-linking. This marks the state of purification by overcoming doubt (*Kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi*). The ‘knowledge of discerning the causes of mentality-materiality’ is known as ‘*Paccaya-pariggaha-ñāṇa*.’

Purification by Knowledge and Vision of what is the Path and what is not the Path (*Maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi*)

Having defined the citta, the cetasikas and the rupas both internally and externally, and having discerned the causal relations of Dependent Arising, the meditator is ready to undertake vipassanā properly. However, he must further clarify his knowledge of the ultimate realities by again defining each of them in four aspects: by means of their individual characteristic (*lakkaṇa*),

danh-sắc mở rộng từ kiếp quá khứ xa nhất đến kiếp tương lai cuối cùng. Như vậy, hành giả có thể thoát khỏi tất cả 16 hoài nghi đã được miêu tả trước đây cũng như các tà kiến như “Vô nhân kiến” (*Ahetuka-diṭṭhi*), “Tà kiến Đấng Tạo Hóa” (*Visama-hetuka-diṭṭhi*), “Vô hành kiến” (*Akiriya-diṭṭhi*), “Vô quả kiến” (*Natthika-diṭṭhi*), “Thường kiến” (*sassata-diṭṭhi*), và “Đoạn kiến” (*Uccheda-diṭṭhi*).

Tuệ Phân Biệt Các Nhân Của Danh-Sắc (*Nāma-Rūpa*)

Khi hành giả phân biệt các nhân của danh-sắc theo cách này nghĩa là bằng quan hệ nhân quả của Lý Duyên Khởi và từ bỏ hoài nghi về ba thời kỳ, lúc đó tất cả trạng thái quá khứ, tương lai và hiện tại được hiểu biết theo đúng mối liên kết chết và tái sinh. Điều này đánh dấu trạng thái *Đoạn Nghi Thanh Tịnh* (*Kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi*). “*Tuệ Phân Biệt Các Nhân Của Danh-Sắc*” (Tuệ Phân Biệt Nhân Duyên) được biết là “*Paccaya-pariggaha-ñāṇa*”.

Đạo Và Phi Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh (*Maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi*)

Sau khi xác định các *tâm* (*citta*), *tâm sở* (*cetasika*) và *sắc* (*rūpa*) cả ở nội thân và ngoại thân, và sau khi phân biệt các quan hệ nhân quả của Lý Duyên Khởi, hành giả đã sẵn sàng thọ trì đúng đắn thiền vipassanā. Tuy nhiên, hành giả phải làm sáng tỏ hơn nữa trí tuệ về các pháp chân đế bằng cách xác định lại từng pháp một theo bốn khía cạnh: theo các *đặc tính riêng*

function (*rasa*), manifestation (*paccupaṭṭhāna*) and the approximate cause for their arising (*padaṭṭhāna*) as pointed out in **Mahā Satipaṭṭhāna Sutta**¹⁴³ and the **Commentaries**.^{144,145}

After defining each *citta*, each *cetasika* and each *rūpa*, meditators admit that their knowledge about the ultimate realities becomes very clear.

Undertaking Vipassana

The meditator can now undertake vipassana beginning with what is easier. He first discerns the 18 real *rūpas* (*nipphanna rūpas*) in the six sense doors and the 42 body parts (*koṭṭhāsas*) and contemplates the nature of impermanence (*anicca*), suffering (*dukkha*) and not-self (*anatta*) pertaining to each *rūpa* in each sense door as well as in each body part.

He discerns the nature of arising and dissolving of each *rūpa* with his wisdom and contemplates the nature of impermanence as ‘*anicca, anicca*’, both internally and externally. He discerns the nature of being tortured incessantly by the dissolution of *rūpas* and contemplates ‘*dukkha, dukkha*’, repeatedly. He discerns clearly with his wisdom the absence of a permanent, imperishable substance that can be called a ‘self or ‘soul’ and contemplates repeatedly ‘*anatta, anatta*’.

He should not focus his mind on the tiny particles (*rūpa-kalāpas*) in contemplating the three characteristic marks for these particles are not ultimate realities and they will disappear as meditation progresses. Instead, he analyzes the particles to observe the ultimate *rūpas* (*pathavī, āpo, tejo, vāyo, vaṇṇa, gandha, rasa, ojā, etc.*) and focuses his attention on the rapid arising and dissolution of these ultimate *rūpas*.

(*lakkhaṇa*), *phân sự* (*rasa*), *biểu hiện* (*paccupaṭṭhāna*), và *nhân gần* (*padaṭṭhāna*) cho sự sanh của chúng như đã được chỉ dẫn trong *Kinh Đại Niệm Xứ* (**Mahā Satipaṭṭhāna Sutta**¹⁴⁶), các **Chú Giải**.^{147,148}

Sau khi xác định từng *tâm* (*citta*), từng *tâm sở* (*cetasika*) và từng *sắc* (*rūpa*), hành giả nhận thấy trí tuệ về pháp chân đế trở nên rất rõ ràng.

Thọ Trì Thiền Vipassanā

Bây giờ, hành giả có thể thọ trì thiền Vipassanā bằng cách bắt đầu với cái dễ dàng hơn. Đầu tiên, hành giả phân biệt 18 loại *sắc thực* (*nipphanna rūpa*) ở sáu môn và 42 thân *phần* (*koṭṭhāsa*) và quán bản chất vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*) gắn liền với từng *sắc* (*rūpa*) trong từng môn cũng như từng thân phần.

Hành giả phân biệt bản chất sanh và diệt của từng *sắc* (*rūpa*) bằng trí tuệ của mình và quán bản chất vô thường là “*anicca, anicca*” (*vô thường, vô thường*), cả nội thân lẫn ngoại thân. Hành giả phân biệt bản chất không ngừng bị hành hạ bởi sự diệt của *sắc* và quán “*dukkha, dukkha*” (*khổ, khổ*) lặp đi lặp lại. Hành giả phân biệt rõ ràng bằng trí tuệ của mình sự vắng mặt của một thực thể thường hằng, bất diệt mà có thể được gọi là “tự ngã” hoặc “linh hồn” và quán “*anatta, anatta*” (*vô ngã, vô ngã*).

Hành giả không nên tập trung tâm mình vào các *hạt nhỏ* (tức *nhóm sắc* hay *tổng hợp sắc* – *rūpa-kalāpa*) khi quán tam tướng vì các hạt nhỏ này không phải là pháp chân đế và chúng sẽ biến mất khi việc hành thiền tiến triển. Thay vào đó, hành giả phân tích các hạt nhỏ để quan sát các *sắc chân đế* (*rūpa*) (*pathavī* (đất), *āpo* (nước), *tejo* (lửa), *vāyo* (gió), *vaṇṇa* (màu), *gandha* (mùi), *rasa* (vị), *ojā* (dưỡng chất)...) và tập

When he can discern the three characteristic marks of rūpas quite rapidly and well, he discerns the three characteristic marks of mentality (*nāma*), pertaining to the six kinds of cognitive series of consciousness. Observing the rapid arising and dissolution of each cognitive consciousness and its concomitant cetasikas at every consciousness moment with his wisdom, he contemplates repeatedly ‘*anicca, anicca*’. He reflects in this way on all the cittas and the cetasikas in the six kinds of cognitive series both internally and externally. Similarly he discerns the nature of being tortured incessantly by the rapid dissolution of cittas and cetasikas and contemplates ‘*dukkha, dukkha*’. Again he discerns with his wisdom the absence of a permanent, imperishable substance that can be called a ‘self’ or ‘soul’ and contemplates ‘*anatta, anatta*’.

Then he reflects on the three characteristic marks of mentality and materiality together pertaining to the six kinds of cognitive series of consciousness. Focusing his mind on each consciousness, its concomitants, the 54 types of rūpa associated with the physical base and the sense object, he contemplates repeatedly ‘*anicca, anicca*’ on the nature of arising and dissolving, ‘*dukkha, dukkha*’ on the nature of being tortured incessantly, and ‘*anatta, anatta*’ on the nature of not-self and no soul.

Then he performs **addhāpaccuppanna vipassanā**. He contemplates the impermanent characteristic of materiality from birth to death at least once. He repeats contemplating the painful characteristic and then the not-self characteristic. He continues reflecting on any of the three characteristics

trung chú ý vào sự sanh và diệt nhanh chóng của các *sắc chân đế* (*rūpa*) này.

Khi hành giả có thể phân biệt tam tướng của *sắc* (*rūpa*) hoàn toàn nhanh chóng và sâu sắc, hành giả phân biệt tam tướng của *đanh* (*nāma*) gắn liền với sáu loại lộ trình tâm. Quan sát sự sanh và diệt nhanh chóng của từng tâm và các tâm sở đi cùng của nó ở mỗi sát-na tâm bằng trí tuệ của mình, hành giả quán lặp đi lặp lại “*anicca, anicca*” (vô thường, vô thường). Hành giả quán xét theo cách này trên tất cả các *tâm* (*citta*) và *tâm sở* (*cetasika*) trong sáu loại lộ trình tâm cả nội thân lẫn ngoại thân. Tương tự, hành giả phân biệt bản chất không ngừng bị hành hạ bởi sự diệt nhanh chóng của các *tâm* (*citta*) và các *tâm sở* (*cetasika*) và quán “*dukkha, dukkha*” (khổ, khổ). Lại nữa, hành giả phân biệt bằng trí tuệ của mình sự vắng mặt của một thực thể thường hằng, bất diệt mà có thể được gọi là “tự ngã” hay “linh hồn” và quán “*anatta, anatta*” (vô ngã, vô ngã).

Sau đó, hành giả quán xét tam tướng của *đanh* và *sắc* cùng nhau liên quan đến sáu loại lộ trình tâm. Tập trung tâm mình trên từng tâm và các tâm sở của nó, 54 loại *sắc* (*rūpa*) kết hợp với căn vật lý và cảnh trần, hành giả quán lặp đi lặp lại “*anicca, anicca*” (vô thường, vô thường) trên bản chất sanh và diệt, “*dukkha, dukkha*” (khổ, khổ) trên bản chất không ngừng bị hành hạ, và “*anatta, anatta*” (vô ngã, vô ngã) trên bản chất không có tự ngã và không có linh hồn.

Rồi hành giả thực hành **addhāpaccuppanna vipassanā**. Hành giả quán đặc tính vô thường của *sắc* từ lúc sanh đến lúc chết ít nhất một lần. Hành giả lặp lại quán đặc tính khổ và rồi đặc tính vô ngã. Hành giả tiếp tục quán xét bất kỳ một trong ba đặc tính mà hành giả thích cả bên

that he likes both internally and externally.

He contemplates each of the three characteristics of mentality from birth to death in the same way. He should cover all the six types of cognitive series of consciousness. Then he should reflect on mentality and materiality in the same way both internally and externally.

Next he performs **vipassanā pertaining to the past, to the present and to the future**. In all the past existences, the present existence, and the future existences in which he has discerned the causal relations of Dependent Arising, from birth to death, he contemplates in turn the impermanent, painful and not-self characteristics of materiality alone, mentality alone, and mentality-materiality together.

Next he performs **Vipassanā pertaining to the present five aggregates**. He discerns the real rūpas (*nipphanna rūpas*) in the six sense doors and the 42 body parts of the present existence and contemplates their characteristics of impermanence, suffering and not-self in turn. He also focuses his attention on the arising and dissolution of external real rūpas and contemplates their characteristics of impermanence, suffering and not-self in turn. This is the contemplation of the materiality aggregate.

Then he discerns the vedanā cetasika in each consciousness of the six-door cognitive series and, focusing on its arising and dissolving, he contemplates its characteristics of impermanence, suffering and not-self in turn. He contemplates both internally and externally. This is the contemplation of the feeling aggregate. He then contemplates on the perception aggregate, the aggregate of mental formations and the consciousness aggregate in turn in the same way.

trong lẫn bên ngoài.

Hành giả quán từng đặc tính trong ba đặc tính của danh từ lúc sanh ra đến khi chết đi theo cách tương tự. Hành giả nên thực hành bao trùm tất cả sáu loại lộ trình tâm. Rồi hành giả nên quán xét trên danh và sắc theo cách tương tự cả bên trong lẫn bên ngoài.

