

CHỈ TỊNH MINH GIẢI  
SAMĀDHA KAMMAṬṬHĀNA

Người dịch: Sư Pháp Nhiên

---o0o---

GIẢI VỀ Ý NGHĨA CHỈ TỊNH THEO THẮNG PHÁP  
YẾU HIỆP

Bài kệ dẫn nhập của Ngài Anuruddha:

Giải về biến hình vận hành của danh sắc qua ý nghĩa vô ngã. Ngài Anuruddha dẫn giải bằng hai lối: Duyên sinh (Paticcasamuppāda) và Duyên hệ (Paṭṭhāna). Với hai phương thức tu tập: Chỉ tịnh (Samātha) và Minh sát (Vipassanā).

Đoạn kệ dẫn nhập Ngài viết:

“Samathavipassānaṃ Bhāvanānamito param  
Kammaṭṭhānaṃ pavakkhāmi Duvidhampi yathakkamaṃ”.

Nói đến hợp trì Kammaṭṭhānasaṅgaha tức là cách giải yếu lược, tóm thâu các án xứ (chỉ tịnh và minh sát).

Kammaṭṭhānaṃ saṅgaha = Kammaṭṭhānasaṅgaho

Về ý nghĩa đoạn kệ. Từ “Bhāvanā” có nghĩa là Pháp cần phát triển, cần làm hiển lộ.

Bhāvetabbāti = Bhāvanā

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

Về mục đích cũng như phương thức tu chứng, bhāvanā được phân loại có hai: Samathabhāvanā và Vipassanābhāvanā hay chỉ tịnh tiến đạt và minh sát tiến đạt.

## 1- CHỈ TỊNH TIẾN ĐẠT (Samathabhāvanā)

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

“Kilesasametiiti = Samatho”

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

Một lối giải thích khác:

“Cittam sametīti = samatho”

Tâm được an tịnh gọi là samatha. Như sự nhất tâm trong tâm Đại tố và Tố Sơ thiền Sắc giới.

Hay một lời giải: “Vitakkādi oḷārikadhamme sametīti = samatho”: Trạng thái làm cho các chi thiền tế nhị hơn, gọi là samatha. Như sự nhất tâm trong Nhị thiền thiện và Tố, cho đến ngũ thiền thiện và Tố.

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

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

Đối với vị A La Hán thiền khô, các Ngài muốn sử dụng thiền hiệp thế, khi ấy các Ngài dùng tâm Đại Tố để triển khai án xứ chỉ tịnh cho đến khi chứng đạt Thiền Tố thứ nhất. Giai đoạn này khác với phàm nhân, nghĩa là tâm Đại Tố và Sơ thiền Sắc giới không còn phải giữ vai trò ngăn trừ phiền não nữa mà chỉ là sự

nhất tâm trong một án xứ chỉ tịnh nào đó. Ở đây **Samatha** được chỉ cho tâm an tịnh.

Hành giả sau khi chứng đạt Sơ thiền, chuyên cần tu tập các án xứ Chỉ tịnh và chứng tăng thiền thứ hai: Nhị thiền Sắc giới. Thứ tự như thế cho đến khi chứng đạt tăng thiền thứ năm. Ở giai đoạn này những tâm đại thiện và những tâm thiền thiện Sắc giới hay tâm Đại Tố và thiền Tố Sắc giới, các tâm này không còn phải ngăn trừ các triền cái nữa mà chỉ giúp cho tâm định khắng khít với án xứ hơn và cũng ở các giai đoạn này, hành giả loại bỏ các chi thiền thô thiển theo trình độ thiền chứng, nghĩa là nhị thiền bỏ tầm, tam thiền bỏ tứ, tứ thiền bỏ hỷ và ngũ thiền bỏ lạc.

Trường hợp này, **Samatha** chỉ cho trạng thái làm cho các chi thiền tế nhị hơn.

**Samatha** được phân loại có hai:

1- **Parittasamatha** (Hỷ thiếu chỉ tịnh) tức thiền chỉ tịnh của người chưa đạt đến Kiên cố định, nghĩa là các chi thiền hay đồng lực thiện và Tố còn quá yếu ớt.

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

## 2- MINH SÁT TIẾN ĐẠT (Vipassanābhāvanā)

**Vipassanā** nói về ý nghĩa có lời giải tự rằng:

“Rūpādi - ārammaṇesu paññattiyā ca nicca sukha atta subha saññāya ca visesena nīmarūpabhāvena vā aniccādi-ākārena vā passatīti = vipassanā”

“Sự quán xét các cảnh xuyên qua ý nghĩa danh sắc, để không còn ý thức giả lập: Danh và nghĩa chế định. Hay gọi sự quán xét sáng suốt thực tướng các cảnh qua các ý nghĩa vô thường,

khổ não, vô ngã và bất tịnh, để không còn những định kiến thường, lạc, ngã, tịnh. Sự quán xét đó được gọi là **VIPASSANĀ** hay Minh sát”.

Hay một lời giải thích:

“Pañcakkhandhesu vividhena aniccādi-ākārena passatīti = Vipassanā”

“Sự quán xét thấy ngũ uẩn là vô thường, khổ não, vô ngã và bất tịnh, gọi là Vipassanā”

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

Theo lối chiết tự VI có nghĩa là “Thù diệu, đặc thù”. PASSANĀ là sự thấy sáng suốt. Như vậy, Vipassanā là sự nhận thấy sáng suốt một cách đặc thù. Như lời định nghĩa sau:

“Visesena passatīti = Vipassanā”

Về ý nghĩa thứ nhất của Vipassanā có hai khía cạnh:

- Quán xét các cảnh theo phương diện danh và sắc.
- Quán xét các cảnh qua bốn ý nghĩa: vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh.

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

sanh đều ngộ nhận – Sự nhận thức chân thật tướng các cảnh, đó là sự quán xét vạn hữu theo phương diện Danh và Sắc.

Khía cạnh thứ hai tức là quán xét các cảnh theo bốn tính chất: vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh.

Các cảnh do các căn môn nhận thức luôn mang tính sanh diệt, tiếp nối đổi thay, mà phần đông chúng sanh đều ngộ nhận: Các cảnh thức (cảnh do tâm nhận biết) và thức là trường tồn, là vĩnh hằng, là bất biến dịch, có chăng chỉ là sự chuyển dời theo một quy luật hoàn toàn mang tính ổn định, từ đó mà nảy sinh kiến chấp: Vạn hữu là thường, lạc, ngã, tịnh. Để so sánh điều này, cũng giống như người ngắm bức tranh, họ nhìn thấy nhà cửa, phố, xá, núi, non, người, vật... mà họa sĩ đã vẽ vào đấy, nhưng họ không thấy được sự chuyển động, thay đổi, cử động của những cái mà họ gọi là người, vật, phố, xá, nhà, cửa... trong bức tranh đang nhìn.

Cũng vậy, các cảnh thức do các căn môn nhận biết của chúng sanh cũng giống như cái nhìn của người xem tranh với bức tranh, cũng không biết rằng nó luôn luôn thay đổi, sanh diệt, chuyển tiếp và không bao giờ ở trạng thái ổn định.

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

Nói về ý nghĩa thứ hai của Minh sát – Vipassanā – “Pañcakkhandhesu vividhena aniccādi-ākārena passatīti = vipassanā” (Sự quán xét trên bốn ý nghĩa vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh đối với 5 uẩn gọi là Vipassanā).

VI trong nghĩa Vipassanā của lời giải tự trên, có nghĩa là “chi tiết, khía cạnh”. PASSANĀ là sự thấy sáng suốt. Như vậy

Vipassanā có nghĩa là “Sự thấy sáng suốt ở mỗi khía cạnh: vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh”.

Thông thường chúng sanh đều mang kiến chấp: Thân và tâm thức là thường hằng, là an lạc, là bản ngã, là thiện mỹ.

Những kiến chấp sai lầm này có thể là những tâm bất thiện, thiện bất tương ứng, và cả thiện tương ứng. Chỉ khi tâm đại thiện tương ứng trí dùng trong quán xét bốn tính chất của ngũ uẩn như đã nói, mới gọi là Minh sát.

Vipassanā phân loại có ba:

1- Saṅkhārapariggaṇhanakavipassanā: Hành quán Minh sát.

2- Phalasaṃpattivipassanā: Thiền quả Minh sát.

3- Nirodhasaṃpattivipassanā: Thiền diệt Minh sát.

Với ba Minh sát này, Hành quán minh sát (saṅkhārapariggaṇhanakavipassanā) không nhất thiết phải là lợi quán (tikka) hay trì quán (manda)<sup>1</sup>, cả hai đều có thể đạt đến tâm Đạo, khác nhau chỉ là nhanh hay chậm. Nghĩa là, nếu Minh sát trì quán sẽ chứng đạt Thánh Đạo chậm hơn và tầng Thánh Đạo này gọi là Dandābhiññāmagga (trì trí đạo). Đối với Minh sát lợi quán thì sẽ chứng đạt nhanh hơn và tầng Thánh này được gọi là Khippābhiññāmagga (Lợi trí đạo). Về Thiền quả Minh sát, cần phải là Lợi quán (Tikkhavipassanā). Vì sự minh sát này là nhân giúp cho tâm quả sanh khởi mà không cần sự trợ giúp của Tâm đạo như trong lộ đắc đạo. Tuy nhiên đối với vị thuần thực, tự tại thì trì quán Minh sát (Mandavipassanā) cũng có thể nhập thiền quả được.

---

<sup>1</sup> Tikka và Manda ở đây không nói cho thời điểm tái tục (mà thường dùng là lợi căn và độn căn). Tikka và Manda này là chỉ cho thời điểm Minh sát trước khi nhập thiền – N.D

Riêng về Thiền Diệt Minh sát thì cần ở mức quân bình, nghĩa là không trì quán mà cũng không lợi quán. Vì đây là Minh sát mà khi hành giả tu tập, đồng thời cũng triển khai thiền chỉ tịnh. Do đó, Minh sát này còn gọi là song hành minh sát (Yuganandhavipassanā).

Trong tập số Visuddhimagga-atthakathā và Paṭisambhidāmagga-Atthakathā. Các vị A Xà Lê giải thích ba Minh sát này như sau:

“Vipassanā panesā tividhā hoti saṅkhārapariggaṇhanakavipassanā, phalasangāpattivipassanā, nirodhasangāpattivipassanāti. Tattha saṅkhārapariggaṇhanakavipassanā mandā vā hotu tikkhā vā maggassa padaṭṭhānaṃ hotuyeva. Phalasangāpattivipassanā tikkhāva vaṭṭati maggabhāvanāsadisā. Nirodhasangāpattivipassanā pana nātimandanātitikkhā vaṭṭati. Tasamā esa nātimandāya nātitikkhāya vipassanāya te saṅkhāre vipassati”

Ba Minh sát này: Hành quán Minh sát – sự suy xét các pháp hành Danh và Sắc để chứng các tầng thánh Đạo, Thiền quả Minh sát – sự quán xét Danh và Sắc để nhập thiền quả, Thiền diệt Minh sát – sự thẩm sát các tầng thiền Đáo Đại để nhập thiền diệt.

Đối với hành quán minh sát, như đã nói lợi quán hay trì quán đều là nhân cận giúp cho Tâm Đạo. Riêng Thiền quả Minh sát thì cần là lợi quán, Minh sát này cũng giống như sự phát triển các chi đạo trong tâm Đạo, vì Minh sát này tuy lấy cảnh là các pháp hành. Song chỉ lấy đó (pháp hành) để nhằm chán, hướng viễn ly, chớ không chấp giữ. Vả lại, Thiền quả Minh sát là nhân hỗ trợ cho tâm quả hiện khởi lấy cảnh là Níp Bàn, cũng như tâm đạo giúp cho tâm quả sanh khởi trong lộ đặc đạo. Về Thiền diệt Minh sát thì phải trung hòa lợi quán và trì quán, vì rằng nếu trí Minh sát chậm chạp, yếu ớt thì hành giả sẽ nghiêng nặng về định,

mà tâm định già mạnh thì tâm và tâm sở không thể diệt, chỉ ở trong trạng thái yên tĩnh. Và ngược lại, nếu trí Minh sát quá mạnh mẽ, nhạy bén thì hành giả chỉ suy xét về thực tính pháp hành. Điều này chỉ dẫn đến thiền quả chứ không là thiền diệt.

Sau đây là một số lời giải tự tiếng Kammatthāna trong câu kệ dẫn nhập, trích từ Visuddhimagga mahāṭīkā.

Theo bộ sách này “Kammatthāna” có nghĩa là nền tảng để triển khai “Chỉ tịnh và Minh sát”

Kammatthāna chiết tự có 2 tiếng: Kamma + thāna. Kamma có nghĩa là việc làm (Kamma = kiriyā). Thāna là chỗ đứng hay nền tảng (tiṭṭhati etthāti = thānaṃ). Cái mà nhờ đó hành giả triển khai chỉ tịnh (kasiṇa, anussati...) và Minh sát (danh, sắc...) cái đó được gọi là “thāna” – Xứ-

Kammatthāna có hai: Ārammaṇakammatthāna và Ārammaṇikabhāvanākammatthāna.

- Ārammaṇakammatthāna tức lấy đề mục chỉ quán làm cảnh án xứ để triển khai chỉ tịnh (Kasiṇa, anussati...) và Minh sát (tabhūmakasaṅkhāradhamma: Danh, sắc).

- Ārammaṇikabhāvanākammatthāna là cảnh án xứ lấy sự chuyên cần mà trước đó đã tu tập Chỉ tịnh hay Minh sát làm động lực giúp cho sự chuyên cần hiện tại.

Ārammaṇakammatthāna hay Ārammaṇikabhāvanākammatthāna tuy là hai nhưng không phải hoàn toàn khác nhau. Ārammaṇakammatthāna giống như cuộn phim và Ārammaṇikabhāvanākammatthāna là người xem phim. Như lời giải tự sau đây:

“Kammaṣṣa thānaṃ = Kammatthānaṃ”

Cảnh mà là nền tảng để triển khai Chỉ tịnh hay Minh sát. Cảnh ấy gọi là Kammatthāna. Hay sự tinh cần nào hiện khởi nhờ



động lực của sự tinh cần tu tập chỉ quán trước đó. Sự tinh cần ấy gọi là **Kammaṭṭhāna**.

Những lời giải thích tiếng **Kammaṭṭhāna** theo **Nayamūlaṭikā**:

“**Kammeva visesādhigamassa ṭhānanti - kammaṭṭhānaṃ (vā) Kame bhānanā rabbo ṭhānanti = kammaṭṭhānaṃ**”

“ Sự tu tiến nào là nhân chứng đắc thiên hay Đạo quả và Níp Bàn. Đó được gọi là **Kammaṭṭhāna**”. Hay “Sự tinh cần trong việc làm nào dẫn đến các tầng thiên, đạo, quả và Níp Bàn. Ấy gọi là **Kammaṭṭhāna**”

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

*Dứt phần dẫn giải.*

---o0o---

## BẢY LOẠI ÁN XỨ CHỈ TỊNH

- 1- Hoàn tịnh (**Kasiṇa**)
- 2- Bất mỹ (**Asubha**)
- 3- Tùy niệm (**Anussati**)
- 4- Vô lượng tâm (**Appamaññā**)
- 5- Vật thực / uế tưởng (**Āhārepaṭikūlasaññā**)
- 6- Tứ đại phân quán (**Catudhātuvavatthāna**)
- 7- Vô sắc (**Arūpa**)

## GIẢI VỀ SÁU CARITA

Tiếng **Carita** theo các Ngài chú giải trong bộ **Visuddhimaggatthakathā** giải thích rằng:

“Caraṇaṃ pavattanaṃ = Cariyā” luôn hiện khởi gọi là Cariyā.