Tiếp theo, hành giả thực hành **thiền Vipassanā gắn với quá khứ, đến hiện tại và đến tương lai**. Trong tất cả các kiếp quá khứ, kiếp hiện tại, và các kiếp tương lai trong đó hành giả phân biệt các quan hệ nhân quả của Lý Duyên Khởi, từ lúc sanh đến lúc chết, hành giả quán tuần tự các đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của riêng sắc, của riêng danh, của cả danh và sắc cùng với nhau.

Tiếp theo, hành giả thực hành **thiền Vipassanā gắn với ngũ uẩn hiện tại**. Hành giả phân biệt các *sắc-thực* (*nipphanna rūpa*) trong sáu môn và 42 thân phần của kiếp hiện tại và tuần tự quán các đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của chúng. Hành giả cũng tập trung chú ý vào sự sanh và diệt của sắc thực bên ngoài và quán tuần tự các đặc tính vô thường, khổ và vô ngã. Đây là sự quán về sắc uẩn.

Sau đó, hành giả phân biệt *tâm sở thọ* (*vedanā cetasika*) trong từng tâm của sáu môn lộ trình tâm và tập trung vào sự sanh và diệt của nó, hành giả quán tuần tự các đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của nó. Hành giả quán cả bên trong lẫn bên ngoài. Đây là sự quán về thọ uẩn. Sau đó, hành giả quán tuần tự tướng uẩn, hành uẩn và thức uẩn theo cách tương tự.

Next he performs **Vipassanā pertaining to the past five aggregates, the present five aggregates and the future five aggregates**. “Any materiality whatsoever, whether past, present or future, internal or external, gross or subtle, inferior or superior, far or near, he defines all materiality as impermanent, as painful, and as not-self in turn.^{149,150} He discerns the real rūpas in the six sense doors and the 42 body parts of the past existences, the present existence and the future existences successively and contemplates their characteristics of impermanence, suffering and not-self in turn, both internally and externally. He also contemplates on the feeling aggregate, the perception aggregate, the aggregate of mental formations and the consciousness aggregate in turn in the same way.

Undertaking Vipassana in Forty Ways

Next, in order to **strengthen the comprehension of impermanence, pain, and not-self, in the five aggregates in 40 ways**, the meditator also comprehends these aggregates by seeing them as impermanent, as painful, as a disease, a boil, a dart, a calamity, an affliction, as alien, as disintegrating, as a plague, a disaster, a terror, a menace, as fickle, perishable, unenduring, as no protection, no shelter, no refuge, as empty, vain, void, not self, as danger, as subject to change, as having no core, as the root of calamity, as murderous, as due to be annihilated, as subject to cankers, as formed, as Māra’s bait, as subject to birth, subject to ageing, subject to illness, subject to death, subject to sorrow, subject to lamentation, subject to despair, subject to defilement.¹⁵³

Vipassana on the Causes and Effects of Paṭiccasamuppāda

Tiếp theo hành giả thực hành **thiền Vipassanā gắn với ngũ uẩn quá khứ, ngũ uẩn hiện tại và ngũ uẩn tương lai**. “Bất kỳ sắc nào bất kể ở quá khứ, hiện tại hay tương lai, bên trong hay bên ngoài, thô hay tế, cao thượng hay hạ liệt, xa hay gần, hành giả xác định tuần tự tất cả các sắc là vô thường, là khổ và là vô ngã.^{151,152} Hành giả phân biệt các sắc thực trong sáu môn và 42 thân phần lần lượt của các kiếp quá khứ, kiếp hiện tại và các kiếp tương lai và tuần tự quán các đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của chúng, cả bên trong lẫn bên ngoài. Hành giả cũng quán tuần tự thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn theo cách tương tự.

Thọ Trì Thiền Vipassanā Theo Bốn Mươi Cách

Tiếp theo, để **tăng cường thấu hiểu về vô thường, khổ và vô ngã của ngũ uẩn theo 40 cách**, hành giả cũng thấu hiểu các uẩn này theo cách thấy chúng là vô thường, là khổ, là bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên, tai họa, sâu khổ, là xa lạ, là tan rã, là bệnh dịch, ương ách, khủng khiếp, đe dọa, là phù du, khả hoại, không bền, là không sự bảo vệ, không chỗ trú, không chỗ nương, là trống rỗng, vô dụng, trống không, vô ngã, là nguy hiểm, là phải chịu biến đổi, là không có cốt lõi, là gốc rễ của tai ương, là sát nhân, là phải chịu tiêu diệt, là hữu lậu, là hữu vi, là môi của *Ma vương (Māra)*, là phải chịu sanh, phải chịu già, phải chịu bệnh, phải chịu chết, phải chịu sầu, phải chịu bi ai, phải chịu ai oán, phải chịu cầu uế.¹⁵⁴

Thiền Vipassanā Trên Các Nhân Và Các Quả Của Lý Duyên Khởi

(*Paṭiccasamuppāda*)

Next he **discerns the paramattha dhammas of the causes and the effects of Dependent Arising** in the series of existence pertaining to the past, the present and the future and defines them as impermanent, painful and not-self. For example:

Because avijjā arises, saṅkhāra also arises.

Avijjā arises and dissolves; so it is impermanent,

Saṅkhāra also arises and dissolves; so it is impermanent.

Vipassana by Means of Material Septad and Immaterial Septad

Next he **comprehends materiality and mentality** by attributing the three characteristics to them **through the medium of the Material Septad** (*rūpasattaka*) and the **Immaterial Septad** (*arūpāsattaka*) as described in Visuddhi Magga.¹⁵⁵

When he comprehends materiality and mentality through the medium of the Material Septad and the Immaterial Septad thoroughly and skilfully, his practice on rūpakammaṭṭhāna and nāmakammaṭṭhāna comes to completion.¹⁵⁷

When his wisdom to define materiality and mentality as impermanent, painful and not-self is sharpened in many ways as described above, the arising and dissolving of these dhammas appear very rapidly and distinctly in his wisdom. He has now developed **sammasana-ñāṇa**, the ‘knowledge of defining mentality-materiality as impermanent, painful and

Tiếp theo, hành giả **phân biệt các Pháp Chân Đế (*paramattha dhamma*) của các nhân và các quả của Lý Duyên Khởi** trong chuỗi hiện hữu gắn liền với quá khứ, hiện tại và vị lai và xác định chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Ví dụ:

Do duyên vô minh (*avijjā*) sanh, hành (*saṅkhāra*) cũng sanh;

Vô minh (*avijjā*) sanh và diệt; như vậy, nó là vô thường,

Hành (*saṅkhāra*) cũng sanh và diệt; như vậy, nó cũng là vô thường.

Thiền Vipassanā Theo Bảy Phép Quán Sắc và Bảy Phép Quán Vô Sắc

Tiếp theo, hành giả **thấu hiểu sắc và danh** theo thuộc tính tam tướng của chúng **qua trung gian là Bảy Phép Quán Sắc** (*rūpasattaka*) và **Bảy Phép Quán Danh** (*arūpāsattaka*) như miêu tả trong Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhi Magga*).¹⁵⁶

Khi hành giả thấu hiểu sắc và danh qua phương pháp của Bảy Phép Quán Sắc và Bảy Phép Quán Danh hoàn hảo và thiện xảo, pháp hành của hành giả với **đề mục thiền về sắc (*quán sắc* – *rūpakammaṭṭhāna*) và đề mục thiền về danh (*quán danh* – *nāmakammaṭṭhāna*)** đi đến viên mãn.¹⁵⁸

Khi tuệ xác định sắc và danh là vô thường, khổ và vô ngã được mài sắc theo nhiều cách như đã miêu tả ở trên, sự sanh và diệt của các *pháp* (*dhamma*) này xuất hiện rất nhanh chóng và rõ ràng trong trí tuệ của hành giả. Bây giờ, hành giả tu tập **sammasana-ñāṇa**, “**tuệ xác định danh-sắc là vô thường, khổ và vô ngã**” (*Tuệ Thâm Sát Tam Tướng*) đến mức độ cao nhất.

not-self”, to the highest level. He has also penetrated a part of the eighteen Principle Insights (*Mahāvipassanā*) and consequently abandons things opposed to what he has already penetrated.¹⁵⁹

The Development of Udayabbaya-ñāṇa

Udayabbaya-ñāṇa is the knowledge that comprehends distinctly the mentality-materiality at the genetic instant as well as at the dissolving instant together with the three characteristic marks of impermanence, pain and not-self.

To develop this knowledge the meditator again defines all mentality-materiality together with the causes and the effects of Depending Arising as impermanent, painful and not-self. He contemplates the three characteristic marks in turn, both internally and externally, (1) in materiality alone, (2) in mentality alone, and (3) in mentality-materiality together, pertaining to the present, to the past, and to the future. He practises vipassana by means of (1) reflecting the dhammas on arising (*samudayadhammānupassī*), (2) reflecting the dhammas on dissolving (*vayadhammānupassī*) and (3) reflecting the dhammas on arising and dissolving (*samudaya-vaya-dhammānupassī*).^{161, 162, 163} He practises thoroughly until he comprehends distinctly the mentality-materiality together with the causes and the effects at the genetic instant (*uppāda*), at the existing instant (*ṭhīti*), and at the dissolving instant (*bhaṅga*).

The Appearance of Vipassana Impurities

Now the Four Noble Truths, the Principles of Paṭiccasamuppāda, and the three characteristic marks become distinct in his wisdom. *Taruṇavipassanāñāṇa* arises in

Hành giả cũng thấu suốt một phần của mười tám *Đại trí tuệ thiền Quán* (*Mahāvipassanā*) và do vậy từ bỏ các pháp đối nghịch với những gì hành giả đã thấu suốt.¹⁶⁰

Tu Tập Tuệ Sanh Diệt (*Udayabbaya-ñāṇa*)

Udayabbaya-ñāṇa là tuệ thấu hiểu rõ ràng danh-sắc ở thời điểm sát-na sanh cũng như ở thời điểm sát-na diệt cùng với tam tướng là vô thường, khổ và vô ngã.

Để tu tập tuệ này, hành giả xác định lại tất cả danh-sắc cùng với các nhân và quả của Lý Duyên Khởi là vô thường, khổ và vô ngã. Hành giả quán tam tướng lần lượt, cả bên trong lẫn bên ngoài, (1) riêng sắc mà thôi, (2) riêng danh mà thôi, và (3) cả danh-sắc cùng với nhau thuộc về hiện tại, đến quá khứ, và đến vị lai. Hành giả thực hành thiền Vipassanā bằng cách (1) *quán xét các pháp sanh* (*samudayadhammānupassī*), (2) *quán xét các pháp diệt* (*vayadhammānupassī*) và (3) *quán xét các pháp sanh và diệt* (*samudaya-vaya-dhammānupassī*).^{164, 165, 166} Hành giả thực hành hoàn hảo đến khi thấu hiểu rõ ràng danh-sắc cùng với các nhân và các quả vào thời điểm sát-na *sanh* (*uppāda*), vào thời điểm sát-na *trụ* (*ṭhīti*) và vào thời điểm sát-na *diệt* (*bhaṅga*).

Sự Xuất Hiện Các Ô Nhiễm Của Thiền Vipassanā

Bây giờ, Tứ Thánh Đế, *Nguyên Lý của Lý Duyên Khởi* (*Principles of Paṭiccasamuppāda*) và tam tướng trở nên rõ ràng trong trí tuệ của hành giả. *Tuệ*

him. The landmark of this state is the appearance of **Ten Impurities of Vipassana** (*Upakkilesas*) in the form of bright body rays, clear knowledge, intense joy, tranquillity, bliss, resolution, exertion, mindfulness, equanimity and attachment.¹⁶⁷ When these appear, he may wrongly think: “I have surely reached the Path, reached Fruition.” So he takes what is not the path to be the path and what is not fruition to be fruition. He drops his meditation subject and sits just enjoying his bliss with attachment, conceit and wrong view.

Knowledge of the Path and non-Path

But if he is skilful in Pariyatti or properly guided by the teacher, he knows that they are the impurities of insight and that they will give rise to *taṇhā*, *māna* and *diṭṭhi*. He examines each impurity and sees it as “This is not mine, this is not I, this is not my self.” He cuts off his attachment to body rays, joy, bliss, etc., and exerts effort to develop insight (*vipassanā*) that is the right path. This is “Purification by knowledge and vision of what is the Path and what is not the Path”.

Purification by Knowledge and Vision of the Way (*Paṭipadā-ñāṇadassana-visuddhi*)

Having established the knowledge of the right path, the meditator strives on to develop eight insight knowledges from *udayabbayañāṇa* to *saṅkhārupekkhāñāṇa* and also the knowledge in conformity with truth (*anulomañāṇa*).

Minh Sát còn non yếu (*Taruṇavipassanāñāṇa*) phát sanh nơi hành giả. Cột mốc của trạng thái này là sự xuất hiện **Mười Ô Nhiễm Của Thiền Vipassanā** (*Upakkilesa*) ở dạng hào quang thân thể rực rỡ, trí tuệ sáng suốt, cực hỷ, tịnh, lạc, quyết định, tinh tấn, niệm, xả và tham chấp.¹⁶⁸ Khi những điều này xuất hiện, hành giả có thể suy nghĩ sai lầm rằng: “Ta chắc chắn đã đạt được Đạo, đã đạt được Quả”. Như vậy, hành giả lấy cái không phải là đạo thì cho là đạo và cái không phải là quả thì cho là quả. Hành giả buông rơi đề mục thiền và ngồi tận hưởng sự an lạc của mình với tham chấp, ngã mạn và tà kiến.

Tuệ Về Đạo và Phi Đạo

Nhưng nếu hành giả thiện xảo trong *Pháp Học* (*pariyatti*) hay được hướng dẫn bởi vị thầy, hành giả biết rằng chúng là các ô nhiễm của minh sát và rằng cũng sẽ làm tăng trưởng *tham ái* (*taṇhā*), *mạn* (*māna*) và *tà kiến* (*diṭṭhi*). Hành giả xem xét từng ô nhiễm và thấy chúng là “Đây không phải là của ta, đây không phải là ta, đây không phải là tự ngã của ta”. Hành giả cắt đứt sự tham chấp của mình với hào quang thân thể, hỷ, lạc... và nỗ lực tinh tấn tu tập *minh sát* (*Vipassanā*) là con đường chánh. Đây là “Sự Thanh Tịnh bởi Tri Kiến về Những Gì là Đạo và Những Gì là Phi Đạo” (Đạo Phi Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh)

Đạo Hành Tri Kiến Thanh Tịnh (*Paṭipadā-ñāṇadassana-visuddhi*)

Sau khi an trú tri kiến về con đường chánh, hành giả phần đầu tu tập tám tuệ minh sát từ *tuệ sanh diệt* (*udayabbayañāṇa*) đến *tuệ hành xả* (*saṅkhārupekkhāñāṇa*) và cũng như *tuệ thuận thứ* (*anulomañāṇa*).

He again undertakes vipassana defining the three characteristics in turn in (1) only materiality, (2) only mentality, (3) both materiality and mentality, (4) five aggregates (*khandhas*), (5) twelve bases (*āyatanas*), (6) eighteen elements (*dhātus*), covering all mentality-materiality that arise in the six sense doors.

Undertaking Fourfold Anupassanā

Next he performs the **fourfold anupassanā**. He again defines the three characteristics in turn in all mentality-materiality mentioned above, giving priority to materiality and proceeding to mentality. This is called *kāya-nupassanāsatipaṭṭhāna*.

Next he defines the three characteristics in turn in all mentality-materiality as above giving priority to feeling. This is called *vedanānupassanā*. For example:

The sense base arises and dissolves – *anicca*. (*dukkha, anatta*)

The sense object arises and dissolves – *anicca*. (*dukkha, anatta*)

Feeling arises and dissolves – *anicca*. (*dukkha, anatta*)

(Continue with all mentality associated with feeling.)

Next he defines the three characteristics in turn in all mentality-materiality as above, giving priority to consciousness (*citta*). This is called *cittanupassanā*. For example:

The sense base arises and dissolves – *anicca*. (*dukkha, anatta*)

The sense object arises and dissolves – *anicca*. (*dukkha, anatta*)

Consciousness arises and dissolves –

Hành giả lại thọ trì thiền vipassanā, xác định tam tướng lần lượt (1) chỉ với sắc, (2) chỉ với danh, (3) cả sắc và danh, (4) ngũ uẩn (*khandha*) (5) mười hai xứ (*āyatana*), (6) mười tám giới (*dhātu*) bao gồm tất cả danh-sắc phát sanh ở sáu môn.

Thọ Trì Tứ Niệm Xứ (*Anupassanā*)

Tiếp theo, hành giả thực hành **Tứ Niệm Xứ**. Hành giả lại xác định tam tướng tuần tự với tất cả danh-sắc như trên, ưu tiên cho sắc trước rồi tiến đến danh. Đây gọi là *niệm thân* (*kāya-nupassanāsatipaṭṭhāna*).

Tiếp theo, hành giả xác định tam tướng lần lượt với tất cả danh-sắc như trên, ưu tiên cho thọ. Đây gọi là *niệm thọ* (*vedanānupassanā*). Ví dụ:

Căn sanh và diệt: *anicca* – vô thường, (*dukkha* – khổ, *anatta* - vô ngã)

Cảnh sanh và diệt: *anicca* – vô thường, (*dukkha* – khổ, *anatta* - vô ngã)

Thọ sanh và diệt: *anicca* – vô thường, (*dukkha* – khổ, *anatta* - vô ngã)

(Tiếp tục với tất cả các danh phối hợp với thọ).

Tiếp theo, hành giả xác định tam tướng tuần tự với tất cả danh-sắc như trên, ưu tiên cho tâm (*thức, citta*). Đây gọi là *niệm tâm* (*cittanupassanā*). Ví dụ:

Căn sanh và diệt: *anicca* – vô thường, (*dukkha* – khổ, *anatta* - vô ngã)

Cảnh sanh và diệt: *anicca* – vô thường, (*dukkha* – khổ, *anatta* - vô ngã)

Tâm sanh và diệt: *anicca* – vô thường,

anicca. (dukkha, anatta)

(Continue with all mentality associated with consciousness.)

Next he defines the three characteristics in turn in all mentality-materiality as above, giving priority to contact, volition, and so on. This is called *dhammānupassanā*. For example:

The sense base arises and dissolves – *anicca. (dukkha, anatta)*

The sense object arises and dissolves – *anicca. (dukkha, anatta)*

Phassa (cetana, ...) arises and dissolves – *anicca. (dukkha, anatta)*

(Continue with all mentality associated with phassa, etc.)

Vipassanā by discerning Iriyāpatha-sampajañña

Iriyāpatha means various postures and *sampajañña* means the wisdom of reflection. The meditator must discern all *cittas*, *cetasikas* and *rūpas*, i.e. the five aggregates, while he is in any posture – going, standing, sitting, lying, stretching, bending, etc. He must be aware of the intention for any movement; he must be aware of the movement and the result of the movement. He must also discern all mentality-materiality (five aggregates) that arise in the six sense doors.

Then he defines the three characteristics in (1) only materiality, (2) only mentality, (3) both materiality and mentality, in the five aggregates that he has discerned in each posture as well as in the six sense doors in turn. He reflects on all mentality-materiality both internally and externally

(dukkha – khổ, anatta - vô ngã)

(Tiếp tục với tất cả các danh phối hợp với tâm).

Tiếp theo, hành giả xác định tam tướng lần lượt với tất cả danh-sắc như trên, ưu tiên cho xúc, tư,... Đây gọi là *niệm pháp (dhammānupassanā)*. Ví dụ:

Căn sanh và diệt: *anicca – vô thường, (dukkha – khổ, anatta - vô ngã)*

Cảnh sanh và diệt: *anicca – vô thường, (dukkha – khổ, anatta - vô ngã)*

Xúc (*phassa*) (*tư (cetana)*,...) sanh và diệt: *anicca – vô thường, (dukkha – khổ, anatta – vô ngã)*

(Tiếp tục với tất cả các danh phối hợp với xúc (*phassa*),...)

Thiền Vipassanā Bằng Cách Phân Biệt Tỉnh Giác Từ Oai Nghi (Iriyāpatha-sampajañña)

Iriyāpatha nghĩa là các oai nghi và *sampajañña* nghĩa là trí tuệ quán xét (tỉnh giác). Hành giả phải phân biệt tất cả các tâm (*citta*), tâm sở (*cetasika*) và sắc (*rūpa*), tức là ngũ uẩn, trong khi hành giả ở bất kỳ oai nghi nào: đi, đứng, ngồi, nằm, duỗi, cong... Hành giả phải nhận thức ý định về bất kỳ chuyển động nào; hành giả phải nhận thức về chuyển động và kết quả của chuyển động. Hành giả cũng phải phân biệt tất cả danh-sắc (ngũ uẩn) sanh ra ở sáu môn.

Rồi hành giả xác định tam tướng tuần tự (1) chỉ với sắc, (2) chỉ với danh, (3) cả sắc và danh, trong ngũ uẩn mà hành giả đã phân biệt ở mỗi oai nghi cũng như ở sáu môn. Hành giả quán xét tất cả danh-sắc cả bên trong lẫn bên ngoài thuộc về quá khứ, đến hiện tại và đến vị lai. Hành giả phân

pertaining to the past, to the present, and to the future. He strives on until he can discern the mentality-materiality at the genetic instant, at the existing instant, and at the dissolving instant.

Next he discerns the causes and the effects according to Depending Arising in the mentality – materiality and verifies with his direct knowledge that

(1) because the cause arises, the effect arises;

(2) because the cause dissolves, the effect dissolves;

(3) because the cause arises and dissolves, the effect arises and dissolves.

(4) Again discerning the arising and the dissolution of the causes and the effects, he defines the three characteristics in turn both internally and externally pertaining to the the past, to the present, and to the future. Intermittently he also reflects on the repulsive nature of the mentality-materiality. He strives on to perfect his *udayabbayaññā*.

Proceeding to Baṅgānupassanā (Contemplation of Dissolution)

When he repeatedly observes in this way, examines and investigates mentality-materiality, causes and effects, to see that they are impermanent, painful, not-self and repulsive, his preceding meditation knowledge connects with his subsequent meditation knowledge. So his insight knowledge (*vipassanāññā*) becomes very strong, very keen, sharp and pure. He no longer extends his mindfulness to their arising but brings it to bear on their dissolution.

“*Khaya vāya bheda nirodheyeva satisanti*”¹⁶⁹

đầu đến khi có thể phân biệt danh-sắc vào thời điểm sát-na sanh, vào thời điểm sát-na trụ và vào thời điểm sát-na diệt.

Tiếp theo, hành giả phân biệt các nhân và quả theo Lý Duyên Khởi của danh-sắc và xác minh bằng thắng trí của mình rằng

(1) do nhân sanh, quả sanh;

(2) do nhân diệt, quả diệt;

(3) do nhân sanh và diệt, quả sanh và diệt.

(4) phân biệt lại sự sanh và diệt của các nhân và các quả, hành giả xác định tam tướng lần lượt cả ở bên trong lẫn bên ngoài thuộc về quá khứ, đến hiện tại, và đến tương lai. Từng lúc, hành giả cũng quán xét bản chất bất tịnh của danh-sắc. Hành giả phấn đấu viên mãn *Tuệ Sanh diệt* (*Udayabbayaññā*).

Tiền Đề Quán Sự Hoại Diệt (Bhaṅgānupassanā)

Khi hành giả lặp lại quan sát theo cách này, xem xét và thâm sát danh-sắc, các nhân và quả để thấy rằng chúng là vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh, trí tuệ thiền đi trước liên kết với trí tuệ thiền đi sau. Như vậy, *tuệ minh sát* (*vipassanāññā*) của hành giả trở nên rất mạnh mẽ và rất sắc sảo, bén nhọn và thuần khiết. Hành giả không còn mở rộng niệm đến sự sanh mà đem nó hướng đến sự tan rã của chúng.