“Rāgassacariyā = Rāgacariyā” sự thường hiện hữu của ái, gọi là rāgacariyā – Cơ tánh ái<sup>2</sup>

“Rāgacariyā etassa atthīti = Ragacarito”. Người hằng bị ái chi phối, gọi là rāgacarita (người có cơ tánh ái).

Tương tự với các carita, dosa, moha, saddhā, buddhi và vitakka.

Nói hẹp là vậy, nhưng nói rộng ra thì carita tính đến 63. Trong đó có 14 suddhacarita và 49 missakacarita.

Mười bốn suddhacarita (thuần tính) đó là:

Rāgacarita, dosacarita, mohacarita, rāgadosacarita,  
rāgamohacarita, rāgadosamohacarita, dosamohacarita,  
saddhācarita, buddhacarita, vitakkacarita, saddhābuddhacarita,  
saddhāvitakkacarita, buddhivittakkacarita,  
saddhābuddhivittakkacarita.

Trong 49 missakacarita (hỗn hợp tính) có 21 ekamūla, 21 dvimūla, và 17 timūla.

21 ekamūla là:

Bảy rāgamūla (cơ tính ái): rāgasaddhācarita,  
rāgabuddhacarita, rāgavitakkacarita, rāgasaddhābuddhacarita,  
rāgasaddhāvitakkacarita, rāgabuddhivittakkacarita,  
rāgasaddhābuddhivittakkacarita.

Bảy Dosamūla (cơ tính sân): Dosasaddhācarita,  
dosabuddhacarita, dosavitakkacarita, dosasaddhābuddhacarita,

---

<sup>2</sup> Từ Carita nguyên ngữ là “thường tánh” thì có lẽ chính xác hơn. Nhưng ở đây người dịch xin thoát đi là CƠ TÍNH, vì để thích hợp với lối dùng phổ thông, và cũng để tránh “ý niệm thường”.

dosasaddhaavitakkacarita,  
dosasaddhābuddhivittakkarita.

dosabuddhivittakka,

Bảy mohacarita (cơ tính si): Mohasaddhācarita,  
mohabuddhivittakkarita, mohavittakkarita,  
mohasaddhābuddhivittakkarita, mohasaddhāvitakkacarita,  
mohabuddhivittakkarita, mohasaddhābuddhivittakkarita.

Hai mươi mốt dvimūla đó là:

Bảy Rāgadosamūla (cơ tính ái lẫn sân):  
Rāgadosasaddhācarita, rāgadosabuddhivittakkarita,  
rāgadosavitakkacarita, rāgadosasaddhābuddhivittakkarita,  
rāgadosasaddhāvitakkacarita, rāgadosa buddhivittakkarita,  
rāgadosasaddhābuddhivittakkarita.

Bảy Rāgamohamūla (cơ tính ái lẫn si):  
Rāgamohasaddhācarita, rāgamohabuddhivittakkarita,  
rāgamohavitakkacarita, rāgamohasaddhābuddhivittakkarita,  
rāgamohasaddhāvitakkacarita, rāgamohabuddhivittakkarita,  
rāgamohasaddhābuddhivittakkarita.

Bảy dosamohamūla (cơ tính sân lẫn si):  
Dosamohasaddhācarita, dosamohabuddhivittakkarita,  
dosamohavitakkacarita, dosamohasaddhābuddhivittakkarita,  
dosamohasaddhāvitakka, dosamohabuddhivittakka,  
dosamohasaddhābuddhivittakka.

Bảy timūla đó là: Rāgadosamohasaddhā,  
rāgadosamohabuddhi, rāgadosamohavitakka,  
rāgadosamohasaddhābuddhi, rāgadosamohasaddhāvitakka,  
rāgadosamohasaddhābuddhivittakka.

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

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

### SỰ NHÂN BIẾT VỀ CARITA

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

Iriyāpathato kiccā                      Bhojanā dassanādito

Dhammappavattito ceva      Cariyāyo vibhāvayehi

(Trích từ Visuddhimaggatthakathā<sup>3</sup>)

Đối với bậc trí, để nhận định cơ tánh về mình hay người khác, các Ngài nhận xét qua năm điểm: Oai nghi (cách đi, đứng, nằm, ngồi), việc làm, vật thực, cách nhận thức (cách nhìn, nghe, ngửi...) pháp tánh.

### CƠ TÁNH ÁI

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

1- Các cử chỉ oai nghi:

Trong cách bước đi có dáng vẻ nhẹ nhàng, mềm yếu. Những bước chân đều đặn, khi đỡ chân hay đạp xuống không có vẻ gì là vội vã. Sức nặng của cơ thể sẽ để lại dấu chân in đậm ở

---

<sup>3</sup> Visuddhimagga. Phần I, trang 101.

phần trước bàn chân. Những cử chỉ khi đứng hoặc ngồi đều dễ dàng, duyên dáng.

Khi nằm nghỉ không bao giờ vội vàng, chỗ nghỉ được sửa soạn chu đáo, kỹ lưỡng. Lúc ngủ trong thế nằm nghiêng, các cử chỉ nhỏ nhặt, tế nhị trong lúc nằm được dung hợp bởi những động tác hài hòa. Có những dáng vẻ điệu bộ gần như không mấy hài lòng khi ai đánh thức, gọi dậy.

## 2- Sự thọ dùng (bhojana):

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

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

## 3- Việc làm:

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

## 4- Tính cảm quan (dassana):

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

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

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

## 5- Pháp tánh (dhammapavatti)

Người cơ tánh ái, thường có những khuyết tánh sau: Gian xảo (māyā), tự cao (sātheyya), sánh bì (māna), thiên hướng ác hạnh (pāpicchatā), thích được tán tụng (mahicchatā), không biết đủ (asamtutṭhitā), mưu mô (siviga), thích đởm dáng (cāpalya).

### CƠ TÁNH TÍN

Người có cơ tánh tín chỉ khác cơ tánh ái những pháp tánh sau: Dứt bỏ, không chấp trước với tài sản (muttacāgatā), thích diện kiến bậc thiện trí (ariyānaṃ dassanakāmatā), vui mừng khi gặp bậc thiện trí và nghe pháp (pāmojjabahulatā), khiêm nhường (asathatā), không gian xảo (amāyāvītā), luôn có lòng tịnh tín (pāsāda).

### CƠ TÁNH SÂN

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

#### 1- Các cử chỉ oai nghi (iriyāpatha)

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

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

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

#### 2- Việc làm (kicca)

Tất cả những việc làm, họ đều cho kết quả hoàn tất. Song, những việc làm này được thực hiện bởi những động tác hết sức cầu thả và bừa bãi.

### 3- Sự thọ dùng (bhojana)

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

### 4- Tính cảm quan (dassana)

Cực đoan trong cảm quan nhận thức. Hoàn toàn không vừa lòng trước đối tượng ngũ quan bất toại, dù chỉ là một khía cạnh tầm thường, nhỏ nhặt mà họ đã xem là không hay.

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

### 5- Pháp tánh (dhammapavatti)

Người cơ tánh sân thường mắc phải những khuyết điểm tánh sau: Nóng giận (kodha), thù hiềm (upanāha), chỉ trích việc công đức của kẻ khác (makkha), muốn hơn người (palāsa), ganh tỵ (issā), bòn sẻn (sovacassatā).

## CƠ TÁNH GIÁC

Đối với người cơ tánh giác chỉ khác với người cơ tánh sân ở những thiện tánh sau đây: Biết nghe những lời dạy bảo hữu ích (sovacassatā), là người bạn tốt cho kẻ khác (kalyāṇamittatā), tiết độ trong vật thực (bhojane mattaññutā), ghi nhận và cảnh tỉnh (chánh niệm tỉnh giác - satisampajjaññam), luôn luôn hướng đến tinh cần (jāgariyānuyoga), có lòng thương cảm (samvega), chuyên cần với những việc làm công đức (yonisopadhānam).

## CƠ TÁNH SI

Người cơ tánh si có những đặc điểm sau:

### 1- Các cử chỉ oai nghi:

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

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

### 2- Việc làm (kicca)

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

### 3- Cách thọ dùng (bhojana)

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

### 4- Tính cảm quan (dassana)

Ở người cơ tánh si họ không thể nhận xét đối tượng nhận thức mà họ đang quan sát hay cảm nhận một cách tự tin (hoặc vì khả năng hiểu biết hạn chế, hoặc vì thiếu thói quen phán đoán). Sự nhận định của họ hoàn toàn lệ thuộc vào kẻ khác, người mà họ



xem là hơn mình. Sự nhận định của người đó sẽ là sự nhận định của họ cả việc nhận định về một người, họ cũng đều như vậy cả.

#### 5- Pháp tánh (dhammapavatti)

Người cơ tánh si thường có những khuyết điểm tánh như: Buồn ngủ, đã dượi (thīnamiddha), phóng túng, buông lung (kukkucca), ngờ vực, phân vân (vicikicchā), không tin lý nhân quả (ādānagāhitā), khó dạy bảo (duppaṭinissaggitā).

#### CƠ TÁNH TÂM

Đối với những người cơ tánh tâm, cũng giống như người cơ tánh si, khác nhau chỉ là về các pháp tánh sau: Thường nói nhiều (bhassabahulatā), vui thích những nơi đông đảo, hội chúng (gaṇārāmatā), không vui thích trong việc làm công đức như bố thí, trì giới... thiên hướng bất định, những việc làm không đi đến kết quả (anavaṭṭhitakicatā), ban đêm thường có những suy nghĩ hư ảo (rattidhumāyanā), ban ngày họ ra sức làm việc mà ban đêm suy tính nghĩ ngợi, điều mà họ không biết rằng nó sẽ chẳng đi đến kết quả (divāpajjalanā). Ở những người có cơ tánh này thường có suy nghĩ rối rắm (hurāhuramdhāvanā).

Lỗi nhận định về Carita trên đây, bậc Đạo sư không đề cập đến, cả những vị A La Hán tuệ phân tích, Lục thông cũng vậy. Đây chỉ là những lời nhận định của những vị A Xà Lê tiền bối, để thiên sinh dễ dàng chọn lấy án xứ (kammaṭṭhāna) thích hợp.

Như vậy, cũng cần nên hiểu, sự nhận định trên chỉ nằm trong lãnh vực tương đối thôi. Vì rằng, đối với người cơ tánh hỗn hợp, để nhận định về họ không phải là điều dễ dàng, và rất có thể dẫn đến sự nhầm lẫn. Vả lại, nếu không phải là những vị tha tâm thông, thì đối với những người đa văn khéo học hỏi. Dầu cho họ là những người cơ tánh bất thiện chẳng nữa – nhờ chánh niệm tỉnh giác (satisampajjaññā) mà họ có thể bỏ đi những cá tính không

hay, điều này là thành quả của kiến văn hiểu biết. Như thế, sự nhận định họ thuộc về cơ tánh nào thì càng là điều khó khăn hơn.

### NHÂN SANH CARITA

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

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

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

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

Nếu trong lúc làm các công đức mà mải mê, vui thú, nghĩ ngợi đến những đối tượng dục phược (*kāmaguṇa-ārammaṇa*) tức

dục tâm (kāmavitakka). Hay nghĩ đến sự oán giận, thù hiềm với kẻ khác là hận tâm (byāpādavitakka). Hoặc là suy nghĩ, tính kế làm hại chúng sanh khác, tức là hại tâm (vihimsāvitakka). Chính những thiện nghiệp bị chi phối bởi ba loại tâm này sẽ cho kết quả là người có tính tâm trong các sanh hữu về sau.

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

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

Do luật chi phối (hiện tại với hiện tại, hiện tại với vị lai, quá khứ với hiện tại) mà mạnh dạn đi đến kết luận: Những thiện nghiệp và điều kiện chi phối trong quá khứ cho kết quả đời hiện tại và nhờ đó cơ tánh được xác định.

Như vậy, những ai ước mong cho mình có một thói quen<sup>4</sup> thiện tánh thì cần ngăn ngừa ác pháp không để chi phối trong khi làm việc công đức.

Và hơn nữa, trong điều kiện thuận lợi: Được sanh làm người, gặp Phật giáo và có tuổi thọ. Nếu tỉnh thức và biết mình thời cơ hội hoán cải, sửa đổi (nếu là cơ tánh bất thiện), cơ hội vun bồi, tích lũy (nếu là cơ tánh thiện) sẽ không là điều khó khăn bởi những thiện nghiệp sau:

Luôn học hỏi những pháp nhân sanh trí hoặc giúp cơ hội cho kẻ khác học hỏi, dứt bỏ tài sản, bố thí thuốc trị bệnh, cúng dường sàng tọa, và điều dĩ nhiên là những thiện nghiệp này không bị chi phối bởi những chướng ngại pháp.

## GIẢI VỀ BA TIẾN ĐẠT BHĀVANĀ

### 1- Sơ khởi tiến đạt (Parikammabhāvanā):

Sơ khởi tiến đạt (hay chuẩn bị tiến đạt), là những tâm đại thiện, đại tố nào từ lúc bắt đầu sanh khởi làm nhiệm vụ nhất tâm, chú mục vào các án xứ chỉ tịnh cho đến khi thủ trì tướng (Uggahanimitta) xuất hiện. Những đại thiện, đại tố trong quá trình này được gọi là giai đoạn chuẩn bị tiến đạt – Parikammabhāvanā.

Sau đây là những lời giải tự tiếng Parikamma: “Appanaṃ parikaroti parisaṅgarotīti = Parikammaṃ” và “Pari-ādi bhūtaṃ kammaṃ parikammaṃ”

“Tâm lộ nào làm nền tảng, làm nhiệm vụ chuẩn bị cho kiên cố định (appanā) hiện khởi. Tâm lộ ấy gọi là parikamma”.  
Hay:

“Tâm lộ nào là nguyên nhân để triển khai án xứ. Tâm lộ ấy gọi là Parikamma”.

---

<sup>4</sup> Dịch thoát nghĩa chữ Carita

Tiếng Pari hay parikamma ở lời giải tự thứ nhất được giải thích là Dhātvatthānuvatthaka-upasārapada tức là cuội nguồn hay khởi đầu, chứ không dùng trong nghĩa thông thường: Vẹn toàn hay bao trùm.

Ở lời giải tự thứ hai Pari được giải thích là Dhātvatthavisesaka-upasārapada, tức là sự khởi đầu một cách đặc thù chuyên biệt. Nói rõ hơn là sự khởi đầu của một quá trình tiến đạt án xứ.

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

Hay sự tiếp nối liên tục của những tâm lộ làm nhiệm vụ chuẩn bị cho kiên cố định. Sự chuyển tiếp này gọi là chuẩn bị tiến đạt – Parikammabhāvanā. Như lời giải tự:

Parikammañca taṃ bhāvanā cāti = Parikammabhāvanā

Những tâm lộ phát triển làm nhiệm vụ chuẩn bị, những tâm lộ đó gọi là chuẩn bị tiến đạt (Parikammabhāvanā).

## 2- Cận hành tiến đạt – Upacārabhāvanā

Những tâm đại thiện, đại tố nào sanh kế cận kiên cố định hay thiền chứng. Gọi là cận hành.

Đây là lời giải tự tiếng Upacāra – Cận hành.

“Appanāya sanūpe carita pavattatīti = Upacāraṃ”. Tâm lộ nào đến gần lãnh vực thiền chứng, thì gọi là cận hành.

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

“Upacārañca taṃ bhāvanā cāti = Upacārabhāvanā”

“Sự phát triển cùng với tâm lộ cận hành, gọi là cận hành tiến đạt (upacārabhāvanā)”

### 3- Kiên cố tiến đạt – Appanābhāvanā

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

“Appeti sampayuttadhamme ārammaṇaṃ abhiniropetīti – Appanā”

“Pháp nào hướng các pháp tương ứng đến cảnh một cách khắng khít hơn, pháp đó gọi là kiên cố”. Tức chi thiền tầm trong đáo đại và siêu thế.

Lời giải tiếng “Appanābhāvanā”:

“Appanā ca sā bhāvanā ceti = Appanābhāvanā”

“Những tâm lộ kiên cố cùng sự phát triển của chúng, gọi là kiên cố tiến đạt”

Trong ba tiến đạt này, những tâm đại thiện hay tâm đại tố nào sanh khởi trước thiền chứng, gọi là Sơ khởi tiến đạt hay giai đoạn chuẩn bị. Ở giai đoạn này được phân làm hai: Những tâm đại thiện, đại tố sanh vào thời điểm đầu giai đoạn chuẩn bị thì gọi là Sơ khởi tiến đạt (parikammabhāvanā). Cũng những đại thiện, đại tố này mà sanh vào thời điểm cuối của giai đoạn chuẩn bị, nghĩa là sắp bước vào giai đoạn thiền chứng, thì gọi là Cận hành tiến đạt (upacārabhāvanā). Hai tiến đạt này tuy là hai nhưng chỉ là một, tên gọi khác nhau chỉ vì ở vào thời điểm khác nhau. Trường hợp này tương tự như hữu phần rúng động (bhavaṅgacalanā), gọi là

hữu phần dứt dòng (bhavaṅgupaccheda), chỉ là vì hữu phần rúng động nào sanh sau.

## GIẢI VỀ BA ẤN TƯỚNG

### 1- Chuẩn bị tướng – Parikammanimitta

Những cảnh án xứ (như kasīṇa...) đều được gọi là ấn tướng (nimitta).

Theo lời giải tự: “Ārammaṇīkadhamme nimiyate jhāniyate = nimittam” tức pháp nào thường được tâm và tâm sở tri nhận trong vai trò năng tri. Pháp ấy được gọi là ấn tướng, hay cảnh sở tri.

Chuẩn bị tướng hay Parikammanimitta tức là ấn tướng của các tâm lộ trong giai đoạn sơ khởi hay còn gọi giai đoạn chuẩn bị. Parikammabhāvana trong trường hợp này nên hiểu theo hợp từ Rājaputto (rājassa – putto) có nghĩa là con của Đức vua, chứ không phải là vua. Cũng vậy Parikammanimitta là cảnh sở tri của parikammabhāvanā chứ không phải là parikammabhāvanā.

Như lời giải tự sau:

“Parikammaṣṣa nimittam = Parikammanimittam”. Cảnh sở tri của chuẩn bị tiến đạt thì gọi là chuẩn bị tướng. Như án xứ đất, nước, lửa, gió... là ấn tướng của vị hành giả.

### 2- Thủ trì tướng (Uggahanimitta)

Những án xứ nào mà được ý môn ghi nhận không cần qua nhãn quang. Những án xứ ấy gọi là Thủ trì tướng (uggahanimitta).

Đây là lời giải tiếng “Uggahanimitta”

“Uggahetabbanti = uggaham, uggahañca tam nimittañcāti = uggahanimittam”

“Cảnh nào được trì giữ bởi các ý môn đồng lực đại thiện và đại tố. Cảnh ấy được gọi là cảnh **Uggaha** (cảnh được thủ trì). Những cảnh **uggaha** trong thời điểm là cảnh sở tri (ấn tướng) của các đồng lực đại thiện và đại tố, thì được gọi là **uggahanimitta** (thủ trì tướng).

Một lời giải thích khác:

“**Uggaṇātīti = uggaho, uggahassa nimittam = uggahanimittam**”

“Tâm lộ nào trì giữ cảnh án xứ. Tâm lộ ấy được gọi là **uggaha** (thủ trì tâm lộ). Cảnh sở tri của tâm lộ này được gọi là **uggahanimitta** (thủ trì tướng).

Một lời giải thích khác:

“**Uggaṇātīti - uggaho, uggahassa nimittam - uggahanimittam**”

“Tâm lộ nào trì giữ cảnh án xứ. Tâm lộ ấy được gọi là **uggaha** (thủ trì tâm lộ). Cảnh sở tri của tâm lộ này được gọi là **uggahanimitta** (thủ trì tướng).

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

### 3- Tương tự tướng (**Paṭibhāganimittam**)

Vì là những ấn xứ giống nhau nên gọi là **Paṭibhāga** (tương tự)



Paṭibhāganimitta là những ấn xứ khi trở thành ấn tướng nó mang đặc tính giống nhau như thủ trì tướng (uggahanimittam).

Một lời giải tự như sau:

“Paṭibhāgaṃ nimittam = Paṭibhāganimittam: Những ấn tướng có đặc tính giống nhau nên gọi là tướng tự tướng”.

Đây là những điểm dị đồng của hai ấn tướng vừa kể:

Cả hai ấn tướng này: Thủ trì tướng và Tướng tự tướng đều là cảnh sở tri mà được tri nhận qua ngõ ý môn chứ không qua trung gian nhãn môn như ấn tướng ban đầu. Sự khác nhau của hai ấn tướng này là đối Thủ trì tướng sẽ được ý môn biết rõ như ngũ môn nhãn quan đã biết, từ hình thể kích thước đến màu sắc của cảnh sở tri này. Riêng về Tướng tự tướng cũng được ý môn nhận biết như thế. Song, giai đoạn này cảnh sở tri sẽ tinh tế, khiết hơn, hơn cả 100 lần. Được ví dụ rằng cũng giống như trăng ngày rằm trong suốt không một gợn mây. Sở dĩ như vậy là vì Tướng tự tướng là khả năng thiền định thuần thực của vị hành giả thoát thai từ sự chú mục vào thủ trì tướng bằng cách trùng lặp nhiều lần. Tuy nhiên, Tướng tự tướng vẫn là cảnh giả định không phải cảnh chơn đế như một số người đã sai lầm. Trong bộ kinh Visuddhimagga mahāṭīkā do Ngài Dhammapāla là Trước giả, nói rằng:

Tañca kho paṭibhāganimittam neva vaṇṇavantaṃ na saṅghānavantaṃ aparamatthasabhāvattā.

Nếu là Chân đế thời Tướng tự tướng không có màu sắc hay một hình thể nào cả, do đó Tướng tự tướng chỉ là cảnh giả định.

(Ngài Anuruddha trước khi giải thích điều gì, lời nói đầu tiên là “Katham?” – Tại sao? Từ này thuật ngữ gọi là kathetukammayatāpucchā – Lời tự vấn).

THẬP ÁN XỨ HOÀN TINH - Kasina

## 1- Paṭhavīkasīna – An xứ địa đại hoàn tịnh:

Paṭhavī (đất) ở đây không dùng trong nghĩa thực tính: Là trạng thái cứng, mềm, trướng hoặc ngại, mà chỉ dùng trong nghĩa thông thường, tức là đất có hình thể hẳn hoi. Song, trong ý nghĩa giới hạn của án xứ, paṭhavī chỉ cho mảnh đất có một kích thước một hình thể nào đó thích hợp mà hành giả chọn làm án xứ. Theo các Ngài A-xà-lê thì mảnh đất chọn làm án xứ thì mảnh đất chọn làm án xứ, nếu chọn lấy kích thước nhỏ thì chỉ nên chọn bằng chiếc đĩa hay bằng một hình tròn có đường kính khoảng 1 gang 4 ngón tay. Nếu chọn kích thước lớn thì chỉ nên bằng sân phơi lúa, như thế là thích hợp.

Về tiếng Kasiṇa, có nghĩa là trọn vẹn, toàn phần hay toàn tịnh, tức là án xứ khi hành giả chú mục phải tác niệm toàn diện chứ không hướng về một khía cạnh nào như một số án xứ khác. Ngài Trưởng lão Letī viết trong bộ Paramatthadīpanīmahāṭīkā rằng: “Asesapharitabbatṭhena kasiṇam: Gọi là hoàn tịnh vì đó là tiêu điểm cần phải tác niệm toàn diện”. Như vậy Paṭhavīkasīna là mảnh đất (nhân tạo hoặc tự nhiên), kích thước tùy theo sự thích hợp mà hành giả chọn lấy làm án xứ, và án xứ này phải được hành giả tác niệm toàn diện.

Một lời giải tự khác:

“Paṭhavī yeva kasiṇanti = Paṭhavīkasīnam: An xứ nào mà hành giả lấy đất làm tiêu điểm và chú mục toàn diện vào đó để tác niệm: paṭhavī, paṭhavī... (đất, đất...) án xứ đó được gọi là Địa đại hoàn tịnh (paṭhavīkasīna).

Nếu chọn lấy án xứ hoàn tịnh là mảnh đất tự nhiên, không một hình thể, một kích thước nhất định thì đòi hỏi hành giả phải là người đầy đủ thiện căn, đã từng chứng đạt Thiền sắc trong các sanh hữu kế cận đời này bằng án xứ địa đại hoàn tịnh, mà nhờ đó chính trong hiện tại, chỉ nhìn mảnh đất và tác niệm “paṭhavī,

paṭhavī...” bằng Sơ khởi tiến đạt, chừng ấy Thủ trì tướng cũng có thể xuất hiện. Rồi tiếp tục chú mục vào Thủ trì tướng sẽ hiện khởi và sau đó sẽ là Thiên chứng.

## NHỮNG VIỆC CẦN LÀM ĐẦU TIÊN CỦA VỊ HÀNH GIẢ

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

- Con đường trực chỉ hay sự tu tập Minh sát theo Bốn niệm xứ.

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

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

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

### Việc thọ trì giới hạnh:

- Đối với tại gia cư sĩ thì thọ trì ngũ giới, bát giới hay giới nuôi mạng chân chánh.

- Đối với Sa di thọ trì thập giới.

- Đối với Tỳ kheo thì thu thúc trong giới bốn.

Mười điều vọng niệm (palibodha)

Āvāso ca kulaṃ lābho gaṇo kammañca pañcamaṃ  
addhānaṃ ñāti abādho gantho iddhīti te dasāti<sup>5</sup>

Hành giả cần phải tránh mười điều vọng niệm sau:

1- Vọng niệm về trú xứ (Āvāsapalibodha)

2- Vọng niệm về tín thí (Kulapalibodha)

3- Vọng niệm về lợi lộc (Lābhapalibodha)

4- Vọng niệm về tập thể, hội chúng (Gaṇapalibodha)

5- Vọng niệm về xây cất (Kammapalibodha)

6- Vọng niệm về năm sự bận rộn của việc đi đường  
(Addhānapalibodha)

7- Vọng niệm về quyến thuộc (Ñatipalibodha)

8- Vọng niệm về bệnh tật (Ābādhapalibodha)

9- Vọng niệm về điều học (Ganthapalibodha)

10- Vọng niệm về sự chứng đắc thần thông  
(Iddhipalibodha)

Thân cận thiên hữu:

Piyo garu bhāvanīyo vattā ca vacanakkhamo

Gambhīrañca kathaṃ kattā no cātṭhāṇe miyojaye<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> Cha. Visuddhimagga. Phần I dasapalibodhavaṇṇanā trang 86

<sup>6</sup> Cha. Visuddhimagga. Phần I Kammatṭhānadayakavaṇṇanā. Trang 94 Niyojakoti

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

- **Piyo**: Là người đáng được kính mến vì giới hạnh.

- **Garu**: Đáng được kính trọng vì là người có giới, định và thọ trì pháp đầu đà.

- **Bhāvanīyo**: Đáng được tán thán vì đức tính công bằng, không thiên vị đối với đồng phạm hạnh hay người đệ tử.

- **Vattā**: Có khả năng hướng dẫn tốt đệ tử.

- **Vacanakkhamo**: Sẵn sàng tiếp nhận những lời khuyên bảo của những vị đồng phạm hạnh hay thậm chí là đệ tử.

- **Gambhīrañca katham kattā**: Có khả năng giảng giải những lý pháp thâm sâu, như về danh sắc, ngũ uẩn, Tứ Thánh đế, lý duyên sinh, tam tướng... một cách rõ ràng.

- **Aṭṭhāṇe no ca niyojaye**: Không làm những việc vô ích, lãng phí dù là một lần, chỉ làm những điều đem lại lợi ích cho chính mình và cho Phật giáo.

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

Việc học hỏi về án xứ tu tập (Phần này sẽ được giải sau ở phần **Sappāyabhedā** tiếp theo).

Những trú xứ không thích hợp cho vị hành giả:

Vị hành giả phải tránh những trú xứ sau đây:

1- **Mahāvāsaṃ**: Trú xứ quá rộng lớn.

2- **Navāvāsaṃ**: Trú xứ mới xây cất.

3- **Jarāvāsaṃ**: Trú xứ đã mục nát, hư đổ.

- 4- Panthanissitaṃ: Gần đường qua lại.
- 5- Soṇḍī: Trú xứ gần bến nước.
- 6- Paṇṇaṃ: Trú xứ gần vườn cây.
- 7- Pupphaṃ: Trú xứ gần vườn hoa.
- 8- Phalaṃ: Trú xứ gần vườn quả trái.
- 9- Patthaniyatā: Trú xứ gần hội trường.
- 10- Nagarasannissitā: Trú xứ cận kề đô thị.
- 11- Dārusannissitā: Trú xứ gần những khu rừng nơi đốn củi.
- 12- Khettasinnissitā: Trú xứ kề cận ruộng đồng.
- 13- Visabhāgānaṃ puggalānaṃ: Cùng trú xứ với người đối nghịch.
- 14- Pattanassannissitā: Trú xứ gần bến cảng hay gần những điểm hội đông người.
- 15- Paccantasannissitā: Những nơi mà ở đấy dân chúng không tin Phật giáo.
- 16- Rajjasīmasannissitā: Trú xứ cận biên giới, nơi có sự quan tâm của Đức vua.
- 17- Asappāyatā: Trú xứ không thuận lợi vì mãi thấp thỏm, lo sợ bọn cướp, dạ xoa.
- 18- Kalyāṇamittānaṃ alābho: Những nơi không có thiện hữu.

Với vị hành giả cần tránh những trú xứ như trên, cũng như bánh xe cần tránh những khúc đường nhiều khe, đổ nát. Do đó,

các Ngài A Xà Lê viết những điều trên bằng đoạn tóm tắt trong Visuddhimaggatthakathā<sup>7</sup> như vậy:

Mahāvāsaṃ navāvāsaṃ	Jarāvāsaṃ ca panthani
Soṇḍiṃ paññañca pupphañca	Phalaṃ paṭṭhitameva ca
Nagaraṃ dārunākhettaṃ	Visabhāgena pattanaṃ
Paccantasīmāsappāyaṃ	Yattha mitto na labbhati
Atthāvasetāni ṭhānami	Iti viññāya paṇḍito
Āvakā parivajjeyya	Maggam paṭibhayaṃ <sup>8</sup> yathāti

Những trú xứ thích hợp cho vị hành giả:

Điều này Đức Thế Tôn thuyết rằng:

“Kathañca bhikkhave senāsaṃ  
pañcaṅgasannannāgataṃ hoti idha bhikkhave senāsaṃ”

“Này chư Tỳ kheo, một trú xứ cần phải hội đủ năm chi phần này. Thế nào là năm, đó là:

1- Nātidūraṃ hoti naccāsanaṃ  
gamaṇāgamaṇasampannaṃ: Nơi thuận tiện cho việc đi lại, tức là không quá xa hay quá gần xóm làng.

2- Divā appokiṇṇaṃ rattiṃ appasaddaṃ  
appanigghosaṃ: Nơi thanh tịnh vắng vẻ, ban ngày không ồn ào, ban đêm được thanh vắng yên tịnh.

3- Appadaṃsamakasavātataṭṭapaṇḍitaṃ  
hoti: Trú xứ không có côn trùng, muỗi mòng, gió nắng.

4- Tsamiṃ kho pana senāsane vihaṇṭassa  
apakasireneva uppajjanti  
cīvaraṇḍapaṭasenaṇāgāṇāpaccayabhesajjaparikkhārā: Ở

<sup>7</sup> Cha. Phần I. Trang 118

<sup>8</sup> Cha. Sappaṭibhayaṃ

những nơi đầy đủ vật dụng: y phục, vật thực, trú xứ và thuốc trị bệnh dễ dàng, không phải bận rộn tìm kiếm.