“*Khaya vāya bheda nirodheyeva satisanti*”¹⁷⁰

“With the powerful support of the preceding insight knowledge the mindfulness associated with the subsequent insight knowledge becomes well established on the fading away, dissolution and cessation of formations.”

(1) *Aniccaṃ khayaṭṭhena* – observing the nature of fading away, breaking up, dissolving and disappearing of formations with direct knowledge, he reflects “*anicca, anicca*” repeatedly.

(2) *Dukkhaṃ bhayaṭṭhena*—observing the frightful nature of fading away, breaking up, dissolving and disappearing of formations with direct knowledge, he reflects “*dukkha, dukkha*” repeatedly.

(3) *Anattā asāraṇaṭṭhena* – observing the coreless, selfless and soulless nature of formations with direct knowledge, he reflects “*anatta, anatta*” repeatedly.

(4) He also reflects on the repulsive nature of formations intermittently.

As he has broken the compactness of mentality and materiality by penetrating into the ultimate realities in mental groups and rūpakalāpas when he developed *nāmarūpaparicchedañña* and the purification of view, rūpakalāpas are now no longer distinct. Since his insight knowledge is very keen and sharp, the ultimate realities (*paramattha dhammas*) of formations become very quickly distinct in his knowledge. As they appear and dissolve so quickly that he could no longer observe their arising and existing; he observes only their dissolution.

This ‘knowledge of contemplation of dissolution’ is called ‘*bhaṅgañña*’.

“Với sự hỗ trợ đầy sức mạnh của tuệ minh sát đi trước, niệm kết hợp với tuệ minh sát đi sau trở nên khéo an trú trên tính tàn lụi, tan rã và hoại diệt của các hành.”

(1) *Aniccaṃ khayaṭṭhena* - quan sát bản chất tàn lụi, tan vỡ, tan rã và biến mất của các hành bằng thẳng trí, hành giả quán xét “*anicca, anicca*” (vô thường, vô thường) lặp đi, lặp lại.

(2) *Dukkhaṃ bhayaṭṭhena* - quan sát bản chất khủng khiếp của tàn lụi, tan vỡ, tan rã và biến mất của các hành bằng thẳng trí, hành giả quán xét “*dukkha, dukkha*” (khổ, khổ) lặp đi, lặp lại.

(3) *Anattā asāraṇaṭṭhena* - quan sát bản chất không có cốt lõi, không có tự ngã và không có linh hồn của các hành bằng thẳng trí, hành giả quán xét “*anatta, anatta*” (vô ngã, vô ngã) lặp đi, lặp lại.

(4) Hành giả cũng quán xét bản chất bất tịnh của các hành vào từng lúc.

Khi hành giả đã phá vỡ tính khối của danh và sắc bằng cách thấu suốt vào các pháp chân đế trong nhóm danh và nhóm sắc (*rūpakalāpa*) khi tu tập *Tuệ Xác Định Danh-Sắc* (*nāmarūpaparicchedañña*) và kiến thành tịnh, bây giờ, nhóm sắc (*rūpakalāpa*) không còn rõ ràng nữa. Vì tuệ minh sát của hành giả rất sắc sảo và bén nhọn, các pháp chân đế (*paramattha dhamma*) của các hành trở nên rất nhanh chóng rõ ràng trong trí tuệ của hành giả. Vì chúng xuất hiện và tan rã quá nhanh đến nỗi hành giả không còn có thể quan sát được sự sanh và hiện hữu của chúng nữa; hành giả chỉ quan sát thấy sự hoại diệt của chúng.

“*Tuệ quán sự hoại diệt*” này được gọi là “*bhaṅgañña*”.

Undertaking *Ñāta-Ñāṇa Vipassana*

‘*Ñāta*’ means the mentality-materiality, causes and effects that existed in the past, exist in the present, and will exist in the future, both internally and externally.

‘*Ñāṇa*’ means the knowledge that discerns the formations known as *ñāta* as impermanent, painful and not self. It is the *paññā cetasika* that associates with the *javana citta*s of the mind-door cognitive series of consciousness.

According to the instructions in *Visuddhi Magga*¹⁷¹ the meditator must now discern both *ñāta* and *ñāṇa* as impermanent, painful and not-self. For example:

(1) He discerns materiality, materiality dissolves – *anicca*. The discerning knowledge also dissolves – *anicca*.

(2) He discerns mentality, mentality dissolves – *anicca*. The discerning knowledge also dissolves – *anicca*.

He discerns the formations as *anicca*, *dukkha*, *anatta* in turn, (1) internally for some time, (2) externally for some time, (3) on materiality for some time, (4) on mentality for some time, (5) on causes for some time, (6) on effects for some time, (7) on past formations for some time, (8) on present formations for some time, and (9) on future formations for some time. He can give priority to the *dharmas* that he can discern better. According to *Mahā Tīka*¹⁷³ it is desirable to undertake *vipassanā* in several ways to make *bhaṅgañāṇa* perfect.

He should also discern only the dissolution of the causes and effects of Dependent Arising both internally and externally pertaining to three periods and reflect as:

Thọ Trì *Minh Sát Trí Biện Tri (Ñāta-Ñāṇa Vipassanā)*

“*Ñāta*” nghĩa là danh-sắc, các nhân và các quả hiện hữu trong quá khứ, hiện hữu trong hiện tại, và sẽ hiện hữu trong tương lai, cả bên trong lẫn bên ngoài.

“*Ñāṇa*” nghĩa là trí tuệ phân biệt các hành được biết là *ñāta* là vô thường, khổ và vô ngã. Nó là *tâm sở trí tuệ (paññā cetasika)* phối hợp với các *tốc hành tâm (javāna citta)* của ý môn lộ trình tâm.

Theo chỉ dẫn trong *Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga)*¹⁷², bây giờ, hành giả phải phân biệt cả *ñāta* và *ñāṇa* là vô thường, khổ và vô ngã. Ví dụ:

(1) Hành giả phân biệt sắc, sắc diệt – *anicca (vô thường)*. Tuệ phân biệt cũng diệt – *anicca (vô thường)*.

(2) Hành giả phân biệt danh, danh diệt – *anicca (vô thường)*. Tuệ phân biệt cũng diệt – *anicca (vô thường)*.

Hành giả phân biệt các hành là *vô thường (anicca)*, *khổ (dukkha)*, *vô ngã (anatta)* lần lượt (1) bên trong một lúc, (2) bên ngoài một lúc, (3) trên sắc một lúc, (4) trên danh một lúc, (5) trên các nhân một lúc, (6) trên các quả một lúc, (7) trên các hành quá khứ một lúc, (8) trên các hành hiện tại một lúc, (9) trên các hành tương lai một lúc. Hành giả có thể ưu tiên cho các *pháp (dhamma)* mà mình có thể phân biệt tốt hơn. Theo *Mahā Tīka*¹⁷⁴, cần thiết phải thọ trì thiền *vipassanā* theo nhiều cách để làm *Tuệ Quán Sự Hoại diệt (bhaṅgañāṇa)* viên mãn.

Hành giả cũng nên chỉ phân biệt sự diệt của các nhân và các quả của Lý Duyên Khởi cả bên trong lẫn bên ngoài thuộc về ba thời và quán xét là:

Avijjā dissolves – *anicca*; the discerning knowledge also dissolves – *anicca*.

Sañkhāra dissolves – *anicca*; the discerning knowledge also dissolves – *anicca*, and so on.

The Arising of the Knowledge of Appearance as Terror (*Bayañña*)

As he repeats, develops and cultivates in this way the contemplation of dissolution, all formations which constitute all kinds of becoming, generation, destiny, station, or abode of beings appear as great terror. The constant torture inflicted by the incessant dissolution of formations becomes very distinct as great pain and great terror.

When he sees how past formations have dissolved, present ones are dissolving, and those to be generated in the future will dissolve, in just the same way, then what is called the ‘Knowledge of Appearance as Terror’ arises in him at that stage.

The Arising of the Knowledge of Realization of Fault and Unsatisfactoriness (*Ādīnavañña*)

As he repeats, develops and cultivates the knowledge of appearance as terror he finds no asylum, no shelter, no place to go to, no refuge in any kind of becoming, generation, destiny, station, or abode. The three kinds of becoming appear like charcoal pits full of glowing coal, the four primary elements like hideous venomous snakes, the five aggregates like murderers with raised weapons, the six internal bases like an empty village, the six external bases like village-raiding robbers, the seven stations of consciousness and the nine abodes of beings as though burning, blazing and

Vô minh (*Avijjā*) diệt – *anicca* (*vô thường*); tuệ quán cũng diệt – *anicca* (*vô thường*).

Hành (*Sañkhāra*) diệt – *anicca* (*vô thường*); tuệ quán cũng diệt – *anicca* (*vô thường*) và v.v.

Sự Sanh Khởi Tuệ Về Sự Xuất Hiện Kinh Hãi (Tuệ Kinh Úy) (*Bayañña*)

Khi hành giả lặp lại tu tập và trau dồi theo cách quán sự diệt của các hành bao gồm tất cả các loại hiện hữu, thể hệ, số phận, địa vị hoặc trú xứ của chúng sanh thì xuất hiện sự kinh hãi khủng khiếp. Sự hành hạ không dứt gây ra bởi sự diệt không ngừng của các hành trở nên rất rõ ràng là sự khổ đau cùng cực và sự kinh hãi khủng khiếp.

Khi hành giả thấy được như thế nào mà các hành quá khứ đã diệt, các hành hiện tại đang diệt và các hành sẽ sanh ra trong vị lai sẽ diệt, theo cùng một cách, rồi tuệ được gọi là “*Tuệ Về Xuất Hiện Sự Kinh Hãi*” (*Tuệ Kinh Úy*) phát sanh nơi hành giả vào giai đoạn đó.

Sự Sanh Khởi Tuệ Thấy Rõ Khuyết Điểm Và Sự Bất Toại Nguyện (Tuệ Hiểm Nguy) (*Ādīnavañña*)

Khi hành giả lặp đi lặp lại, tu tập và trau dồi tuệ xuất hiện sự kinh hãi, hành giả thấy rằng không có nơi ẩn náu, không nơi che chở, không nơi để đi, không có nơi nương tựa nào trong bất kỳ loại hiện hữu, thể hệ, số phận, địa vị hay trú xứ. Ba loại hiện hữu xuất hiện như hầm than cháy rực, tứ đại như nơi trú ẩn của rắn độc, ngũ uẩn như kẻ sát nhân với vũ khí giương lên, sáu nội căn như ngôi làng trống rỗng, sáu ngoại căn như ngôi làng bị kẻ cướp tấn công, bảy trú xứ của thức và chín trú xứ của chúng sanh như thể bị thiêu đốt, nóng rực và rực sáng với mười một ngọn lửa. Tất cả các hành

glowing with the eleven fires. All formations appear as a huge mass of dangers and faults devoid of satisfaction or substance, like a tumour, a disease, a dart, a calamity, an affliction. ^{175,176}

Thus by the power of the contemplation of danger, *bhaṅganupassanā*, all formations appear as frightening dangers, and the knowledge of realization of fault and Unsatisfactoriness in them, arises in the meditator.

The Arising of the Knowledge of Feeling Bored and Disgusted (*Nibbidāñāṇa*)

When he sees all formations as dangers full of faults and unsatisfactoriness, he becomes dispassionate towards, is dissatisfied with, takes no delight in, becomes bored with all manifold formations belonging to any kind of becoming, destiny, station or abode. So the knowledge of feeling bored and disgusted with all sorts of formations also becomes apparent. ¹⁷⁹

The Arising of the Knowledge of Desire for Deliverance (*Muñcitukamyatāñāṇa*)

When he feels bored and disgusted with all formations which are dissolving incessantly, he is dissatisfied with, takes no delight in, is no longer attached to any single one of all the manifold formations in any kind of becoming, generation, destiny, station or abode. He desires to be delivered from the whole field of formations and escaping from it.