5- Tasmim̐ kho pana senāsane therābhikkhū viharanti bahussutā āgatāgamā dhammadharā vinayadhanā mātikādhara te kālena kālaṃ upasaṅkamtivā paripucchati paripaṇhāti “idaṃ bhante kathaṃ imassa ko attho” ti tassa te āyasmanto avivaṭaṃ ceva vivaranti anuttānīkatañca uttānikaronti anekavihitesu ca kaṅkhaṭṭhānīyesu dhammesu kaṅkhaṃ paṭivinodenti: Tại nơi trú xứ có những vị Tỳ kheo Trưởng lão đa văn, giữ pháp, trì Luật, suốt thông mọi yếu lý (mātikā) giáo điển, là chỗ nương dựa. Vị hành giả nếu có ngờ vực, phân vân, hãy đi đến những vị này trong những thời phải lúc và bạch rằng: “Thưa Tôn giả, điều này là sao? Nghĩa pháp như thế nào?” Những vị Tỳ kheo ấy sẽ phơi bày những điều chưa được hiển lộ bởi nghi hoặc, sẽ tiêu trừ những ngờ vực đối với giáo pháp.

Evam̐ kho bhikkhave senāsanam̐ pañcaṅgasammannā gatam̐ hoti.

Này chư Tỳ kheo! Đây là năm chi phần của trú xứ thích hợp.

Những chi phối nhỏ nhất (hay nhược tiểu quán niệm – khuddakapalibodha)

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

1- Dīghāni kesanakhalomāni chinditabbāni: Cắt móng tay, chân, cạo cắt râu tóc (nếu thấy cần)

2- Tiinacīvaresu daḷḷūkammaṃ vā tunnakammaṃ vā kātammaṃ: Cần khâu vá y phục nếu thấy cũ rách.

3- Kiliṭṭhāni cīvarāni rajitabbāni: Y phục phai màu cần phải nhuộm sắc.



4- Sace patte malam hoti patto pacitabbo: Cần tẩy sạch nếu bát hen rỉ.

5- Mañcapīthādīni so dhetabbāni: Giường ghế nên lau chùi sạch sẽ.

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

### CHUẨN TÁC VỀ ĐỊA ĐẠI ÁN XỨ -Pathavīkaṣiṇa

Để thực hành thiền chỉ tịnh bằng án xứ địa đại hoàn tịnh. Hành giả, việc đầu tiên nên chọn lấy một mẫu đất nhỏ để làm tiêu điểm (aṅgakaṣiṇa) chú mục, mẫu đất này nên có màu sắc hồng (aruṇa) và dẻo khắn để tạo điều kiện cho tâm được sáng suốt và tinh mẫn hơn. Điều cần tránh là không nên để vật làm án xứ có màu sắc lẫn lộn với những màu sắc dùng riêng làm án xứ hoàn tịnh (màu xanh - ṇīla, màu vàng - pīta-kaṣiṇa, màu đỏ – lohita và màu trắng – odāta). Hay tránh những bụi hóng hoặc những vật như bần trong đất làm án xứ, để cảm thức rằng: “Đó là vật khiết tịnh trong sạch, không bợn nhơ”. Sau đó dùng nước nhồi trộn cho đến khi đất đã nhuyễn mềm, khiết tịnh, không còn thô nhám vì bụi rác, rồi khuôn đúc thành một hình tròn, đường kính khoảng một gang bốn ngón tay. Xung quanh mẫu đất hình tròn nên làm một đường viền có màu khác biệt, có thể là xanh hoặc trắng, phần đường viền này khoảng một lóng tay, nếu không như vậy thì chọn một tấm gỗ hay một vật gì đó hình tròn, có đường kính lớn hơn đường kính mẫu đất làm án xứ hai lóng tay và áp dán mẫu đất vào tấm gỗ này để có đường viền là một lóng tay. Phần đường viền này cũng được làm bằng một màu khác biệt như trên. Riêng mẫu đất án xứ, trên mặt ngang phải được làm nhẵn láng và bằng phẳng cũng như mặt trống.

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

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

Khi hành giả chuẩn bị tốt án xứ, hãy tìm nơi thanh vắng, xa những hội chúng đông người, đến vườn cây, núi rừng... hay một am thất, một trú xứ xa vắng nào đó, là nơi tĩnh lặng tịch mịch, có đủ điều kiện thích hợp cho đời sống. Vị hành giả khởi sự hành trì, đầu tiên đặt mẩu đất án xứ trước mặt với tầm cao ngang mắt, không nên để quá cao đến nỗi phải ngược nhìn hay quá thấp mà phải cúi xuống, như thế sẽ phải khó khăn trong sự chú mục. Và trong lúc ngồi chú mục án xứ cũng không nên quá gần hay quá xa, khoảng cách hai hắc (*sauk*) một gang tay (*kurp*) là vừa. Vì nếu quá xa tầm nhìn, án xứ sẽ dễ bị nhập nhòa và hình thể án xứ không được chú mục rõ ràng. Nếu như quá gần, những dấu vết, đường viền hay những chi tiết nào đó không cần thiết sẽ rõ nét, và như vậy tâm định sẽ bị phân tán trước khi Thủ trì tướng hiện khởi.

Kế đến, vị hành giả suy xét đến trạng thái Thiền định. Khi tâm không còn chi phối bởi các dục phược (*kāmaguṇa*), hướng đến thoát ly, hành giả suy tưởng các ân đức Tam Bảo cho đến khi đã hoàn toàn tịnh tín, hân hoan. Sau đó với từ tâm **biến mãn** các hướng đến tất cả chúng sanh không phân biệt chủng loại. Rồi tiếp đến suy quán lại chính mình: “Sự tử vong là điều phải đến với ta và lẽ tất nhiên là không ai có thể làm khác hơn được, vậy ta hãy chuyên cần tìm chỗ nương tựa cho chính mình trước khi cái chết

tìm đến”. Bấy giờ hành giả nên hiểu rằng: Chư Phật và các Thánh Nhân thoát ly khổ luân hồi (vaṭṭadukkha) cũng chính bằng con đường thiền định – trong đó Chỉ Tịnh là một nhân gián tiếp. Suy quán xong rồi lễ bái án xứ<sup>9</sup>, sau đó hướng tâm chú niệm và tác mục toàn diện vào địa đại hoàn tịnh, chứ không nên chỉ nhìn suông hay nhìn về một khía cạnh của án xứ.

Trong khi hành giả nhất tâm chú mục vào án xứ địa đại hoàn tịnh này, không nên hướng tâm đến màu sắc hay thực tính của án xứ, là trạng thái cứng, mềm, chướng ngại... vì đây không phải là án xứ màu sắc (vaṇṇakasiṇa), mà chỉ nên hướng tâm đến đất làm án xứ, và chú mục vào án xứ qua cảnh chế định thôi.

Khi hành giả đã làm cho tâm thật sự hân hoan, thỏa thích trong việc hành trì án xứ cũng giống như con hổ sau khi tóm bắt được rùa (hành giả chọn đúng án xứ) và thỏa thích chuẩn bị lấy thịt rùa khỏi vỏ mai (hành giả chuẩn bị hành trì). Khởi đầu, hành giả chú mục vào án xứ và chuẩn bị tiến đạt, vị hành giả tác niệm “paṭhavī, paṭhavī...” hay “đất, đất...”. Trong lúc chú mục không nên mở mắt nhìn quá lớn hay khép mắt quá kín. Tuy nhiên, sau khi đã tương đối thuần thục ở giai đoạn này, thỉnh thoảng đôi lúc hành giả nên khép mắt lại để tác niệm án xứ, nhưng chỉ đôi lúc thôi, cho đến khi Thủ trì tương xuất hiện.

Những chuẩn tác đầu tiên này dùng cho cả những án xứ hoàn tịnh còn lại, các án xứ sau chỉ nói đến những thay đổi cần thiết.

### Những trở ngại trước khi xuất hiện Thủ trì tương

Khi đang chú mục án xứ bằng chuẩn bị tiến đạt, thường có những hành giả luôn vọng móng, mong muốn sớm đạt đến Thủ trì

---

<sup>9</sup> Điều này có khác với ý kiến một số người, nhưng vì tôn trọng nguyên bản và hơn nữa đây cũng chưa phải là vấn đề ảnh hưởng của tập sách Thiền, nên người dịch xin giữ lại nguyên văn.

tướng trong thời gian tối thiểu nhất có thể đạt được. Song, Thủ trì tướng không hiện khởi như ước muốn của hành giả. Và thế là, tâm hành giả hướng về thụ động. Từ đó cảm thấy cơ thể bất ổn, mệt mỏi, lẽ tất nhiên là hôn thụ cái (thīnamiddhanīvaraṇa) dễ dàng sanh khởi. Để tránh điều này hành giả suy nghĩ hoặc làm những việc không đâu và rơi vào những vọng niệm (palibodha) cần tránh đối với hành giả. Và một lần nữa, hành giả đã từ bỏ trở ngại này đến trở ngại khác.

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

### Sự hiện khởi của Thủ trì tướng

Sau khi chú mục vào án xứ bằng chuẩn bị tiến đạt đã thuần thục, lúc ấy Thủ trì tướng sẽ hiện khởi. Nhanh hay chậm là tùy sự chuyên cần áp chế triển cái (Nīvaraṇa) của hành giả. Giai đoạn này, không cần phải chú mục án xứ bằng nhãn quan nữa, cảnh án xứ đã trở thành Thủ trì tướng và sẽ được hành giả tri nhận bằng ý môn. Bấy giờ tâm hành giả và cảnh án xứ sở tri rất khắng khít, được ví dụ rằng cũng giống như nam châm và vật bị hút. Tuy nhiên đối với vật thông thường, không phải là án xứ đang tụ tập, hành giả không thể tri nhận bằng ý môn như thế được. Vì rằng, khi khép mắt, hành giả chỉ còn “thấy” mỗi một cảnh là địa đại hoàn tịnh và tùy theo tư thế oai nghi mà hành giả có một ý niệm về phương hướng án xứ, phải, trái, trên, dưới... khác nhau. Điều này sẽ dễ hiểu tại sao ở trình độ này, dù nhìn vào bóng tối hành giả

vẫn có thể tri nhận án xứ không cần ánh sáng, một điều kiện không thể thiếu đối với nhãn môn. Nên hiểu trường hợp này bằng ví dụ sau: Như một người nhút nhát, tánh hay lo sợ về ma quỷ, tình cờ gặp phải tử thi hoặc nhiệm vụ phải tắm rửa cho một xác chết. Thì giấc ngủ sau đó, họ cảm thấy hình ảnh tử thi cứ chập chờn ở mắt họ. Cũng vậy, ở giai đoạn này, hành giả nếu không phải trong giấc ngủ thì dù ở thời điểm vừa thức giấc, vẫn còn nhắm mắt cũng có thể tri nhận án xứ và đẩy lui triền cái.

Sự thực hành chỉ tịnh này, đối với vị hành giả nào đạt đến thiền chứng hay Tương tự tướng thì chắc chắn rằng vị hành giả ấy đã tái tục bằng tâm tam nhân. Đối với người tái tục không phải bằng tâm tam nhân thì chỉ đạt đến mức tối đa là Thủ trì tướng và dĩ nhiên là không bao giờ đến khả năng Thiền chứng. Riêng thời gian thực hành để đạt đến Tương tự tướng nhanh hay chậm là còn tùy thuộc vào khả năng của mỗi hành giả, có người khoảng chừng một tháng hay một năm, có người đến cả 10 năm, 20 năm, điều đó không nhất định. Khi Tương tự tướng xuất hiện, sau đó không lâu hành giả sẽ đạt đến Thiền chứng. Nhưng nếu trong thời gian dài mà hành giả vẫn chưa đạt đến Tương tự tướng thì cũng không thể quả quyết rằng, không phải là người tam nhân. Hoặc là vì người hướng dẫn, hoặc là vì chính hành giả mà dẫn đến những chướng ngại cho sự phát triển Tương tự tướng. Do đó, hành giả thực hành trong suốt đời vẫn nên, vì không ai biết rằng với thời gian nhất định nào đó sẽ chứng đạt Thiền chứng và xác định là người tam nhân hay không là người tam nhân. Nhưng cho dù trong đời hiện tại chưa chứng đắc cũng là nhân tích lũy, vun bồi ngũ quyền và thiện căn trong đời vị lai.

### Tương tự tướng hiện khởi

Khi đạt đến khả năng Thủ trì tướng, hành giả nên tìm đến một trú xứ khác, và thấy rằng đó là nơi thuận lợi, thích hợp, hãy ở lại đó để tiếp tục hành trì. Nhưng nếu trú xứ này Thủ trì tướng

không còn hiển lộ nữa, bởi các vọng niệm, thì cần phải trở về nơi cũ phát triển án xứ trở lại. Và sau đó, khi án xứ đã hiển lộ như trước hãy đi đến trú xứ mà trước đó đã bỏ đi để phát triển thêm nữa. Sở dĩ phải như vậy, là vì nếu ở tại một trú xứ quá lâu, hành giả khó tiến thêm trình độ cao hơn tức là Tương tự tướng. Sau khi đã chuyên chú không gián đoạn, cảnh án xứ sẽ được tế nhị, tinh tế và khiết hóa hơn. Thủ trì tướng không còn thô thiển như lúc ban đầu. Tâm hành giả hoàn toàn hân hoan, không còn cảm thấy mệt mỏi, thụ động. Hành giả đã đạt đến Tương tự tướng.

Những tâm định dục giới sơ khởi ban đầu cho đến Thủ trì tướng vẫn là giai đoạn chuẩn bị tiến đạt. Kể từ lúc Tương tự tướng hiện khởi cho đến Thiền chứng, giai đoạn này được gọi là cận hành tiến đạt hay cận định. Tâm định lúc này có khả năng áp chế những pháp triển cái (Nīvaraṇa) sau đây:

1- Dục dục cái (Kāmachandanīvaraṇa) – sự tham muốn trong cảnh dục.

2- Sân độc cái (Byāpādanīvaraṇa) – bị nóng nảy, cuồng nộ.

3- Hôn thụ cái (Thīnamiddhanīvaraṇa) – đã dượi, nguồn ngủ.

4- Trạo hối cái (Uddhaccakukkuccanīvaraṇa) – phóng đãng, hối hận.

5- Hoài nghi cái (Vicikicchānīvaraṇa) – sự ngờ vực đối với người hướng dẫn hoặc phương pháp hành trì.

Giai đoạn này, vô minh cái (avijjānīvaraṇa) cùng các phiền não khác cũng được giảm nhẹ.

Hành giả đạt đến Tương tự tướng thời sau đó không lâu, nếu là người lợi căn, sẽ chứng đạt kiên cố định hay kiên cố tiến đạt, đó là tầng thiền thứ nhất: Sơ Thiền Sắc giới. Riêng người độn

căn, thời gian đạt đến Thiền chứng có phần chậm hơn. Nhưng dù với hành giả nào lợi căn hay độn căn, khi gần đến lãnh vực Thiền chứng, nghĩa là ở giai đoạn tâm định cận hành, hành giả cần phải khéo duy trì, gìn giữ Tương tự tướng. Cũng giống như sự bảo vệ thai bào của Hoàng Hậu, khi các nhà tiên tri cho biết rằng đứa bé sau này sẽ là Chuyển Luân Vương. Nếu không được duy trì chấp giữ thời Tương tự tướng sẽ hoại đi và cả tâm định cận hành tiến đạt cũng không còn nữa, chỉ là những tâm định trong khả năng chuẩn bị, tức là giai đoạn ban đầu.

Trong Visuddhimagga, Ngài Buddhaghosa viết đoạn này:

“Nimittam rakkhato laddha           Parihāni va vijjati  
Ārakkhamhi asantamhi           Laddham laddham vinassati”

“Tâm định được tồn tại khi ấn tướng còn được duy trì. Nếu ấn tướng mất đi, tâm định cũng không còn nữa”.

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

- 1- Āvāsa: Trú xứ.
- 2- Gocara: Sự đi lại.
- 3- Bhassa: Khẩu hành.
- 4- Puggala: Nhân tính.
- 5- Bhojana: Vật thực.
- 6- Utu: Thời tiết.
- 7- Iriyāpātha: Các oai nghi.

#### Trú xứ

- Những nơi nào các ấn tướng chưa sanh không thể sanh khởi, nếu đã sanh rồi mà bị tiêu hoại, gián đoạn. Hay chánh niệm

chưa sanh không sanh khởi, bằng như đã sanh rồi mà bị hoại đi, tán tâm. Ấy không phải là trú xứ thích hợp cho hành giả.

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

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

### Sự đi lại

Những nơi bất tiện cho sự đi lại:

- Trú xứ đối hướng với xóm làng nằm ở hướng đông hoặc hướng tây, nắng mặt trời sẽ rọi khi đi khát thực hoặc lúc trở về.

- Trú xứ cách xóm làng quá ba dặm (5km)<sup>10</sup> và đường đi trắc trở khó khăn.

- Những nơi khát thực khó khăn, khó khăn vì thiếu vật thực.

Trú xứ thuận tiện cho việc đi lại:

- Xóm làng ở hướng nam hoặc hướng bắc đối hướng với trú xứ.

- Trú xứ không xa hơn ba dặm.

- Khát thực dễ dàng.

### Khẩu hành

Hành giả cần tránh những câu chuyện vô ích sau:

1- Rājākathā: Nói về vua chúa, quyền thuộc... của Hoàng tộc.

2- Corākathā: Chuyện về trộm cướp.

---

<sup>10</sup> Chú thích của Ngài Jotika.



- 3- Mahāmatta: Chuyện về các quan đại thần, quan lại.
- 4- Senākathā: Chuyện về quân lính.
- 5- Bhayakathā: Chuyện về những sự kinh sợ.
- 6- Yuddhakathā: Chuyện về chiến sự.
- 7- Annakathā: Chuyện về vật thực, thức ăn.
- 8- Pānakathā: Chuyện thức uống.
- 9- Vatthakathā: Chuyện vải mặc.
- 10- Sayanakathā: Chuyện sàng tọa.
- 11- Mālākathā: Chuyện vòng hoa.
- 12- Gandhakathā: Chuyện hương thơm.
- 13- Nītikathā: Chuyện quyển thộc.
- 14- Yānakathā: Chuyện xe giá.
- 15- Gāmakathā: Chuyện làng mạc.
- 16- Nigamakathā: Chuyện thị trấn.
- 17- Nagarakathā: Chuyện đô thị.
- 18- Janapadakatha: Chuyện quốc độ.
- 19- Itthikatha: Chuyện về nữ nhân.
- 20- Purisakathā: Chuyện về nam nhân.
- 21- Surabhakathā: Chuyện về dũng cảm.
- 22- Visikhākathā: Câu chuyện bên đường.
- 23- Kumbhaṭhānakathā: Câu chuyện bến nước.
- 24- Pubbapetakatha: Chuyện về vong nhân.
- 25- Nānattakathā: Câu chuyện không mục đích.

- 26- Lokakkhāyikakathā: Chuyện về vũ trụ. Ai là
- 27- Samuddakkhāyikakathā: Chuyện về biển cả.
- 28- Itibhavābhavakathā: Chuyện hưng thịnh và suy vong.
- 29- Araññakathā: Chuyện rừng.
- 30- Pabbatakathā: Chuyện núi.
- 31- Nadīkathā: Chuyện sông ngòi.
- 21- Dīpakathā: Chuyện hải đảo.

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

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

Vả lại nữa, hành giả không nên dự tranh bằng những lời tranh tụng (viggāhitakathā) sau:

1- Na tvam imam dhammavinayam ājānissasi: Ngài không hiểu biết gì về Pháp Luật này.

2- Aham imam dhammavinayam ājānāmi: Chính tôi là người hiểu biết Pháp Luật này.

3- Kim tvam imam dhammavinayam ājānissasi: Ngài hiểu biết Pháp Luật này như thế nào?

4- Micchāpaṭipanno tavamasi: Ngài chính là người thực hành sai lầm.

5- Ahamasmiṃ sammāpaṭipanno: Tôi đây mới là người thực hành chín chắn.

6- Sahitaṃ me: Tôi không mâu thuẫn giữa lời nói trước và sau, lời nói tôi mới đem lại lợi ích.

7- Asahitaṃ te: Lời nói trước đã mâu thuẫn với lời nói sau của Ngài. Lời nói của Ngài chỉ vô ích.

8- Purecacaṇiyaṃ pacchā avaca: Lời đáng nói trước Ngài lại nói sau.

9- Pacchāvacaniyaṃ pure avaca: Lời đáng nói sau Ngài lại nói trước.

10- Adhiciṇṇante viparāvattaṃ: Lời nói của Ngài đã bị đánh đổ.

11- Aropito te vāda: Lời nói của Ngài đã bị thách thức.

12- Niggahi to tavamasi: Ngài đã bị đánh bại.

13- Cara vādapamokkhāya: Ngài hãy giải tỏa tri kiến.

14- Nibbethehi vā sace pahosi: Nếu được bây giờ, Ngài hãy tự thoát khỏi sai lầm.

Dù ở trường hợp nào, trong thời gian nào tránh những điều tranh tụng trên đây vẫn là điều hữu ích đối với Pháp học và Pháp hành và cả lẽ sống thế gian. Một là nó đánh mất sự tốt đẹp, sự tiến hóa cho chính mình. Thứ hai là sự mất hòa hợp tập thể hội chúng. Và sau cùng là cho kết quả sanh thú đời sau khổ đau. Những ai muốn học đòi trở thành vị hiền trí hay bậc Đại Nhân thì nên cần từ bỏ những.....

Những khẩu hành nào không chắn lối, không ngăn chặn Đạo, Quả và Níp Bàn, những khẩu hành ấy được gọi là những khẩu hành tốt đẹp thích hợp (Bhassasappāya) hay là 10 kathāvatthu sau đây:

1- Apicchatākathaṃ: Nói về thiếu dục.

2- Santuṭṭhikathaṃ: Nói về tri túc.

3- Pavivekakathaṃ: Nói về tịch tịnh (sự yên lặng của thân, khẩu và ý).

4- Asaṃsaggakathaṃ: Nói về không hệ lụy dục phược (kāmaguṇa)

5- Viriyārambhakathaṃ: Nói về sự chuyên cần.

6- Sīlakathaṃ: Nói về giới.

7- Samādhikathaṃ: Nói về định.

8- Paññākathaṃ: Nói về tuệ.

9- Vimuttikathaṃ: Nói về giải thoát (giải thoát ở đây chỉ cho tâm Tứ quả).

10- Vimuttiñāṇadassanakathaṃ: Nói về tri kiến giải thoát (trí phản kháng tâm Tứ quả và Níp Bàn).

Mặc dù như đã nói, mười kathāvatthu trên là những điều thích hợp, không ngăn lối Đạo, Quả, Níp Bàn. Tuy nhiên đối với vị hành giả ở giai đoạn này cũng không nên luận bàn quá nhiều, chỉ nên ở mức giới hạn vừa đủ. Vì hành giả cần phải duy trì tâm định và Tương tự tướng để khỏi hư hoại, gián đoạn. Các Ngài A Xà Lê bảo rằng: **Tampi mattāya bhāsitaḥ**: Dầu là điều đáng nói, nhưng chỉ nên ở mức giới hạn.

Nhân tính

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

- Kāyadalhībahulo: Người tính ưa thích đom đống, hay bận tâm chăm sóc về ngoại hình.

- Tiracchānakathiko: Ưa thích phiếm luận vô ích.

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

- Atiracchānakathiko: Không nói lời vô ích, phù phiếm.

- Silādiguṇasampanno: Đây đủ giới đức, định đức và tuệ đức.

### Vật thực

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

### Thời tiết (Utu-asappaya vā utsappāya)

Trong thời tiết nóng bức, nếu hành giả cảm thấy bức xúc, khó chịu, tâm không được định tĩnh, đình trụ hay tâm đã định tĩnh bị phóng đãng, chi phối. Thời tiết như vậy là không thích hợp với hành giả. Nhưng nếu ở thời tiết lạnh mát mà hành giả cảm thấy dễ chịu, thoải mái, tâm vững trú, yên tịnh hay tâm phóng đãng mộng

lung được an trú, lắng đọng, thời tiết như vậy là thích hợp với hành giả.

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

### Các oai nghi

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

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

Khi đã đạt đến khả năng Tương tự tương, hành giả cần tránh bảy điều bất hợp (*asappāya*) và khuôn theo những điều thích hợp như đã nói. Từ đó không bao lâu sẽ đạt đến Thiền chứng tức tầng thiền Sắc giới thứ nhất. Nếu vẫn chưa đạt đến tầng thiền này, hành giả cần bổ túc 10 *appanākosalla* như sau:

- *Vatthuisadakarīyatā*: Nên làm những việc vệ sinh cá nhân (thân thể, y phục...)

- **Indriyasamattapaṭipādanatā**: Quân bình ngũ quyền: tín tương đồng với tuệ, cần tương đồng với định. Riêng về niệm quyền phải được lớn mạnh hơn cả, vì chính chánh niệm nâng đỡ các hiện pháp, không thể tâm rơi vào triền cái.

- **Nimittakusalatā**: Thiện xảo trong việc bảo tồn ấn tướng và duy trì tâm định vững trú.

- **Cittapaggaho**: Khi tâm buồn chán, lười sụt do tịnh giác chi, định giác chi và xả giác chi. Khi ấy cần phát triển lớn mạnh đối với những giác chi trạch pháp, cần và hỷ giác chi.

- **Cittaniggaho**: Khi phóng đãng, tán tâm do ba giác chi cần, hỷ và trạch pháp giác chi. Bấy giờ cần phát triển khinh an, định và xả giác chi.

- **Cittasampasamho**: Khi tâm thối thất chán nản trong việc hành trì, hành giả nên phát triển lòng tin với việc tu tập bằng cách suy quán về tám kinh động (**saṃvegavatthu**<sup>11</sup>) và niệm tướng đến ân đức Tam Bảo.

- **Citta-ajjupakkho**: Cần giữ tâm quân bình, tĩnh lặng, khi không còn chán nản, thụ động hay phóng đãng, tâm thiếu định tĩnh, tán động.

- **Asamāhitapuggalaparivajjanam**: Tránh những người phóng đãng, tâm thiếu định tĩnh, tán động.

- **Samāhitapuggalasevanam**: Thân cận những người tu tập thiền định.

- **Tadadhimutti**: Chuyên cần duy trì Tướng tự tướng tức nhân cần thiết dẫn đến Thiền chứng, không gián đoạn.

## SỰ KHAI TRIỂN TƯỚNG TỰ TƯỚNG

---

<sup>11</sup> Sanh, già, đau, chết, địa ngục, atula, bàng sanh và nga quỉ.

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

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

### Tầng thiền thứ nhất sanh khởi

Hành giả sau khi trải qua giai đoạn Tương tự tướng tầng thiền thứ nhất sanh khởi với năm chi thiền như sau:

Chặng ý môn (manodvārāvajjana) lấy Tương tự tướng làm cảnh. Đầu tiên là hữu phần (bhavaṅga), tiếp đến là một trong bốn tâm đại thiện tương ứng sanh khởi bốn sát na (nếu là người độn căn) hay ba sát na (nếu là người lợi căn). Tâm này cũng lấy Tương tự tướng làm cảnh, rồi lần lượt trong bốn vai trò chuẩn bị (parikamma), cận hành (upacāra), thuận thứ (anuloma) và chuyển tộc (gotrabhū), hay chỉ ba sát na: cận hành, thuận thứ và chuyển tộc. Giai đoạn này chính là đồng lực cận hành định (upacārasamādhijavana) trong lộ đặc thiền. Tiếp theo đó, tâm Sơ thiền Sắc giới, tức là Kiên cố định (appanāsamādhi) cũng lấy cảnh là Tương tự tướng, hiện khởi một sát na, rồi kế tiếp đến là hữu phần. Sau hữu phần này là lộ phản kháng, tức một chặng ý môn với bảy đồng lực đại thiện sanh khởi tiếp nối làm nhiệm vụ thẩm sát năm chi thiền: tầm, tứ, hỷ, lạc và định. Điều này cũng giống như người nằm mộng, khi tỉnh thức chợt trạng lại giấc mộng của mình.



## NHÂN ĐỊNH VỀ THIÊN CHỨNG

Trong lộ đặc thiên, các đồng lực Dục giới: chuẩn bị, cận hành, thuận thứ, chuyển tộc cùng đồng lực kiên cố đều lấy cảnh là Tương tự tương như nhau. Song, các đồng lực dục giới chưa có khả năng áp chế dục cái (*kāmatanḥā*), tâm định chưa đến mức vững mạnh hay còn yếu kém. Trong khi ấy, mặc dầu đồng lực kiên cố tức Sơ thiên Sắc giới sanh khởi chỉ một lần, nhưng khả năng tâm định đầy đủ năm chi thiên này vẫn đủ sức áp chế, tịnh chỉ dục ái. Sức vững chắc của định đóng vào thân gỗ như thế nào, sự vững trú của tâm sơ thiên vào cảnh án xứ cũng như thế ấy. Bất động và chắc chắn. Dựa vào đó mà hành giả tự biết ta đã đạt Thiên chứng. Riêng việc tác hiểu được hay không còn tùy vào khả năng học hỏi Thắng Pháp (*abhidhamma*) của mỗi hành giả.

### Giai đoạn tầng thiên thứ nhất đến các tầng thiên cao

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

Để duy trì thời gian các đồng lực Sơ thiên sanh khởi liên tục như thế, hành giả đầu tiên chú mục vào Tương tự tương, vì khi Tương tự tương được chú mục thì lẽ tất nhiên tâm thiên cũng cùng

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

Tiếng *vasībhāva* được giải thích rằng:

*Vasanaṃ samatthanaṃ = vaso, vaso yassa atthīti = vasī*: Khả năng được gọi là *vasa*. Người có *vasa* được gọi là *vasī*.

*Vasino bhāvo = vasībhāvo*: Sự trở thành người có khả năng được gọi là *vasībhāva*.

*Vasī* có năm là:

1- *Āvajjanavasī*: Khả năng quán xét chi thiền trong khai ý môn.

2- *Samāpajjanavasī*: Khả năng nhập định.

3- *Adhiṭṭhānavasī*: Khả năng ấn định thời gian nhập định.

4- *Vuṭṭhānavasī*: Khả năng ấn định thời gian xuất.

5- *Paccavekkhaṇavasī*: Khả năng quán xét chi thiền trong giai đoạn đồng lực.

Làm thành tựu năm khả năng này gọi là **vasībhāva**.

### 1- Āvajjanavasībhāva

“Āvajjane vasībhāvo = āvajjanavasībhāvo” Sự quán xét các chi thiền được làm thành khả năng cho vị hành giả. Sự trở thành này được gọi là **āvajjanavasībhāva**.

Vị hành giả nhập sơ thiền, sau khi xuất định, quán xét đến năm chi thiền: tầm, tứ, hỷ, lạc và định theo mỗi phần riêng biệt bằng bốn hoặc năm đồng lực đại thiện, tùy lợi căn hay độn căn. Dứt tâm lộ này, kế đến là hai hữu phần rung động (**bhavaṅgacalama**) và dứt dòng (**bhavaṅgupaccheda**), rồi tiếp theo là khai ý môn, sau đó là bốn hoặc năm đồng lực như giai đoạn trên. Như thế gọi là **āvajjanavasībhāva**.