Just as a fish in a net, a frog in a snake's jaws, a jungle fowl shut in a cage, a deer fallen into the clutches of a strong snare, a man encircled by enemies want to be delivered and escape from these things, so

xuất hiện như là một khối khổng lồ các hiểm nguy và các khuyết điểm, bất toại nguyện hoặc không thực chất, như khối u, bệnh tật, mũi tên, tai ương, đau đớn. ^{177,178}

Như vậy, bằng sức mạnh của quán sự hiểm nguy, *quán sự hoại diệt* (*bhaṅganupassanā*), tất cả các hành xuất hiện như các hiểm nguy khủng khiếp, và tuệ thấy rõ khuyết điểm và bất toại nguyện nơi chúng, phát sanh nơi hành giả.

Sự Sanh Khởi Tuệ Cảm Thọ Nhàm Chán Và Ghê Tởm (Tuệ Yểm Ly) (*Nibbidāñāṇa*)

Khi hành giả thấy tất cả các hành là hiểm nguy, đầy các khuyết điểm và bất toại nguyện, hành giả trở nên hướng đến bình thân, không hài lòng, không ham thích, trở nên nhàm chán với tất cả dạng hành thuộc bất kỳ loại hiện hữu, số phận, địa vị hay trú xứ nào. Như vậy, tuệ về cảm thọ nhàm chán và ghê tởm với tất cả các loại hành cũng trở nên rõ ràng. ¹⁸⁰

Sự Sanh Khởi Tuệ Khao Khát Giải Thoát (Tuệ Dục Thoát) (*Muñcitukamyatāñāṇa*)

Khi hành giả cảm thấy nhàm chán và ghê tởm với tất cả các hành là cái đang hoại diệt không ngừng, hành giả không hài lòng với chúng, không ham thích chúng, không còn tham chấp với bất kỳ dù chỉ một trong tất cả các dạng hành trong bất kỳ loại hiện hữu, thế hệ, số phận, địa vị hay trú xứ. Hành giả khao khát được giải thoát khỏi phạm vi của các hành và đang giải thoát khỏi nó.

Giống như cá bị mắc trong lưới, con ếch nằm trong miệng rắn, con gà rừng bị nhốt trong lồng, con nai rơi vào ngàm của một cái bẫy chắc chắn, một người bị bao vây bởi quân thù muốn được giải thoát và thoát

too the meditator wants to be delivered from the whole field of formations and escape from it. So the knowledge of desire for deliverance also arises in him. ¹⁸¹

**The Arising of the Knowledge of
Exertion for Deliverance
(*Paṭisañkhāṇāṇa*)**

The yogi, who desires to be delivered from all formations in the thirty-one planes pertaining to three periods, again discerns those same formations, attributing to them the three characteristics by the knowledge of contemplation for completing deliverance. He sees all formations as impermanent because they (1) cannot go beyond dissolution, (2) exist temporarily, (3) are limited by arising and dissolution, (4) disintegrating, (5) fickle, (6) perishable, (7) unenduring, (8) subject to change, (9) coreless, (10) subject to death.

He sees them as painful because they are (1) torturing incessantly, (2) hard to bear, (3) the basis of pain, (4) a disease, (5) a tumour, (6) a dart, (7) a calamity, (8) an affliction, (9) a plague, (10) a disaster, (11) a terror, (12) no protection, (13) no shelter, (14) no refuge, (15) a danger, (16) the root of calamity, (17) murderous, (18) subject to cankers, (19) Mara's bait, (20) subject to birth, (21) subject to ageing, (22) subject to illness, (23) subject to sorrow, (24) subject to lamentation, (25) subject to despair, (26) subject to defilement, and so on.

He sees all formations as not-self because they are (1) alien, (2) soulless, (3) vain, (4) void, (5) ownerless, (6) not subject to control, (7) changeable to suit one's desire, and so on.

khỏi những thứ này, cũng vậy, hành giả muốn giải thoát khỏi toàn bộ phạm vi của các hành và thoát khỏi nó. Như vậy, tuệ khao khát giải thoát cũng phát sanh nơi hành giả. ¹⁸²

**Sự Sinh Khởi Tuệ nỗ Lực Giải Thoát
(*Tuệ Giãn Trạch*)
(*Paṭisañkhāṇāṇa*)**

Hành giả, người khao khát giải thoát khỏi các hành trong ba mươi một cõi thuộc về ba thời, lại phân biệt các hành đó, quy cho chúng ba đặc tính bằng tuệ quán cho sự giải thoát hoàn toàn. Hành giả thấy tất cả các hành là vô thường vì chúng (1) không thể ra ngoài sự hoại diệt, (2) hiện hữu tạm thời, (3) bị giới hạn bởi sanh và diệt, (4) bị tan rã, (5) phù du, (6) dễ hư hoại, (7) không bền, (8) phải chịu biến hoại, (9) không có cốt lõi, (10) phải chịu chết.

Hành giả thấy chúng là khổ vì chúng là (1) sự hành hạ không dứt, (2) không thể chịu đựng được, (3) nền tảng của khổ đau, (4) bệnh hoạn, (5) khối ung nhọt, (6) mũi tên, (7) tai họa, (8) sâu khổ, (9) bệnh dịch, (10) ương ách, (11) kinh hãi, (12) không có sự bảo vệ, (13) không có nơi che chở, (14) không có nơi nương tựa, (15) là hiểm nguy, (16) cội nguồn của tai ương, (17) sát nhân, (18) phải chịu lậu hoặc, (19) miếng mồi của *Ma Vương* (*Māra*), (20) phải chịu sanh, (21) phải chịu già, (22) phải chịu bệnh tật, (23) phải chịu sâu khổ, (24) phải chịu bi ai, (25) phải chịu ai oán, (26) phải chịu cấu uế v.v.

Hành giả thấy tất cả các hành là vô ngã vì chúng là (1) kẻ xa lạ, (2) không có linh hồn, (3) vô dụng, (4) trống rỗng, (5) vô chủ, (6) không chịu kiểm soát, (7) có thể thay đổi để phù hợp với mong muốn của kẻ khác, v.v.

He sees them as repulsive because they are (1) objectionable, (2) stinking, (3) disgusting, (4) repulsive, (5) unaffected by disguise, (6) hideous, (7) loathsome, and so on.

As he strives on in this way, the knowledge of exertion for deliverance becomes apparent in him.¹⁸³

The Arising of the Knowledge of Equanimity towards Formations **(*Saṅkhārupekkhāñāṇa*)**

He discerns repeatedly the formations, causes and effects in the thirty-one planes of existence by attributing to them the nature of impermanence, the nature of pain, the nature of foulness, the nature of not-self in turn, sometimes internally and sometimes externally, the nature of dissolution of formations becomes apparent very rapidly. He continues defining the three characteristics in turn on the nature of dissolution.

His meditating mind gradually abandons both terror and delight on formations and becomes equally indifferent and neutral. It becomes calmly established on the dissolution of formations.

Then if the meditating mind remains calm in discerning internal formations, he keeps on discerning materiality and mentality in turn internally. If, on the other hand, the meditating mind remains calm in discerning external formations, he keeps on discerning materiality and mentality in turn externally. Among the three characteristics, he gives priority to the one which he can reflect better.

At this stage faith (*saddhā*) and wisdom (*paññā*), energy (*vīriya*) and concentration (*samādhi*) must be specially balanced by mindfulness (*sati*). All the five faculties

Hành giả thấy chúng là bất tịnh vì chúng là (1) đáng chê trách, (2) hôi hám, (3) ghê tởm, (4) gớm guốc, (5) không có kết quả bằng cách che giấu, (6) xấu xa, (7) đáng ghét, v.v.

Khi hành giả phấn đấu theo cách này, tuệ nỗ lực cho sự giải thoát trở nên rõ ràng nơi hành giả.¹⁸⁴

Sự Sanh Khởi Tuệ Hành Xả **(*Saṅkhārupekkhāñāṇa*)**

Hành giả phân biệt lặp đi lặp lại các hành, các nhân và các quả trong ba mươi một cõi hiện hữu bằng cách lần lượt quy cho chúng bản chất vô thường, bản chất khổ, bản chất bất tịnh, bản chất vô ngã, đôi khi bên trong và đôi khi bên ngoài, bản chất hoại diệt của các hành rất nhanh chóng trở nên rõ ràng. Hành giả tiếp tục xác định lần lượt tam tướng trên bản chất của sự hoại diệt.

Tâm thiền của hành giả dần từ bỏ cả kinh sợ lẫn ham thích với các hành và trở nên quân bình, không thiên vị và trung lập. Nó trở nên an trú định tĩnh trên sự diệt của các hành.

Sau đó, nếu tâm thiền vẫn định tĩnh trong việc phân biệt các hành bên trong, hành giả tiếp tục phân biệt lần lượt sắc và danh bên trong. Nếu, mặt khác, tâm thiền vẫn an tịnh trong việc phân biệt các hành bên ngoài, hành giả tiếp tục phân biệt lần lượt sắc và danh bên ngoài. Trong tam tướng, hành giả đặt ưu tiên cho tướng nào mà hành giả có thể quán xét tốt hơn.

Vào giai đoạn này, *tín* (*saddhā*) và *tuệ* (*paññā*), *tinh tấn* (*vīriya*) và *định* (*samādhi*) phải đặc biệt quân bình bằng *niệm* (*sati*). Tất cả ngũ căn (*indriya*) phải được quân

(*indriyas*) must be balanced to progress to enlightenment.

When the meditating mind is calmly established on the dissolution of formations, the meditator will not hear external sound. If the meditating mind that is calmly fixed on the dissolution of formations is immovable, the insight meditation becomes specially strong. The yogi can keep on discerning the formations which he can discern better, giving priority to the characteristic which he can reflect better. If he observes only the dissolution of mentality without observing the dissolution of materiality, he concentrates on discerning the dissolution of mentality only.

*Bhayañca nandiñca vipphāya
sabbasañkhāresu udāsino hoti mījjhatto.*¹⁸⁵

The meditator, who sees clearly the faults of formations and is undertaking vipassanā by discerning the dissolution of formations with the keen intention to emancipate from all formations, finds nothing that can be cherished as “mine — I — my self.”

Abandoning the two extremes of ‘terror’ (*bhaya*) and ‘delight’ (*nandī*) towards formations, he becomes indifferent and neutral towards them. He neither takes them as I nor ‘mine’ nor ‘my self; he is like a man who has divorced his unfaithful wife. The knowledge that takes him to this stage of equanimity is the ‘knowledge of equanimity towards formations.’

This *sañkhārupekkhāñāṇa*, if it sees Nibbana, the state of peace, as peaceful, relinquishes all formations and runs into Nibbāna. If it does not see Nibbāna as peaceful, it occurs again and again with formations as its object, like the sailor’s crow returning to the ship again and again

bình để tiến đến giác ngộ.

Khi tâm thiền được an trú định tĩnh trên sự hoại diệt của các hành, hành giả sẽ không nghe thấy âm thanh bên ngoài. Nếu tâm thiền định tĩnh gắn chặt với sự hoại diệt của các hành là không lay chuyển, tuệ minh sát trở nên cực kỳ mạnh mẽ. Hành giả có thể tiếp tục phân biệt các hành mà mình có thể phân biệt tốt hơn, đặt ưu tiên cho tướng nào mà hành giả có thể quán xét tốt hơn. Nếu hành giả chỉ quan sát sự hoại diệt của danh mà không quan sát sự hoại diệt của sắc, thì hành giả chỉ phải tập trung phân biệt sự hoại diệt của danh mà thôi.

*Bhayañca nandiñca vipphāya
sabbasañkhāresu udāsino hoti mījjhatto.*¹⁸⁶

Hành giả, người thấy rõ ràng các khuyết điểm của các hành và thọ trì thiền vipassanā bằng cách phân biệt sự diệt của các hành với ước muốn mãnh liệt là để giải phóng khỏi tất cả các hành, thấy rằng không có gì có thể được yêu mến như là “của ta — ta — tự ngã của ta” nữa.