Nhưng khả năng xen hai hữu phần giữa hai tâm lộ trên chỉ có đối với Đức Phật và hai vị Chí Thượng Thịnh Văn. Riêng những người khác thì cần đến bốn hoặc năm hữu phần. Song, như thế cũng đã là **āvajjanavasībhāva**.

### 2- Samāpajjanavasībhāva

“Samāpajjane vasībhāvo = Samāpajjanavasībhāvo”  
Làm trở thành khả năng nhập định thì gọi là **samāpajjanavasībhāva**.

Nghĩa là khi hành giả muốn nhập thiền, thời sau khoảng khắc cần thiết, chú mục Tương tự tương, hữu phần tâm sẽ khởi lên hai sát na rung động và dứt dòng, rồi tiếp đến là khai ý môn (**manodvārāvajjana**), chuẩn bị (**parikamma**), cận hành (**upacāra**), thuận thứ (**anuloma**), chuyển tộc (**gotrabhū**) (hay sẽ là cận hành, thuận thứ, chuyển tộc) và sau đó là tâm thiền bất định số. Như vậy gọi là **Samāpajjanavasībhāva**. Nhưng trường hợp này chỉ đối với Đức Phật và hai vị Thượng Thịnh Văn, riêng những người khác thì

phải đến bốn hoặc năm hữu phần tâm, rồi mới khai ý môn... Song, như vậy cũng là **samāpajjanavasībhāva**.

### 3-Adhiṭṭhānavasībhāva

“**Bhavaṅgaṃ abhibhuyya jhānaṃ ṭhapanam = adhiṭṭhānam**”. Sự tiếp nối liên tục các tâm thiền không xen hữu phần, thì gọi là **adhiṭṭha**.

“**Adhiṭṭhāne vasībhāvo = Adhiṭṭhānavasībhāvo**” làm thành khả năng **adhiṭṭhāna**, gọi là **adhiṭṭhānavasībhāva**.

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

### 4- Vuṭṭhānavasībhāva

“**Vuṭṭhāne vasībhāvo = vuṭṭhānavasībhavo**”

Xuất định tự tại theo thời gian ấn định, trở thành một khả năng của vị hành giả. Được gọi là **Vuṭṭhānavasībhāva**.

Vị hành giả hướng tâm đến thời gian nào đó xuất định. Vị này sẽ xuất định với thời gian không hơn không kém. Làm thành khả năng này được gọi là **Vuṭṭhānavasībhāva**.

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

### 5- Paccavekkhaṇavasībhāva

“Paccavekkhaṇe vasībhāvo = Paccavekkhaṇavasībhāvo”

Sự quán xét các chi thiền được vị hành giả làm thành khả năng. Như thế gọi là paccavekkhaṇavasībhāva.

Sau khi xuất thiền, vị hành giả quán xét đến năm chi thiền bằng bốn hoặc năm đồng lực phản kháng (paccavekkhaṇajavana), và giữa hai tâm lộ này (nhập thiền và phản kháng) sẽ được nối tiếp bằng hai hữu phần rúng động và dứt dòng. Hành giả làm thành khả năng này được gọi là Paccavekkhaṇavasībhāva. Nhưng khả năng này cũng như hai điều đầu tiên tức là chỉ đối với Đức Phật và hai vị Thượng Thủ Thinh Văn. Riêng những người khác thì phải đòi hỏi bốn hoặc năm hữu phần tâm làm trung gian giữa hai tâm lộ. Và đây cũng là Paccavekkhaṇavasībhāva nếu được hành giả làm thành khả năng.

Như vậy khi đạt đến khả năng āvajjanavasībhāva cũng có nghĩa là đã thành tựu khả năng paccavekkhaṇavasībhāva. Sở dĩ như thế là tùy vào mỗi giai đoạn mà có một cách gọi tên. Khả năng quán xét trong giai đoạn khai ý môn gọi là āvajjanavasī, khả năng quán xét trong giai đoạn đồng lực thì gọi là paccavekkhaṇavasī. Chỉ là như vậy.

### Giai đoạn hành trì sau cùng để đạt tầng thiền thứ hai

Khi đã thuần thục năm khả năng (vasī) trên. Tiếp đến hành giả an trú vào tầng thiền thứ nhất, khi xuất định, hành giả nên suy quán rằng: “Tầng thiền này vẫn còn gần với triền cái (nīvaraṇa) chi thiền Tâm vẫn còn thô thiển, làm hạn chế sức mạnh của chi thiền khác và làm tâm định yếu kém đi. Các triền cái vốn đã bị áp chế sẽ dễ dàng tái hiện và làm suy yếu tầng Sơ thiền này. Ngược lại, tầng thiền thứ hai vượt xa các triền cái. Những chi thiền cũng tế nhị, tinh tế hơn”.

Suy xét như thế cho đến khi đã nhàm chán đối với Sơ thiền, không còn ái chấp nữa. Từ đó, hành giả chú mục vào Tướng

tự tướng bằng các tâm tiến đạt (*bhāvanācitta*), nhưng chỉ là ly tâm tiến đạt (*vitakkavirāgabhāvanā*), tức khi chú mục, hành giả tác niệm “đất, đất...” để chứng tầng thiền thứ hai ấy. Tâm tiến đạt này gọi là Chuẩn bị tiến đạt (*parikammabhāvanā*) và lấy cảnh là Tướng tự tướng. Khác với chuẩn bị tiến đạt ở giai đoạn tiến đến Sơ thiền, lấy chuẩn bị tướng và Thủ trì tướng làm cảnh.

Hành giả chú mục và tác niệm như thế. Nếu cần biết rằng đã gần đến lãnh vực Kiên Cố tiến đạt tức tầng thiền thứ hai hay chưa? Vị hành giả nhập Sơ thiền, xuất tầng thiền này, quán xét về mỗi chi thiền. Bấy giờ, nếu hành giả nhận thức: Chi thiền tầm này quả là thô thiển, sơ thô. Và cũng thấy rằng các chi thiền kia tế nhị và tinh tế. Tức hành giả đã đạt đến cận hành tiến đạt. Ngược lại nhận thức này, tức hành giả vẫn còn là giai đoạn chuẩn bị. Nên chuyên cần để đạt đến khả năng cao hơn.

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

Phương thức hành trì bước đầu và sau cùng để đạt đến các tầng thiền thứ ba, thứ tư, thứ năm cũng giống như giai đoạn tầng thiền thứ nhất đến tầng thiền thứ hai, khác nhau chỉ là sự suy xét về chương ngại của các chi thiền thô thiển. Tiến trình này sẽ được khiết hóa theo từng cấp bậc Thiên chứng, nghĩa là để đạt đến tầng thiền thứ ba vị hành giả loại bỏ tứ (*vacāra*), an trú vào hỷ (*pīti*), lạc (*sukha*) và định (*ekaggatā*), tiếp theo loại bỏ hỷ, an trú vào lạc và định để chứng tầng thiền thứ tư. Sau cùng, loại bỏ lạc, an

trú vào xả (upekkhā) và định (ekaggatā) để chứng tắng thiền thứ năm.

Quá trình tu chứng trên đây là nói về người độn căn (mandapuggala) vì trí tuệ của người này không thể trong cùng một lúc loại bỏ cả hai chi thiền tâm, tứ. Riêng về người lợi căn (tikkhapuggala) ở giai đoạn tiến đạt tắng thiền thứ hai, nhờ trí tuệ nhạy bén có khả năng suy xét chướng ngại của hai chi thiền tâm và tứ cùng một lúc để khi chú mục Tương tự tương với tâm tiến đạt (bhāvanācitta) ly tâm, ly tứ. Rồi hành giả này chứng tắng thiền thứ hai, có ba chi thiền hỷ, lạc, định. Tiếp đến, loại bỏ hỷ và chứng đạt tắng thiền thứ ba với các chi thiền lạc, định. Rồi tiếp theo đó loại bỏ lạc để chứng tắng thiền thứ tư cũng với hai chi thiền nhưng là xả và định.

Đây chính là lý do mà tắng thiền Sắc giới được tính theo bốn, tức là tính theo quá trình tu chứng của người lợi căn.

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

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

Phương thức tu tập dẫn đến tắng thiền Vô sắc

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

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

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

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

Một đoạn kệ ghi rằng:

“Yathā pisāca bhīruko

Rattiṃ khāṇumpi bhāyati

Evam karajabhīruko

Yogī kasiṇarūpakam”



Trong đêm tối trụ cây làm cho những người nhút nhát nảy sinh sợ hãi. Cũng vậy, vị hành giả nhằm chán với thân này, đối với hình ảnh sắc án xứ cũng là vật để nhằm chán.

Riêng ở thời kỳ Phật giáo, hành giả không suy quán như thế mà xét rằng: “Định từ Thiền Vô sắc ấy vô cùng mãnh liệt và dũng mãnh so với tầng thiền Sắc giới này. Chính tại đây khả năng thần thông được khởi hiện”.

Nếu là những vị A Na Hàm hoặc A La Hán quả, khi còn nhập thiền diệt (*nirodhasamāpatti*) để được hiện tại lạc trú, một trạng thái an lạc tương đương Vô Dư Níp Bàn (*anupādisesanibbāna*). Khi ấy các Ngài cũng sẽ hành trì các tầng thiền Vô sắc này.

Việc thực hành đầu tiên để đạt các tầng thiền Vô sắc vẫn phải là tinh thực năm khả năng Thiền chứng. Rồi sau đó vào thời điểm cuối của giai đoạn này, khi vừa xuất tầng thiền thứ năm, nếu thấy rằng hình thể (*parimaṇḍala*) Tương tự tướng còn quá nhỏ hẹp, thấy cần, hành giả cũng nên làm lớn rộng thêm nữa bằng sức mạnh tâm định đã có của mình. Còn như đã rộng lớn cần thu hẹp nhỏ hơn thì tối thiểu phải bằng kích thước một gang bốn ngón tay, chứ không nên quá nhỏ. Nếu cảm thấy đã vừa chừng, thì không cần phải thu hẹp hay mở rộng kích thước án xứ thêm. Kế đến vẫn an trú vào án xứ, Tương tự tướng sẽ hiện khởi, nhưng khác những giai đoạn ban đầu, đối với Tương tự tướng hành giả thay vì chấp giữ, lại hướng đến xuất ly và chuyên cần làm hiển lộ hư không giả định (*ākāśapaññatti*) bằng sự suy quán: “Không thật sự có một địa đại Tương tự tướng nào. Hư cảnh ấy chỉ là khoảng không”. Rồi hành giả tác niệm *ākāso ananto* (hư không vô cùng tận).

Qua thời gian chuyên cần như thế, khi tâm không còn ái chấp đối với tầng thiền thứ năm nữa tức lúc ấy hành giả đã đạt đến cận hành tiến đạt của giai đoạn này. Sau đó không lâu, địa đại Tương tự tướng sẽ hoại đi và chỉ còn lại một khoảng không với

kích thước bằng Tương tự tương đã mất, cũng như tấm màn sau khi gió cuốn đi người ta chỉ còn nhìn thấy khoảng trống không mà trước đó là vị trí của tấm màn. Và kích thước khoảng không này cũng bằng như kích thước tấm màn chiếm chỗ. Sự mất đi của Tương tự tương cũng thế, khác với tấm trải sau khi cuốn lại còn lại mặt nền bị che, hay vật thực khi bị đổ ra còn lại là chiếc đĩa. Có nghĩa là vị hành giả chỉ không hướng tâm đến án xứ hoàn tịnh nữa (điều này khác với sự thay thế hình ảnh này bằng hình ảnh kia).

Một đoạn trích sau đây từ Visuddhimaggatthakathā:

“Kasiṇaṃ ugghāṭento so      Na kilañjaṃ pūpaṃ pivā  
Kevalaṃ tamanāvajjaṃ      Ākāso iti ikkhati”

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

Sở dĩ nói rằng **Ākāso ananto** (hư không vô cùng) vì đây là cảnh hư không giả định chứ không phải là chơn đế cảnh. Đã là giả định thì không bao giờ có bắt đầu tức sự sanh khởi, cũng như không có điểm cuối cùng tức sự tiêu hoại, diệt tắt, lý do này mà được **ananto** – không cùng tận. Tuy nhiên hành giả chỉ tác niệm **Ākāso** hay **ākāsaṃ anantaṃ** thì vẫn là hợp lý.

Khi hành giả đã loại bỏ địa đại Tương tự tương bấy giờ cảnh hư không chế định sẽ hiện khởi, đồng thời tâm Thiền Không vô biên xứ cùng với hai chi thiền cũng sanh khởi để tri nhận cảnh với tiến trình như sau: Đầu tiên là hai hữu phần rung động (**bhavaṅgacadaṇa**) và dứt dòng (**bhavaṅgcheda**), tiếp theo là khai ý môn, chuẩn bị, cận hành, thuận thứ, chuyển tộc và tâm thiền Vô sắc giới thứ nhất Không vô biên xứ. Sau một sát na tâm này là một số hữu phần tâm sanh khởi làm trung gian cho lộ phản kháng chi thiền xả và định sanh tiếp theo.

Giai đoạn này, hành giả đã chứng tắng thiền vô sắc thứ nhất Không vô biên xứ.

Có ba cách gọi tên cho tắng thiền này, một là tắng thiền Vô sắc, thứ hai là thiền Không vô biên xứ và thứ ba là Sơ thiền Vô sắc giới (*paṭhamārūpajhāna*). Gọi là Thiền Vô sắc (*arūpajhāna*) vì hành giả không lấy sắc làm cảnh, tức vị này loại bỏ Tương tự tương và sau khi tâm thiền sanh khởi, tâm thiền này cũng không lấy sắc làm cảnh. Do đó tâm thiền này được gọi là tâm thiền vô sắc giới. Gọi thiền “Không vô biên xứ – *ākāsānañcāyatana*” vì đây là tâm thiền vững mạnh, bất động, sanh khởi từ hư không chế định, và cảnh này không có điểm đầu tiên và điểm cuối cùng là sự hoại diệt. “Do đó mà gọi là “Không vô biên xứ”. Gọi là “Sơ thiền Vô sắc giới” vì sau khi loại bỏ cảnh án xứ giả lập mang hình ảnh cụ thể (Tương tự tương) kế đến là giai đoạn Thiền chứng này và cũng là tắng thiền thứ nhất trong bốn tắng thiền Vô sắc.

Phương thức hành trì đầu tiên và sau cùng để đạt tắng thiền thức vô biên xứ (*Viññāṇañcāyatana*)

Vị hành giả muốn phát triển đến tắng thiền cao hơn nữa, tức thức vô biên xứ. Nền tảng đầu tiên, vị hành giả cần trau dồi năm khả năng Thiền chứng đối với Không vô biên xứ đã chứng, cho đến khi đã hoàn toàn tinh thực. Sau đó, xuất Không vô biên xứ, hành giả suy quán những trở ngại của tắng thiền này: “Thiền Không vô biên xứ vẫn còn cận kề với ngũ thiền Sắc giới. Nếu không thường xuyên nhập định, thời tâm định sẽ yếu kém và hoại đi tức trở lui trạng thái Thiền Sắc giới như xưa. Riêng về tâm định thức vô biên xứ ấy vững mạnh và vững mạnh hơn so với tâm định không vô biên xứ này”. Khi xét như thế, hành giả hướng đến thức không vô biên xứ, tức lấy tâm thiền Không vô biên xứ mà trước đó đã diệt làm cảnh, vì giai đoạn này hành giả đã loại bỏ cảnh hư không giả định. Rồi tác niệm “*viññāṇaṃ anantaṃ hay viññāṇaṃ*

- thức không vô biên xứ vô biên” (tâm thiền Không vô biên xứ là vô tận cùng). Và như thế hành giả tu tập.

Đến khi nào tâm không còn ái chấp trong tầng thiền Không vô biên xứ, hành giả khi ấy đã đến giai đoạn cận hành. Thời gian không lâu sau đó, ấn tướng hư không giả định cũng không còn, và ngay lúc ấy ấn tướng được thay thế bằng tâm thiền Không vô biên xứ. Đồng thời tâm thiền thức vô biên cùng hai chi thiền: xả và định sanh khởi để tri nhận ấn tướng này với tiến trình hiện khởi như sau: Đầu tiên là các hữu phần rúng động và dứt dòng, kể đến khai ý môn, chuẩn bị, cận hành, thuận thứ, chuyển tộc rồi tâm thiền thức Vô biên xứ. Sau một sát na tâm này, một vài tâm hữu phần kế tục sanh khởi làm trung gian cho lộ phản kháng chi thiền xả, định sanh tiếp theo sau đó. Hành giả đã đắc tầng thiền Vô sắc thứ hai: Thức vô biên xứ.

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

Lời ví dụ trên của các vị A Xà Lê, viết bằng nguyên văn sau đây:

Ālambāṇaṃ karoteva                      Aññābhāvena taṃ idaṃ  
Ditṭhadosampi rājānaṃ                Vutti hetu jano yathā  
Phương thức hành trì để đạt tầng thiền Vô sở hữu xứ

Cũng giống như những giai đoạn trước, nghĩa là để phát triển thiền Vô sở hữu xứ, ban đầu hành giả tu tập năm khả năng

thiền chứng (*vasībhāva*) đối với Thức vô biên xứ và phải đến khi thuần thực năm khả năng này, kể đến nhập Thức vô biên xứ, sau lúc xuất thiền nên xét rằng: thiền Thức vô biên xứ vẫn còn cận kề Không vô biên xứ, và hơn thế nữa là một sự đối nghịch nhau: khi không được thường xuyên nhập định, tầng thiền này có thể hoại đi và trở lại tầng thiền không vô biên xứ trước đây. Vả lại, định từ thiền Thức vô biên xứ vẫn là yếu kém đối với tâm định dũng mãnh Vô sở hữu xứ kia”. Suy xét như thế, hành giả hướng tâm đến thiền Không vô biên xứ mà đã được diệt hoàn toàn đầu chỉ là một sát na tâm hữu phần. Rồi hành giả chuyên cần xuất ly Không vô biên xứ để thay thế vào đó là cảnh vô hữu giả định (*natthibhāvapaññatti*) bằng cách tu tập: *Natthi kiñci, natthi kiñci* (không gì cả... tức nói đến sự hoàn toàn vắng mặt của thiền Không vô biên xứ, một sát na hữu phần cũng không còn lại, kể cả thời gian sinh, trụ, diệt của sát na tâm này).

Và vẫn như thế, hành giả hãy chuyên cần tu tập. Khi tâm không còn ái chấp đối với thiền Thức vô biên xứ, tức khi ấy hành giả đã đến giai đoạn cận hành. Từ đấy, không lâu hành giả sẽ đạt đến giai đoạn tiến đạt còn lại, cùng lúc này cảnh thiền Không vô biên xứ mà trước đó làm ấn tượng cho vị hành giả cũng không còn nữa. Cũng như một người đang trên đường đi, trước mặt họ gặp một nhóm Tăng đang tụ họp và họ đi qua, khi trở về cũng con đường ấy nhưng không gặp nhóm Tăng kia nữa. Vì sau khi tụ họp, chư Tăng đã ra đi và họ thấy rằng hiện tại chư Tăng đã bỏ đi, một vị còn lại cũng không, tương tự khi hành giả loại bỏ cảnh thiền Không vô biên xứ, ngay khi ấy cảnh vô hữu giả định sẽ được thay thế cùng tâm thiền Vô sở hữu xứ với hai chi thiền hiện khởi. Tiến trình này được diễn tiến như sau:

Đầu tiên là những hữu phần rung động và dứt dòng, kể đến là khai ý môn, chuẩn bị, cận hành, thuận thứ, chuyển tộc và một sát na tâm thiền Vô sở hữu xứ. Rồi tiếp theo là một số hữu phần

tâm sanh khởi làm trung gian cho lộ phản kháng chi thiên xả và định sau đó. Giai đoạn này hành giả đã đắc tầng thiền Vô sắc thứ ba: Vô sở hữu xứ.

Phương thức tu chứng tầng thiền thứ tư: Phi tưởng phi phi tưởng xứ

Để tu chứng tầng thiền Vô sắc thứ tư: Phi tưởng phi phi tưởng, cơ bản đầu tiên hành giả cần trau dồi năm khả năng thiền chứng đối với Vô sở hữu xứ và đến khi đã thuần thục năm *vasī* này. Sau đó, những khi xuất định, hành giả nên suy quán: “Tầng thiền này vẫn còn kề cận Thức vô biên xứ và hơn thế nữa là một sự đối lập nhau: khi tâm thiền này không được thường xuyên an trú sẽ bị suy yếu đi và trở lại khả năng tâm định trước đây Thức vô biên xứ. Và lại, định từ Phi tưởng phi phi tưởng xứ kia, đối với tâm định này, mãnh liệt hơn dừng mãnh hơn. Các khía cạnh khác, mà tưởng (hay ký tính – *saññā*) là một, trong thiền Vô sở hữu xứ hãy còn thô thiển, thô sơ. Và đối với định điều đó là một trở ngại. Ngược lại, những khía cạnh này, Tưởng là quan yếu, trong thiền Phi tưởng phi phi tưởng ấy cũng được tinh tế và khiết hóa hơn. Chính điều này Phi tưởng phi phi tưởng xứ trở thành tầng thiền cao tột”.

Dù thế, cũng cần có vui thú đối với Vô sở hữu xứ, hành giả nên suy xét: “Tuy so với thiền tầng thứ tư không hơn về sự tế nhị và an tịnh. Song Vô sở hữu xứ không phải là nhỏ nhoi, yếu kém, một khả năng tiếp nhận cảnh giả định từ Không vô biên xứ làm trở thành cảnh vô hữu giả định.

Kế đến, vị hành giả hướng tâm đến Vô sở hữu xứ đã diệt, rồi tác niệm *Santametam pañitametam...* (chính đây là an tịnh, chính đây là tối thượng) và vẫn tu tập như thế, khi không còn ái chấp đối với Vô sở hữu xứ, tức hành giả đã đạt đến giai đoạn cận hành. Tiến đạt còn lại cũng phát triển không lâu, nghĩa là một thời gian sau đó cảnh vô hữu giả định sẽ hoại đi, thay vào đó là cảnh

vô sở hữu xứ là ấn tướng. Cùng lúc này, tâm thiền Phi tướng phi phi tướng và hai chi thiền cũng hiện khởi và tiến trình này được diễn tiến như sau:

Khởi đầu là hai hữu phần rung động, dứt dòng, kế tiếp là khai ý môn, chuẩn bị, cận hành, thuận thứ, bỏ bực rồi tâm thiền Phi tướng phi phi tướng. Sau một sát na tâm này, một số hữu phần tâm sanh khởi làm trung gian cho lộ phản kháng sanh kế sau, thẩm sát hai chi thiền xả và định.

Trên đây là quá trình tu chứng Phi tướng phi phi tướng xứ.

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

Vị hành giả đối với Vô sở hữu xứ cũng thế. Vả lại, vị hành giả chỉ ca ngợi và tác niệm như thế chứ không vì mục đích để nhập trở lại tầng thiền này, chỉ lấy đó làm điểm tựa bước đến tầng thiền trên. Cũng giống như vị vua trên lưng Tượng, khi đến những nơi làm thủ công, đưa mắt nhìn quang thấy một ngà voi được chạm trở tinh vi, khéo léo trên tay của anh thợ nọ, Đức vua sẽ khen ngợi: Anh ấy là người thợ tài giỏi. Nhưng nếu để nghĩ rằng: Ta sẽ từ bỏ vương vị để trở thành anh thợ tài giỏi kia thì hoàn toàn không.

Ví dụ này, Ngài **Buddhaghosa** viết bằng nguyên văn:

“Dantakāre vaṇṇentopi            Na rājā tattha kāmiko  
Asamā patti kāmova            Yogim tatiyatikkamo”

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

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

“Supaṇīatarā honti            Pacchimā pacchimā iddha  
Upanā tattha viññeyyā        Pasādatalasāṭikā<sup>12</sup>”

“Bốn tầng thiên Vô sắc ấy, tầng thiên sau sẽ cao trội hơn tầng thiên trước theo một trình tự thứ bậc. Tương tự như ngôi lầu bốn tầng, hay như tấm lụa có từng nét vẽ đẹp hơn nhau”

Nói thế, mà chỉ suy xét bốn tầng thiên này theo khía cạnh chi thiên mà không xét đến quá trình tiến đạt thì có thể dễ dàng hiểu lầm vì tất cả đều là hai chi thiên xả, định như nhau. Nhưng nếu xét kỹ quá trình phát triển tiến đạt, sẽ thấy các tầng thiên trên cao trội hơn theo một thứ bậc tuần tự. Cũng như một tòa lầu bốn tầng, tất cả được trang bị đầy đủ các tiện nghi và nhu yếu. Nhưng nếu quan sát kỹ, sẽ thấy các tầng lầu càng cao thì càng đầy đủ hơn, bốn tầng sẽ có mức chênh lệch khác nhau<sup>13</sup>. Hay giống như bốn tấm vải được dệt từ một thứ hàng và cùng một kích thước. Nhưng ở mỗi tấm sẽ có sự chênh lệch nhau về nghệ thuật: hoặc đang dệt, hoặc cắt may, hoặc cả hai điều này.

Các quá trình tu chứng, bước đầu và sau cùng như đã nói, từ giai đoạn Sắc giới đến Vô sắc giới được giải rộng theo lối án xử

---

<sup>12</sup> Cha.Visuddhimagga. Phần I, trang 332.

<sup>13</sup> Ví dụ này như thế nào ấy, nhưng xin đọc giả hiểu cho, đó là nguyên bản. N.D



địa đại hoàn tịnh, chín án xứ hoàn tịnh còn lại đối với việc phát triển các tầng thiền cũng tương tự như thế. Các phần sau chỉ giải thích điều khác nhau mà phần này không đề cập.

---o0o---

## ÁN XỨ THỦY ĐẠI HOÀN TỊNH - ĀPOKASIṆA

“Āpo” hay Nước, ở đây không dùng theo nghĩa thực tính thấm rịn, đượm nhuần hay quyến tụ. Nơi đây chỉ nên hiểu “nước theo nghĩa thông thường”, ở ao hồ hoặc sông biển...

Vị hành giả tu tập án xứ này, nếu là trong quá khứ từng vun bồi pháp độ hay có ước nguyện sẽ chứng đắc thiền chứng trong các sanh hữu về sau, thì ngay trong hiện tại, đối với những hành giả ấy chỉ đơn giản nhìn một cái hồ hay một vũng đọng... để tác niệm: Đây là nước, đây là nước (Āpo, āpo...). Bao nhiêu đó hành giả cũng có thể đạt đến Thủ trì tướng. Từ đây, vẫn chú mục vào án xứ (một ao hồ nào đó) mà đã là Thủ trì tướng. Rồi hành giả sống ở cội cây, am thất hay một nơi thích hợp nào đó để phát triển đến Tướng tự tướng.

Riêng hành giả thông thường, nghĩa là những người không tích lũy thiện căn ở đời quá khứ, vấn đề lấy nước làm án xứ cần phải được lựa chọn. Chỉ nên là nước trong, không bị pha lẫn màu sắc xanh, vàng, đỏ, trắng (đừng nhầm lẫn với không màu của nước...) có thể dùng nước mưa chưa bị vấy bùn. Rồi được lược lại bằng tấm vải sạch trắng, đổ vào bát hay bình đựng nhỏ ngang chừng miệng. Đường kính miệng bình đựng khoảng một gang bốn ngón tay hay phân nửa đến một hắc tay. Và trong khi chú mục án xứ hành giả chớ nên lưu tâm đến thực tính của nước: đượm thuần, thấm rịn... chỉ cần chú mục án xứ nước theo nghĩa thông thường và tác niệm: Đây là nước (Āpo, āpo...) như thế cho đến khi Thủ trì tướng hiện khởi. Rồi an trú vào Thủ trì tướng để phát triển Tướng tự tướng cùng các thiền Sắc giới sau đó.

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

Những giai đoạn còn lại từ Tướng tự tướng đến tầng thiền Vô sắc sau cùng. Phương thức tu chứng tướng tự như án xứ Địa đại hoàn tịnh.

---o0o---

### ÁN XỨ HỎA ĐẠI HOÀN TỊNH - TEJOKASIṆA

“Tejo” hay lửa, không hiểu theo nghĩa thực tính (*sabhāva*) là nóng bức... Ở đây cần nên hiểu theo nghĩa thông thường (*sasambhāra*) tức lửa ở những nhiên liệu đốt cháy.

Vị hành giả tu tập án xứ này, cũng như các án xứ Chỉ tịnh khác, tức nếu là người ở các đời quá khứ đã tích lũy nhiều thiện căn, đã vun trồng nhiều pháp độ, cùng ước nguyện chứng đạt thiền chứng trong sanh hữu về sau. Đối với những người này, trong đời hiện tại chỉ cần nhìn một ngọn lửa, đèn, một đám cháy... mà tác niệm: Lửa, lửa (*tejo, tejo...*). Chỉ như thế, Thủ trì tướng cũng có thể hiện khởi đối với hành giả. Và tiếp tục chú mục lửa qua hình ảnh Thủ trì tướng để đạt Tướng tự tướng và các thiền chứng Sắc giới.

Nhưng là những người ở đời quá khứ thiếu tích lũy duyên lành thì án xứ lửa phải được lựa chọn kỹ lưỡng hơn. Hành giả nên tìm những lõi cây chẻ nhỏ rồi đem phơi khô, có thể dùng cỏ hoặc củi hong nóng. Việc làm kế tiếp, hành giả hãy đến cội cây hay một am thất, một chỗ thích hợp. Rồi lấy những lõi cây nhen lửa.

Trước ngọn lửa này, dùng một tấm chắn có khoảng trống tròn, đường kính một gang bốn ngón tay hoặc nửa đến một hắc tay. Và khi hành giả chú mục án xứ đứng nhìn về khía cạnh màu sắc, sức nóng, vật đốt, tàn tro... Điều chú mục duy nhất chỉ là lửa (lửa trong nghĩa thông thường) cùng với sự tác niệm: **Tejo, tejo** (lửa, lửa) đến khi Thủ trì tướng hoàn toàn hiển lộ. Ở giai đoạn tiếp theo, an trú vào Thủ trì tướng để phát triển Tướng tự tướng và các tầng thiên Sắc giới.

Cần hiểu thêm về Thủ trì tướng và Tướng tự tướng hiện khởi từ Hỏa đại hoàn tịnh là: Thủ trì tướng cũng như ấn tướng ban đầu (giai đoạn còn chú mục bằng nhãn quan) tức ngọn lửa ban đầu được dùng làm án xứ, sáng tỏ chập chờn hay yên lặng. Khi cảnh này trở thành Thủ trì tướng cùng với hình ảnh như thế, nếu làm khác cách thức đã nói trên thì Thủ trì tướng bên cạnh cũng có những hư cảnh củi, sức nóng, khói, tàn... như hình ảnh hành giả tri nhận bằng nhãn quan.