Từ bỏ hai thái cực là “kinh hãi” (*bhaya*) và vui thích (*nandī*) với các hành, hành giả trở nên không thiên vị và trung lập với chúng. Hành giả chẳng lấy chúng là “ta”, cũng chẳng phải “của ta”, cũng chẳng là “tự ngã của ta”; hành giả giống như người đàn ông đã ly dị người vợ không chung thủy. Tuệ đã dẫn hành giả đến giai đoạn quân bình này là “Tuệ Hành Xả”.

Tuệ Hành Xả (*sañkhārupekkhāñāṇa*) này, nếu nó thấy Niết-bàn (*Nibbāna*), trạng thái an tịnh, là an lạc, thì sẽ xả ly tất cả các hành và chạy đến Niết-bàn. Nếu nó không thấy Niết-bàn là an tịnh, đối tượng của nó là các hành lại tiếp tục xuất hiện lặp đi lặp lại, giống như con quạ của người thủy thủ

if it does not see land.¹⁸⁷

If this knowledge is not mature yet, the meditator keeps on discerning (1) present formations for some time, (2) past formations for some time, (3) future formations for some time, (4) internal formations for some time, (5) external formations for some time, (6) materiality for some time, (7) mentality for some time, (8) causes for some time, (9) effects for some time, (10) impermanence for some time, (11) pain for some time, and (12) not self for some time, to make the knowledge mature.

Conformity Knowledge (*Anuloma-ñāṇa*), Change-of- Lineage Knowledge (*Gotrabhuññāṇa*), Path Wisdom (*Maggañāṇa*), Fruition Wisdom (*Phalañāṇa*), Reviewing Wisdom (*Paccavekkhaṇañāṇa*)

As he repeats, develops and cultivates that equanimity towards-formations, his faith becomes more resolute, his energy better exerted, his mindfulness better established, his mind better concentrated, while his equanimity about formations grows more refined. Then when his meditating wisdom emerges from the dissolution of formations called ‘*pavatta*’ and sees the unformed and undissolved nature of Nibbana called ‘*apavatta*’, the following cognitive series of consciousness arises.

(*Mandapaññā*)-“Na-Da-Ma-Pa-U-Nu-Go-Magga-Phala-Phala”-Bh-

(*Tikkhapaññā*)-“Na-Da-Ma-U-Nu-Go-Magga-Phala-Phala-Phala” Bh-

Na = *bhavaṅga-calana* – vibrating life-

cứ lại quay về với con thuyền nếu nó không thấy đất liền.¹⁸⁸

Nếu tuệ này chưa trưởng thành, hành giả tiếp tục phân biệt (1) các hành ở hiện tại một lúc, (2) các hành ở quá khứ một lúc, (3) cách hành ở tương lai một lúc, (4) các hành bên trong một lúc, (5) các hành bên ngoài một lúc, (6) các sắc một lúc, (7) các danh một lúc, (8) các nhân một lúc, (9) các quả một lúc, (10) vô thường một lúc, (11) khổ một lúc, (12) vô ngã một lúc, để làm tuệ này trưởng thành.

Tuệ Thuận Thứ (*Anulomañāṇa*), Tuệ Chuyển Tộc, (*Gotrabhuññāṇa*), Tuệ Đạo (*Maggañāṇa*), Tuệ Quả (*Phalañāṇa*), Tuệ Phản Khán (*Paccavekkhaṇañāṇa*)

Khi hành giả lặp lại, tu tập và trau dồi sự quân bình với các hành, tín tâm của hành giả sẽ thêm kiên định, tinh tấn được sử dụng tốt hơn, niệm được an trú tốt hơn, tâm định tốt hơn, trong khi sự quân bình với các hành được tăng trưởng tinh tế hơn. Sau đó, khi trí tuệ thiền của hành giả thoát ly khỏi sự diệt của các hành được gọi là “*pavatta*” và thấy bản chất vô vi và không bị hoại diệt của *Niết-bàn* (*Nibbāna*) được gọi là “*apavatta*”, lộ trình tâm sau đây sanh khởi.

(*Mandapaññā*) - “Na-Da-Ma-Pa-U-Nu-Go-Magga-Phala-Phala” -Bh-

(*Tikkhapaññā*) - “Na-Da-Ma-U-Nu-Go-Magga-Phala-Phala-Phala” -Bh-

Na = *bhavaṅga-calana* - hữu phân (hộ

continuum

Da = *bhavaṅgu-paccheda* – arrested life-continuum

Ma = *manodvārāvajjana* – mind-door adverting consciousness

Pa = *Parikamma* – preparation of the Path (*magga*)

U = *upacāra* – proximity of the Path (*magga*)

Nu = *anuloma* – conformity to what preceeds and to what follows

Go = *gotrabhu* – change-of-lineage

Magga = *sotāpattimagga* – the Path of stream-entry

Phala = *sotāpatti-phala* – the Fruition of stream-entry

Bh = *bhavaṅga* – life-continuum

When the object of formations as impermanence or pain or not-self appears at the mind-door, life-continuum vibrates twice (*Na-Da*) and is arrested or cut off. After that *manodvārāvajjana* (Ma) adverts the mental stream towards the object, apprehends it and decides whether it is *anicca*, *dukkha* or *anatta*.. Then one of the four sense-sphere wholesome consciousness associated with knowledge (*ñāṇasampayutta mahākusala citta*) arises four times, functioning as preparation (Pa), proximity (U), conformity (Nu), and change-of-lineage (Go).

‘Preparation’ does the preliminary work of preparation for the arising of the Path.

‘Proximity’ functions as access to the Path.

‘Conformity’ conforms to the functions of truth both in the eight preceeding kinds of

kiếp) *rúng động*

Da = *bhavaṅgu-paccheda* - hữu phần (hộ kiếp) dứt dòng

Ma = *manodvārāvajjana* - ý môn hướng tâm

Pa = *parikamma* - chuẩn bị của Đạo (*magga*)

U = *upacāra* - cận hành của Đạo (*magga*)

Nu = *anuloma* - thuận thứ cho cái đi trước và cái theo sau

Go = *gotrabhu* - chuyển tộc

Magga = *sotāpattimagga* – Đạo Nhập Lưu

Phala = *sotāpatti-phala* - Quả Nhập Lưu

Bh = *bhavaṅga* - hữu phần (hộ kiếp)

Khi đối tượng của các hành là vô thường, hoặc khổ, hoặc vô ngã xuất hiện ở ý môn, tâm hữu phần (hộ kiếp) rúng động hai lần (Na-Da) và bị ngừng lại hay cắt đứt. Sau đó, ý môn hướng tâm (*manodvārāvajjana*) (Ma) hướng dòng tâm đến đối tượng, thẩm sát nó và quyết định xem nó là vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) hay vô ngã (*anatta*). Sau đó, một trong bốn tâm đại thiện dục giới tương ưng trí (*ñāṇasampayutta mahākusala citta*) sanh khởi bốn lần, phận sự là chuẩn bị (Pa), cận hành (U), thuận thứ (Nu), và chuyển tộc (Go).

“Chuẩn bị” làm nhiệm vụ mở đầu cho việc chuẩn bị phát sanh Đạo.

“Cận hành” có phận sự là tiếp cận Đạo.

“Thuận thứ” làm thích ứng các phận sự thấy chân lý cả ở trong tám loại tuệ minh

insight knowledge and in the thirty-seven requisite factors of enlightenment (*Bodhipakkhiya*) that follow.

The knowledge associated with these three cittas (*parikamma*, *upacāra*, *anuloma*) is the highest insight knowledge known as the “**knowledge of conformity**” (*anuloma-ñāṇa*).

Gotrabhu does not take formations as its object; it takes Nibbāna as its object and points out Nibbāna so that the Path-consciousness (*Magga citta*) can arise after it, also taking Nibbāna as its object. It is like the sailor’s crow pointing’ out the land so that the ship can sail on towards the land. It is called change-of-lineage because it changes the lineage of the meditator from a worldling (*puthujjana*) to a noble person (*ariya*). Up to gotrabhu citta the yogi is still a worldling (one who is bound by all ten fetters). But as soon as *Magga citta* arises, the yogi becomes a noble person.

Although the knowledge of conformity (*anulomañāṇa*) is the end of the insight leading to emergence that has formations as its object, still the “change-of-lineage knowledge” (*gotrabhuñāṇa*) is the last of all kinds of insight leading to emergence.

Magga citta always arises just once performing its fourfold function-viz., (1) comprehension of the truth of suffering, (2) eradication of craving which is the cause of suffering, (3) realization of Nibbāna, and (4) full development of the eight constituents of the Path.

Soon after the *Magga citta* dissolves, its Fruition, i.e. *Phala citta*, arises twice without any lapse in time (*akāliko*) taking Nibbāna as its object. This cognitive series is for a yogi of sluggish wisdom (*mandapaññā*). For a yogi of swift wisdom

sát đi trước và ở trong ba mươi bảy yếu tố giác ngộ (*Bodhipakkhiya*) theo sau.

Tuệ kết hợp với ba tâm này (*chuẩn bị – parikamma*, *cận hành – upacāra*, *thuận thứ – anuloma*) là tuệ minh sát cao nhất được biết là “**tuệ thuận thứ**” (*anuloma-ñāṇa*).

Gotrabhu (*chuyển tộc*) không lấy các hành làm đối tượng; nó lấy Niết-bàn làm đối tượng của nó và chỉ ra Niết-bàn, do đó *tâm Đạo* (*Magga citta*) có thể sanh khởi lên sau nó, cũng lấy Niết-bàn làm đối tượng. Nó giống như con quạ của người thủy thủ chỉ ra đất liền để con thuyền có thể hướng đến đất liền. Nó được gọi là tuệ chuyển tộc vì nó thay đổi dòng dõi của hành giả từ *phàm nhân* (*puthujjana*) sang *thánh nhân* (*ariya*). Cho đến *tâm chuyển tộc* (*gotrabhu citta*), hành giả vẫn còn là một phàm nhân (là người bị trói chặt bởi mười kiết sử). Nhưng ngay khi *tâm Đạo* (*Magga citta*) sanh khởi, hành giả trở thành một thánh nhân.

Mặc dù *tuệ thuận thứ* (*anulomañāṇa*) là tuệ minh sát cuối cùng dẫn dắt đến sự giải thoát mà lấy các hành làm đối tượng, tuy nhiên, “**tuệ chuyển tộc**” (*gotrabhuñāṇa*) là tuệ cuối cùng trong tất cả các loại tuệ minh sát dẫn dắt đến sự giải thoát.

Tâm Đạo (*Magga citta*) luôn luôn chỉ sanh khởi chỉ một lần, thực hiện bốn chức năng, đó là, (1) thấu rõ chân lý về khổ, (2) nhổ tận gốc rễ tham ái là nguồn gốc của khổ, (3) chứng ngộ Niết-bàn, và (4) phát triển trọn vẹn Bát Thánh Đạo.

Ngay sau khi *tâm Đạo* (*Magga citta*) diệt, quả của nó, tức là *tâm Quả* (*Phala citta*), sanh khởi hai lần *không ngắt quãng theo thời gian* (*akāliko*), lấy Niết-bàn (*Nibbāna*) làm đối tượng. Lộ trình tâm này là cho hành giả có *trí tuệ chậm lụt* (*mandapaññā*).

(*tikkhapaññā*), parikamma is absent and Fruition consciousness (*Phala citta*) arises three times. As soon as Fruition citta arises, the yogi becomes a stream-enterer (*sotāpanna*).¹⁸⁹ He can enjoy the unique bliss of Nibbāna as much as he likes and is fully guaranteed never to be reborn in woeful abodes.

The knowledges associated with the Path consciousness and the Fruition consciousness are known as the “**Path wisdom**” (*Maggāñāṇa*) and the “**Fruition wisdom**” (*Phalañāṇa*) respectively.

After the magga-vīthi and a few bhavaṅga cittas have passed by, five *paccavekkhaṇa-vīthis* (reviewing cognitive series) normally arise. By these vīthis the yogi (1) reviews the Path, (2) reviews the Fruit, (3) reviews Nibbāna, (4) reviews the defilements (*diṭṭhi* and *vīcīkicchā*) he has annihilated, and (5) reviews the defilements remaining to be annihilated. The knowledge associated with these javana cittas is called “reviewing wisdom” (*paccavekkhaṇañāṇa*).¹⁹¹

The Purification by Knowledge and Vision (*Ñāṇadassana-visuddhi*)

The effort to purify the mind step by step begins with the training of morality to attain *sīlavisuddhi*. When conformity knowledge is attained, the first six stages of purification, i.e. from *sīlavisuddhi* to *paṭipadā-ñāṇadassana-visuddhi* is completed. On attainment of the first Path and its Fruition, the final stage of purification called *Ñāṇadassana-visuddhi* is reached.

The “Purification by Knowledge and

Đối với hành giả có *trí tuệ bén nhạy* (*tikkhapaññā*), thì tâm *chuẩn bị* (*parikamma*) vắng mặt và tâm *Quả* (*Phala citta*) sanh khởi ba lần. Ngay khi tâm Quả sanh khởi, hành giả trở thành một vị *thánh Nhập Lưu* (*sotāpanna*).¹⁹⁰ Hành giả có thể thọ hưởng sự an lạc vô song của Niết-bàn theo ý muốn và được đảm bảo hoàn toàn rằng không bao giờ tái sanh trong các cõi khổ.

Tuệ kết hợp với tâm Đạo và tâm Quả được biết tương ứng là “*tuệ Đạo*” (*Maggāñāṇa*) và “*tuệ Quả*” (*Phalañāṇa*).

Sau *lộ trình tâm đạo* (*magga-vīthi*) và một vài *tâm hữu phần* (*bhavaṅga citta*) trôi qua, thông thường, năm *lộ trình tâm phản khán* (*paccavekkhaṇa-vīthi*) phát sanh. Qua những *lộ trình tâm* (*vīthi*) này, hành giả (1) suy xét Đạo, (2) suy xét Quả, (3) suy xét Niết-bàn, (4) suy xét các *phiền não* (*diṭṭhi* và *vīcīkicchā*) đã được đoạn diệt, và (5) suy xét các phiền não chưa được đoạn diệt. Tuệ kết hợp với các *tốc hành tâm* (*javana citta*) này được gọi là “*tuệ phản khán*” (*paccavekkhaṇañāṇa*).¹⁹²

Tri Kiến Thanh Tịnh (*Ñāṇadassana-visuddhi*)

Nỗ lực làm thanh tịnh tâm từng bước một bắt đầu bằng tu tập giới để đạt *Giới thanh tịnh* (*sīlavisuddhi*). Khi đạt được *Tuệ thuận thứ*, sáu giai đoạn thanh tịnh, tức là từ *Giới thanh tịnh* (*sīlavisuddhi*) đến *Đạo hành tri kiến thanh tịnh* (*paṭipadā-ñāṇadassana-visuddhi*) được viên mãn. Khi chứng đắc Đạo và Quả đầu tiên, giai đoạn cuối cùng này được gọi là đạt được *Tri Kiến Thanh Tịnh* (*Ñāṇadassana-visuddhi*).

“Tri Kiến Thanh Tịnh” bao gồm đúng bốn

Vision” properly consists of the knowledge of the four Paths, that is to say, the Path of Stream Entry, the Path of Once-return, the Path of Non-return, and the Path of Arahantship.

1. Sotāpattimagga- the Path of Stream Entry

This Path eradicates two defilements (*kilesās*)-viz., wrong view (*diṭṭhi*) and sceptical doubt (*vīcīkicchā*), and three fetters (*saṃyojanas*) – viz., *sakkāya-diṭṭhi*, *vīcīkicchā* and *sīlabbataparāmāsa*. It also eliminates the coarse aspects of other defilements so that a stream-enterer will not commit any evil action. He will never be reborn in woeful abodes.

2. Sakadāgami-magga-the Path of Once-return

This Path does not eradicate any defilement, but it reduces the strength of the remaining defilements. A Once-returner will be reborn in the sense-sphere only once.

3. Anāgāmi-magga - the Path of Non-return

This Path eradicates one more defilement, i.e. anger (*dosa*), and two more fetters-viz., sense desire (*kāmarāga*) and hatred (*paṭigha*). A non-returner will not be reborn in the sense-sphere; he will be reborn only in the Brahma realm.

4. Arahatta-magga - the Path of Arahantship

This Path eradicates all the remaining defilements and fetters. So an Arahant’s mind is totally pure. An Arahant is one of the Great Ones with cankers destroyed, he bears his last body, he has laid down the burden, reached his goal and destroyed the

Đạo tuệ, đó là, Nhập Lưu Đạo, Nhất Lai Đạo, Bất Lai Đạo, và A-la-hán Đạo.

1. Sotāpattimagga - Nhập Lưu Đạo

Đạo này nhổ tận gốc rễ hai *phiền não* (*kilesa*), đó là, *tà kiến* (*diṭṭhi*) và *hoài nghi* (*vīcīkicchā*) và ba *kiết sử* (*saṃyojana*), đó là, *thân kiến* (*sakkāya-diṭṭhi*), *hoài nghi* (*vīcīkicchā*) và *giới cấm thủ* (*sīlabbataparāmāsa*). Nó cũng diệt trừ các *phiền não* thô bởi vì một vị thánh Nhập Lưu sẽ không làm bất kỳ hành động xấu ác nào. Vị thánh Nhập Lưu sẽ không bao giờ tái sinh trong các cõi khổ.

2. Sakadāgami-magga - Nhất Lai Đạo

Đạo này không nhổ tận gốc rễ bất kỳ *phiền não* nào, nhưng nó làm giảm sức mạnh của các *phiền não* còn lại. Một vị thánh Nhất Lai sẽ chỉ bị tái sinh trong cõi dục một lần nữa mà thôi.

3. Anāgāmi-magga - Bất Lai Đạo

Đạo này nhổ tận gốc rễ một *phiền não* nữa là *sân* (*dosa*), và hai *kiết sử* nữa là *dục ái* (*kāmarāga*) và *sân hận* (*paṭigha*). Một vị thánh Bất Lai sẽ không bị tái sinh trong cõi dục; vị ấy sẽ chỉ bị tái sinh trong cõi Phạm Thiên.

4. Arahatta-magga - A-la-hán Đạo

Đạo này nhổ tận gốc rễ tất cả các *phiền não* và *kiết sử* còn lại. Như vậy, tâm của một vị A-la-hán thì hoàn toàn thanh tịnh. Một vị A-la-hán là một trong các vị Thánh mà các lậu hoặc đã bị diệt tận, vị ấy chỉ phải mang thân xác cuối cùng, các gánh nặng đã được

Fetter of becoming, he is rightly liberated with the final knowledge and worthy of the highest offerings of the world with its deities.¹⁹³

It should be understood that the corresponding Fruition-consciousness (*Phala-citta*) will arise immediately after the dissolution of the respective “Path-consciousness (*Magga-citta*) and the four Fruition persons can enjoy their respective Fruition of Nibbāna peace as much as they like.

Conclusion

Vipassana is conducted in utmost detail according to the instructions of the Buddha described in Tipiṭaka Canons, Visuddhi Magga and in other Pāli Commentaries and Sub-commentaries. Various practical methods for investigating, discerning and defining mentality-materiality, causes and effects, internally and externally, pertaining to the past, to the present and to the future, are employed in order to get the results described in literature. Many meditators, with the powerful support of the right concentration, can penetrate into the ultimate realities and discern them as impermanent, painful and not-self. Close, proper guidance by the teacher is essential and constantly provided and intimate discussions are made to make sure that meditators are on the right path without any deviation.

Many meditators are highly satisfied as they can penetrate deeply into the field of vipassana and discern the truth with direct knowledge. Several meditators have accomplished the whole course of vipassanā. Some educated Chinese meditators from Taiwan, Vietnam, Malaysia and Singapore remarked that they

đặt xuống, đã đạt được mục tiêu và đã tận diệt Hữu kiết sử, vị ấy có được chánh giải thoát với trí tuệ tối thắng và xứng đáng nhất cho thế gian và thiên chúng cúng dường.¹⁹⁴

Điều này nên hiểu rằng *tâm Quả (Phala-citta)* tương ứng sẽ khởi sanh ngay tức khắc sau khi *tâm Đạo (Magga-citta)* tương ứng diệt và vị Thánh Tứ Quả có thể thọ hưởng quả tương ứng với *Niết-bàn (Nibbāna)* an lạc nhiều như ý muốn.

Kết Luận

Hướng dẫn chi tiết tối đa về thiền Vipassanā theo lời dạy của Đức Phật được miêu tả trong *Tam Tạng Kinh Điển (Tipiṭaka)*, *Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga)*, các Chú giải và Phụ Chú Giải *Pāli* khác. Nhiều phương pháp thực hành được sử dụng cho việc thâm sát, phân biệt và xác định danh-sắc, các nhân và các quả, nội thân và ngoại thân thuộc về quá khứ, hiện tại và tương lai để đạt các kết quả như đã được miêu tả trong kinh điển. Nhiều hành giả, với sự hỗ trợ đầy sức mạnh của chánh định, có thể thấu suốt các pháp chân đế và phân biệt chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Sự hướng dẫn gần gũi và đúng đắn của người thầy là thiết yếu, các buổi trình pháp liên tục và mật thiết cần được thực hiện để đảm bảo rằng các hành giả đi đúng đường mà không có bất kỳ sự sai lệch nào.

Nhiều hành giả hết sức hài lòng vì họ có thể thấu suốt sâu sắc phạm vi của thiền Vipassanā và phân biệt chân lý bằng thắng trí. Nhiều hành giả đã hoàn tất toàn bộ khóa thiền Vipassanā. Một số hành giả người Hoa từ Đài Loan, Việt Nam, Malaysia và Singapore ghi nhận rằng họ rất hoan hỷ thọ trì thiền Vipassanā theo từng chi tiết dựa

were very much delighted to undertake vipassanā in detail in accord with the Chinese version of Visuddhi Magga.

Venerable Acinna, Pa-auk Forest Chief Meditation Master, have written eight Pa-auk Meditation Manuals to be used by meditators as the guide, and five large volumes, totalling 3500 pages, describing in detail the samatha-vipassanā meditation conducted at Pa-auk Forest Meditation Centres with full explanation and references under the title of “Nibbānagāmini Paṭipadā”.

References

All references refer to the Sixth Buddhist Council Myanmar Edition.

A. Aṅguttara Nikāya (Tăng Chi Bộ Kinh)

Abh.A Chú giải Abhidhammā (Vi Diệu Pháp)

D. Dīgha Nikāya (Trường Bộ Kinh)

D.A Chú giải Dīgha Nikāya (Trường Bộ Kinh)

M. Majjhima Nikāya (Trung Bộ Kinh)

MA. Chú giải Majjhima Nikāya (Trung Bộ Kinh)

S. Saṃyutta Nikāya (Tương Ưng Bộ Kinh)

SA. Chú giải Saṃyutta Nikāya (Tương Ưng Bộ Kinh)

Ps. Paṭisambhidā Magga (Phân Tích Đạo)

Vs. Visuddhi Magga (Thanh Tịnh Đạo)

Vs.Ti Phụ chú giải Visuddhi Magga (Thanh Tịnh Đạo)

trên ấn bản tiếng Hoa bộ *Thanh Tịnh Đạo* (*Visuddhi Magga*).

Tôn giả Ācinnā, Trưởng Ban Thiền Sư Rừng Thiền Pa-Auk, đã viết tám Sổ tay Hành Thiền được các hành giả sử dụng như là sách chỉ đường, và năm tập sách lớn, tổng cộng 3.500 trang, mô tả chi tiết thiền *Định* (*Samatha*) – thiền *Tuệ* (*Vipassanā*) đang được dùng để hướng dẫn ở các Trung Tâm Rừng Thiền Pa-Auk với đầy đủ các lời giải thích và tham chiếu dưới tựa đề “*Lộ Hành đến Niết-bàn*” (*Nibbānagāmini Paṭipadā*).

Tham khảo

Tất cả các chỉ dẫn tham khảo dựa vào Ấn Bản của Hội Đồng Phật Giáo Myanmar lần thứ sáu.

A. Aṅguttara Nikāya (Tăng Chi Bộ Kinh)

Abh.A Chú giải Abhidhamma (Vi Diệu Pháp)

D. Dīgha Nikāya (Trường Bộ Kinh)

D.A Chú giải Dīgha Nikāya (Trường Bộ Kinh)

M. Majjhima Nikāya (Trung Bộ Kinh)

MA. Chú giải Majjhima Nikāya (Trung Bộ Kinh)

S. Saṃyutta Nikāya (Tương Ưng Bộ Kinh)

SA. Chú giải Saṃyutta Nikāya (Tương Ưng Bộ Kinh)

Ps. Paṭisambhidā Magga (Phân Tích Đạo)

Vs. Visuddhi Magga (Thanh Tịnh Đạo)

Vs.Ti Phụ chú giải Visuddhi Magga (Thanh Tịnh Đạo)

Thiền Sư Pa-Auk Tawya Sayadaw

Tiền Sĩ Mehm Tin Mon

Thể Nhập

Thiền Định (Samatha) – Thiền Tuệ (Vipassanā)

• The Essence of the Buddha's Teachings is Morality, Concentration, and Wisdom.	• Cốt yếu của Giáo Pháp Đức Phật là Giới, Định và Tuệ.
• The Right Concentration is attained only by practising Samatha correctly.	• Chánh Định được chứng đạt chỉ bằng cách thực hành đúng đắn thiền Định (Samatha).
• Only with the Help of the Right Concentration can Ultimate Realities that constitute Mind and Body be discerned definitely.	• Chỉ với Sự Trợ Giúp của Chánh Định mà các Pháp Chân Đế bao gồm Danh và Sắc mới có thể được phân biệt rạch ròi.
• Only when the Arising and Dissolving of Ultimate Realities are discerned vividly can Vipassanā be conducted properly.	• Chỉ khi Sự Sanh và Diệt của các Pháp Chân Đế được phân biệt sâu sắc thì thiền Tuệ (Vipassanā) mới có thể tiến hành đúng đắn.
• Only when the Causal Relations of Paṭiccasamuppāda are penetratively observed can one proceed to the Path-Wisdom.	• Chỉ khi Quan Hệ Nhân Quả của Lý Duyên Khởi được quan sát thấu suốt thì mới có thể tiến đến Tuệ Đạo.
• Only when the Vipassana procedure is conducted in detail as directed in Buddhist Canons can one attain Enlightenment!	• Chỉ khi phương pháp thiền Tuệ (Vipassanā) được tiến hành chi tiết như chỉ dẫn trong Kinh Điển Phật Học thì mới có thể chứng đạt Giác Ngộ!
• Only when Nibbāna is realized distinctly by the Path-Wisdom and its Fruition-Wisdom can one enjoy the full Benefits of the Buddha's Teachings!	• Chỉ khi Niết-bàn được chứng ngộ rõ ràng bởi Tuệ Đạo và Tuệ Quả thì mới có thể thọ hưởng đầy đủ Lợi Lạc của Giáo Pháp Đức Phật!
• To practise Samatha-Vipassanā successfully as directed by the Buddha please come to the International Pa-Auk Forest Meditation Centres without delay.	• Để thực hành thiền Định (Samatha) – thiền Tuệ (Vipassanā) thành công như chỉ dạy của Đức Phật, xin hãy không chậm trễ mà đến ngay Trung Tâm Rừng Thiền Quốc Tế Pa-Auk.

- [1](http://paauk.org/files/sayadawbio.html) Trích dịch từ trang web <http://paauk.org/files/sayadawbio.html>
- [2](http://www.dhammadownload.com/Dr-MehmTinMon-mp3-English.htm) Trích dịch từ trang web <http://www.dhammadownload.com/Dr-MehmTinMon-mp3-English.htm>
- [3](#) Kotigāma Sutta (SN 56.21) – Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch Việt
- [4](#) Kūṭāgāra Sutta (SN 56.44) – Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch Việt
- [5](#) Tathāgatena vutta 1 (SN 56.11) – Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch Việt
- [6](#) Mahā Satipaṭṭhāna Sutta (DN 22) – Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch Việt
- [7](#) Mahā Parinibbāna Sutta (DN 16) – Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch Việt
- [8](#) Samādhī Sutta (SN 56.1) – Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch Việt
- [9](#) Mahā Parinibbāna Sutta (DN 16) – Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch Việt
- [10](#) Mahā Satipaṭṭhāna Sutta (DN 22) – Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch Việt
- [11](#) Mahā Parinibbāna Sutta (DN 16) – Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch Việt
- [12](#) Saddhammapatirūpaka Sutta (SN 16.13) – Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch Việt
- [13](#) Mahā Parinibbāna Sutta (DN 16) – Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch Việt
- [14](#) Mahā Parinibbāna Sutta (DN 16) – Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch Việt
- [15](#) A. 1. 456
- [16](#) A. 2. 463
- [17](#) A. 1. 456
- [18](#) A. 2. 463
- [19](#) Vs. 1. 263
- [20](#) Vs. 1. 263
- [21](#) Vs. 1.94; D.Ti. 2.296 ff
- [22](#) Abh. A.2.242-243; Vs. 1.115ff
- [23](#) Vs. 1.94; D.Ti. 2.296 ff

[24](#) Abh. A.2.242-243; Vs. 1.115ff

[25](#) M. 1.73 ff

[26](#) M. 1.72-73

[27](#) M. 1.72-73

[28](#) Abh.A. 2.242-243

[29](#) M. 1.73 ff

[30](#) M. 1.72-73

[31](#) M. 1.72-73

[32](#) Abh.A. 2.242-243

[33](#) Dh. 35,36

[34](#) Dh. 35,36

[35](#) S. 2.12; S. 3.363

[36](#) S. 2.12; S. 3.363

[37](#) M. 1.89

[38](#) M. 1.89

[39](#) Vs. 2.222

[40](#) Vs. 2.222

[41](#) Vs. 1.283; Vs.Ti. 1.342

[42](#) S. 3.279; Vbh. 1.88

[43](#) Vs. 1.283; Vs.Ti. 1.342

[44](#) S. 3.279; Vbh. 1.88

[45](#) Vs. 1.271

[46](#) Vs. 1.271

[47](#) Vs. 1.278 ff

[48](#) Vs. 1.278 ff

[49](#) Vs. 1.125-126; Vs.Ti. 1.150-4

[50](#) Vs. 1.125-126; Vs.Ti. 1.150-4

[51](#) Vs. 1.94; D.Ti. 2.296ff

[52](#) Vs. 1.94; D.Ti. 2.296ff

[53](#) Vs. 1.287-307

[54](#) Vs. 1.287-307

[55](#) Vs. 1.289

[56](#) Vs.Ti. 1.364

[57](#) Vs. 1.289

[58](#) Vs.Ti. 1.364

[59](#) Vs. 1.289-300

[60](#) Vs. 1.289-300

[61](#) Ps. 314

[62](#) Ps. 314

[63](#) Vs. 1.191ff

[64](#) Vs. 1.191ff

[65](#) Vs. 1.173-190

[66](#) Vs. 1.173-190

[67](#) Vs. 1.178ff

[68](#) Vs. 1.178ff

[69](#) Vs. 1.183-184; Vs.Ti. 1.210

[70](#) Vs. 1.183-184; Vs.Ti. 1.210

[71](#) Vs. 1.222-223

[72](#) Vs. 1.222-223

[73](#) Vs. 1.115ff

[74](#) Vs. 2.222

[75](#) Vs. 1.115ff

[76](#) Vs. 2.222

[77](#) Vs. 1.320-334

[78](#) Vs. 1.320-334

[79](#) Vs. 2.2-4

[80](#) Vs. 2.2-4

[81](#) Vs. 2.222

[82](#) Vs. 2.276

[83](#) Abh.A. 2.47

[84](#) Vs. 2.222

[85](#) Vs. 2.276

[86](#) Abh.A. 2.47

[87](#) Vs. 2.233

[88](#) Vs. 2.221

[89](#) Abh.A 2.189

[90](#) Vs. 2.233

[91](#) Vs. 2.221

[92](#) Abh.A 2.189

[93](#) Ps. 51-52

[94](#) S. 2.258

[95](#) Vs. 2.242-243, 265-267

[96](#) Ps. 55ff

[97](#) Ps. 51-52

[98](#) S. 2.258

[99](#) Vs. 2.242-243, 265-267

[100](#) Ps. 55ff

[101](#) M. 1.199-205

[102](#) Vs. 2.73, 2.222-(315)

[103](#) M. 1.199-205

[104](#) Vs. 2.73, 2.222-(315)

[105](#) M. 1.281-286

[106](#) M. 1.281-286

[107](#) SA. 2.295

[108](#) SA. 2.295

[109](#) Abh.A 1.114; MA. 3.60

[110](#) Abh.A 1.114; MA. 3.60

[111](#) Vs. 2.252-253; MA. 1.266-267

[112](#) Vs. 2.252-253; MA. 1.266-267

[113](#) Abh.A. 1.114

[114](#) Abh.A. 1.114

[115](#) Abh.A. 2.47

[116](#) Vs. 2.276

[117](#) Abh.A. 2.47

[118](#) Vs. 2.276

[119](#) Abh.A. 2.46

[120](#) Abh.A. 2.46

[121](#) Abh.A. 2.47

[122](#) Vs. 2.276

[123](#) Abh.A. 2.47

[124](#) Vs. 2.276

[125](#) S. 1.302-303

[126](#) S. 1.302-303

[127](#) M. 1.10

[128](#) Vs. 2.234

[129](#) M. 1.10

[130](#) Vs. 2.234

[131](#) D. 2.47

[132](#) D. 2.47

[133](#) Vs. 2.221

[134](#) Abh.A. 2.189

[135](#) Vs. 2.221

[136](#) Abh.A. 2.189

[137](#) Vs. 2.214; Ps. 50

[138](#) Vs. 2.214; Ps. 50

[139](#) Vs. 2.214; Ps. 50

[140](#) Vs. 2.214; Ps. 50

[141](#) S. 1.243

[142](#) S. 1.243

[143](#) M. 1.78

[144](#) DA. 2.53

[145](#) SA. 2.44-45

[146](#) M. 1.78

[147](#) DA. 2.53

[148](#) SA. 2.44-45

[149](#) Vs. 2.300-301; Abh.A 1.270-271

[150](#) Ps. 55ff; Vs. 2.242ff

[151](#) Vs. 2.300-301; Abh.A 1.270-271

[152](#) Ps. 55ff; Vs. 2.242ff

[153](#) Vs. 2.246-248

[154](#) Vs. 2.246-248

[155](#) Vs. 2.253-264

[156](#) Vs. 2.253-264

[157](#) Vs. 2.264

[158](#) Vs. 2.264

[159](#) Vs. 2.264

[160](#) Vs. 2.264

[161](#) M. 1.71ff

[162](#) Vs. 2.267ff

[163](#) MA. 281ff

[164](#) M. 1.71ff

[165](#) Vs. 2.267ff

[166](#) MA. 281ff

[167](#) Vs. 2.269-274

[168](#) Vs. 2.269-274

[169](#) Vs. 2.277

[170](#) Vs. 2.277

[171](#) Vs. 2.278

[172](#) Vs. 2.278

[173](#) Vs.Ti. 2.441

[174](#) Vs.Ti. 2.441

[175](#) Vs. 2.282-284

[176](#) Vs. 2.284

[177](#) Vs. 2.282-284

[178](#) Vs. 2.284

[179](#) Vs. 2.287-288

[180](#) Vs. 2.287-288

[181](#) Vs. 2.288-289

[182](#) Vs. 2.288-289

[183](#) Vs. 2.289-291

[184](#) Vs. 2.289-291

[185](#) Vs. 2.294

[186](#) Vs. 2.294

[187](#) Vs. 2.294-295

[188](#) Vs. 2.294-295

[189](#) Vs. 2.315

[190](#) Vs. 2.315

[191](#) Vs. 2.315-316

[192](#) Vs. 2.315-316

[193](#) Vs. 2.318

[194](#) Vs. 2.318