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

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

---o0o---

## ÁN XỨ PHONG ĐẠI HOÀN TỊNH - VĀYOKASIṆA

“**Vāyo**” hay Gió không nên hiểu theo thực tính: động, chuyển... mà chỉ dùng trong nghĩa gió thông thường. Và, án xứ này không có cách thức chuẩn bị riêng cho hành giả đã tích lũy nhiều thiện căn cũng như của những hành giả kém về pháp độ. Không có cách thức chung như những án xứ ban đầu. Vị hành giả tu tập án xứ này, ấn tướng (án xứ để tác niệm) sẽ dựa theo những điều nghe thấy hoặc cảm nhận mà tác niệm. Nghĩa là bằng cách

nhìn đọt cây hay lá lay động, hoặc khi gió thổi mà thân hành giả cảm nhận được. Bấy giờ nhờ sự lay động, rung chuyển hoặc cảm giác do tiếp xúc với gió. Hay dễ hiểu hơn, một hình thức nào đó xác định đang có gió. Rồi hành giả tác niệm: *Vāyo, vāyo* (đây là gió, đây là gió). Hãy như thế cho đến khi Thủ trì tướng được hiển lộ. Và lúc Thủ trì tướng đã hiển lộ thời hành giả không cần phải dựa vào sự lay động của vật thể nào nữa, mà chỉ cần an trú Thủ trì tướng đã có, để phát triển Tướng tự tướng và các tầng thiền Sắc giới.

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

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

*Dứt phần tứ đại hoàn tịnh*

---o0o---

ÁN XỨ HOÀN TỊNH MÀU XANH - NĪLAKASIṆA

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

Nhưng, nếu không phải là người đầy đủ thiện căn thì cần phải chuẩn bị tốt giai đoạn ban đầu. Có thể vị hành giả chọn một cành cây, một đóa hoa xanh là lấy ví dụ là hoa sen xanh, hay tấm vải hoặc bất kỳ vật gì khác mà tiêu chuẩn phải có là màu xanh. Sao cho hành giả thấy là thích hợp với mình. Tuy nhiên, nếu là cành cây hoặc nhánh hoa thì hành giả phải gìn giữ đừng để biến sắc, bằng cách ngâm vào chậu nước, bình đựng... để màu sắc xanh vẫn còn nguyên vẹn. Song, thế nào đi nữa, khoảng rộng của các án xứ này cũng cần ở mức thích hợp, đường kính khoảng một gang bốn ngón tay. Hay hành giả dùng một mẫu giấy hoặc tấm ván có vẽ màu xanh cùng với đường kính trên, xung quanh hình tròn xanh này được vẽ thêm một đường viền dày khoảng một lóng tay màu đỏ hay trắng, để làm nổi bật màu sắc cần tác niệm.

Ba án xứ màu sắc (*Vaṇṇakasīṇa*) còn lại, màu vàng, màu đỏ, màu trắng, chuẩn bị cũng tương tự như vậy. Và sự khác nhau giữa ba ấn tướng trong án xứ màu sắc hoàn tịnh này gần như là

tương tự. Những hình ảnh ban đầu màu xanh, màu vàng, màu đỏ, màu trắng là ấn tượng đầu tiên, tức Sơ khởi tướng. Trong giai đoạn thứ hai, Thủ trì tướng, hình ảnh cũng như vậy, khác nhau là được hành giả tri nhận bằng ý môn thay vì nhãn môn như lúc ban đầu. Riêng đối với Tương tự tướng có phần khác hơn, nghĩa là ấn tượng giai đoạn này được tinh tế, khiết hóa rất nhiều so với Thủ trì tướng. Màu sắc ấn tượng này cũng là màu sắc ban đầu, tức màu xanh (nếu đối với án xứ xanh), màu vàng (nếu đối với án xứ vàng)...

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

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

---o0o---

## ÁN XỨ ÁNH SÁNG HOÀN TỊNH - ĀLOKAKASIṆA

Vị hành giả tu tập án xứ này, đối với người đầy đủ duyên lành, bao giờ cũng mau chóng và dễ dàng. Trong điều kiện đơn giản nhất, nhìn mặt trời, mặt trăng, ngọn lửa... mà tác niệm ánh sáng của những quang thể này: Āloka, āloka... Chỉ chừng ấy, Thủ trì tướng cũng có thể hiển lộ và chính nền tảng này hành giả sẽ tiến hành các giai đoạn cao hơn Tương tự tướng và các thiền Sắc giới còn lại. Nhưng nếu là người chưa từng vun bồi pháp độ trong quá khứ hay một thiện nghiệp nào đó để ước mong chứng đạt Thiền chứng trong các sanh hữu sau này, thì cần nên có việc làm chuẩn bị. Nếu những lúc không thể nhìn trực tiếp mặt trời, mặt trăng hay ngọn lửa. Hành giả có thể khoét trống tấm vách hoặc mái nhà để ánh sáng có thể xuyên qua. Nếu như trong lúc không có mặt trời, mặt trăng, hành giả dùng một tấm che cũng để lộ

trống với đường kính thích hợp và chú mục vào đó cho đến khi Thủ trì tướng hiển lộ.

Sự khác biệt giữa ba ấn tướng này, ánh sáng của mặt trời, mặt trăng, ngọn lửa... là Sơ khởi ấn tướng, qua giai đoạn Thủ trì tướng thì cũng như thế. Riêng về Tướng tự tướng, ấn tướng sẽ được tinh tế hơn, cũng như ánh sáng trắng của một số quang thể nào đó và sáng chói hơn nhiều so với Tướng tự tướng. Giai đoạn tu tập còn lại tướng tự phần Địa đại hoàn tịnh.

---o0o---

### ÁN XỨ HƯ KHÔNG HOÀN TỊNH - ĀKĀSAKASIṆA

Paricchinnākāsakasiṇa hay ākāsakāsiṇa (hư không hoàn tịnh). Đối với án xứ này, vị hành giả nếu là người đầy đủ duyên lành thì chỉ đơn giản nhìn một khe hở của tấm vách, khoảng trống của khung cửa... hành giả vẫn có thể nhờ đó mà tác niệm ākāso, ākāso để làm hiển lộ Thủ trì tướng. Và từ đây, với nền tảng này (Thủ trì tướng) hành giả phát triển (từ Thủ trì tướng) đến Tướng tự tướng cùng các thiền tầng Sắc giới.

Nếu ở trường hợp ngược lại, tức là với người thiếu căn lành, thì cần có sự chuẩn bị.

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

Sự khác biệt ba ấn tướng của án xứ này, là Sơ khởi ấn tướng tức những hình ảnh khoảng không ban đầu (khung cửa sổ...). Giai đoạn kế sau, Thủ trì tướng cũng như thế, nghĩa là khoảng không ban đầu kích thước bao nhiêu, trở thành Thủ trì tướng thì cũng kích thước ấy. Riêng đối với Tướng tự tướng, thì kích thước này không còn giới hạn nữa, bấy giờ sẽ tùy thuận ý muốn của vị

hành giả. Điều này chính là tâm định quá khắng khít của giai đoạn Tương tự tướng mà khả năng ở Thủ trì tướng không sao làm điều ấy.

Phần còn lại tương tự phần Địa đại hoàn tịnh.

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

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

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

Đối với 30 án xứ chỉ tịnh có thể đạt thiền chứng. Trong đó 10 án xứ hoàn tịnh là đạt thiền chứng mau hơn cả vì sự chú mục các hoàn tịnh này, Thủ trì tướng và cận định sẽ dễ dàng sanh khởi. Điều đó là nhân mà thiền hiển lộ nhanh chóng. Tính riêng án xứ hoàn tịnh thì án xứ màu sắc thì lại nhanh hơn cả, và nhanh nhất thì bậc Đạo Sư phán rằng ấy là sắc trắng, vì tâm hành giả đang khi chú mục án xứ này cũng được khiết hóa và tiêu trừ hôn thụy cái một cách đặc thù hơn bao giờ hết. Những lúc Thủ trì tướng chưa sanh hay đã sanh cũng thế, hành giả tu tập án xứ này vẫn có một khả năng hiểu biết mọi nhân sự như vị đã chứng thắng trí vậy.

### MÃNH LỨC CỦA 10 KASINA

#### Khả năng thần thông sanh từ Pathavīkasina

1- Khả năng biến hóa một thân ra nhiều trăm, nhiều ngàn thân.

2- Khả năng biến hóa tự thân thành chủng loại khác (rồng, yāgaruḍa)



3- Khả năng hóa hiện hư không, mặt nước, mặt biển trở thành đất để đi, đứng, nằm, ngồi.

4- Khả năng hóa hiện các loại cây, cung điện, tịnh xá, trú xứ, hay một đồ vật nào đó tùy thích.

5- Khả năng biến hóa những vật thể nhẹ trở thành nặng.

6- Làm các vật thể trở nên vững chắc, không lay động.

7- Thành đạt thắng xứ, tức khả năng áp chế những pháp đối nghịch (thiền chứng), đồng thời các cảnh nghịch và thuận cảnh cũng không thể xáo trộn tâm vị hành giả.

#### Khả năng thần thông sanh từ án xứ nước

1- Thăng thiên, độn thổ.

2- Làm mưa rơi.

3- Làm mặt đất trở thành ao, hồ, biển cả.

4- Từ nước làm thành dầu, sữa, mật...

5- Làm những dòng nước chảy từ cơ thể.

6- Làm chuyển động núi, lâu đài, cung điện.

#### Khả năng thần thông từ Tejokasina

1- Làm khỏi tỏa che thân mình và thấp sáng lửa thân thể cùng mọi vật.

2- Làm mưa than hồng.

3- Dùng lửa từ thân lực của mình dập tắt lửa từ thân lực của người khác (nguyên văn chỉ bấy nhiêu).

4- Có khả năng thiêu hủy mọi vật.

5- Khả năng thấp sáng mọi vật để nhìn thấy bằng Thiên nhãn.

6- Làm hỏa giới phát khởi từ thân khi viên tịch.

7- Làm vạn vật tăm tối không còn nữa.

### Khả năng thần thông từ Vāyokasina

1- Khả năng bay lên không.

2- Đi đến bất luận nơi nào cũng nhanh chóng.

3- Làm những vật thể nặng trở nên nhẹ.

4- Khả năng làm giông bão.

### Khả năng thần thông từ Nīlakasina

1- Làm mọi vật trở thành màu xanh.

2- Làm các kim khí sắt, vàng, đồng... trở thành ngọc bích.

3- Làm không gian tăm tối bất luận lúc nào.

4- Đạt các thắng xứ.

5- Thành đạt Subhavamokkha, tức khả năng chứng Đạo, Quả, Níp Bàn một cách dễ dàng.

### Thần thông sanh từ Pītakasina

1- Làm mọi vật trở thành màu vàng.

2- Làm mọi kim loại trở thành vàng.

3- Thành đạt thắng xứ.

4- Thành đạt Subhavamokkha

### Thần thông sanh từ Lohitakasina

1- Làm mọi vật trở thành màu đỏ.

2- Làm mọi vật kim khí trở thành hồng ngọc.

3- Thành đạt thắng xứ.

4- Thành đạt Subhavamokkha

### Thần thông sanh từ Odātakasina

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

### Thần thông từ Ālokakasina

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

Trong bộ Visuddhimaggatthakathā, Ngài Buddhaghosa nói rằng: Chứng đạt ba hoàn tịnh Tejakasina, odātakasina và ālokakasina là làm thể hiện khả năng thiên nhãn và là điều quan yếu đối với thiên nhãn này, Ngài xếp loại đầu tiên là āloka.

### Thần thông sanh từ Ākāsa

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

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

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

*Dứt mười án xứ hoàn tịnh.*

---o0o---

## ÁN XỨ BẤT MỸ - ASUBHA VÀ PHƯƠNG THỨC TU TẬP

“Asubha” chiết tự có hai chữ: A + SUBHA. “A” là phủ định từ theo văn phạm Pāli, từ bất biến từ Na. “Subha” có nghĩa là xinh đẹp. Khi trở thành hợp từ asubha, được kết hợp từ hai từ trên, có nghĩa là không xinh đẹp hay bất mỹ.

Có lời giải tự như vậy:

“Na subhaṃ = asubha” cùng với ý nghĩa trên. Tuy nhiên asubhaṃ ở đây được dùng theo ý nghĩa chuyên biệt hơn, đó là sự chuyển biến của tử thi.

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

1- Udhumātaka – bành trướng tử thi. Hợp từ này chiết tự có U + dhumāta + ka. U có nghĩa là phía sau, phần sau. Dhumāta là trướng sinh, nổi phồng và Ka là nhớ nhớ, đáng gớm. Khi trở thành hợp từ Udhumātaka nghĩa là tử thi sau những ngày đã trướng sinh. Một lời giải như sau:

- Uddhaṃ dhumātaṃ = udhumātaṃ

- Udhumātaṃ kucchitanti = Udhumātakaṃ

Sau những ngày đã trướng sinh, gọi là udhumāta và cái đáng nhỡm gớm sau những ngày tử thi đã trướng sinh gọi là udhumātaka.

2- Giai đoạn Vinilaka – thanh ứ tử thi

Vinīlaka chiết tự có Vi + nīla + ka. Vi có nghĩa là pha lẫn, tức những phần thịt đỏ của tử thi hay nước trắng bắt đầu ngả màu. Nīla là màu xanh, tức màu xanh hay màu hỗn hợp mà nhiều hơn cả là màu đen. Ka là đáng nhơm gồm. Khi trở thành hợp từ Vinīlaka chỉ cho một tử thi đáng tởm, mang những màu sắc pha lẫn: xanh, trắng, đỏ, đen.

Lời giải tự như sau:

- Visesato nīlaṃ = Vinīlaṃ

- Vinīlaṃ kucchitanti = Vinīlakaṃ

Màu xanh nổi bật trong hỗn hợp màu có đen và trắng thì gọi là vinīlaṃ (nổi bật hơn, vì màu xanh là sự chuyển hóa của tử thi từ giai đoạn ban đầu có đen và trắng). Tử thi trở thành vật đáng nhơm gồm hơn, đã ngả màu xanh lẫn lộn từ màu đỏ và trắng ở giai đoạn ban đầu. Tử thi giai đoạn này được gọi là Vinīlaka.

3- Giai đoạn Vipubbaka – nồng lạn tử thi

Chiết tự hợp từ vipubbaka có vi + pubba + ka. Vi nghĩa là rỉ chảy, pubba là nước, ka là nhơ nhớp, đáng gồm. Và trở thành hợp từ vipubbaka có nghĩa là chỉ cho tử thi nhơ nhớp, nước vàng và nước thối rửa bắt đầu rỉ chảy.

Theo lời giải tự:

- Vissavantam pubbam = Vipubbam

- Vipubbam kucchitanti = Vipubbakam

Nước thịt tan rửa gọi là vipubba. Tử thi nước vàng và thịt đã rửa chảy trở nên vật đáng tởm thì gọi là vipubbaka.

4- Giai đoạn Vicchiddaka – đoạn hoại tử thi

Hợp từ này chiết tự được là Vi + chidda + ka. Vi có nghĩa là đứt đoạn, phân hai. Chidda là bị cắt đứt, bị tách rời. Ka là nhơ bẩn,

đáng gồm. Khi trong hợp từ **vichiddaka** có nghĩa là chỉ cho một tử thi đã bị phân đoạn, tách rời, trở nên vật đáng nhờm tởm. Một lời giải tự:

- Chidditabbanti = chiddaṃ
- Dvidhā chiddaṃ = Vichiddaṃ
- Vichiddaṃ kucchitanti = vichiddakaṃ

Tử thi bị tách rời gọi là **chidda**, tử thi bị phân đoạn ra hai, gọi là **vichidda** và tử thi trở nên vật đáng nhờm tởm khi bị tách rời phân đôi được gọi là **vichiddaka**.

#### 5- Giai đoạn Vikkhāyitaka – thực hám tử thi

Hợp từ này chiết tự có **Vi** + **khāyita** + **ka**. **Vi** có nghĩa là điều sai biệt, **khāyita** là bị cắn, ăn, mổ, tức tử thi mà loài dã thú: quạ, kên kên, diều hâu... đã mổ ăn, cắn xé. **Ka** là đáng nhờm gồm. Ở hợp từ **vikkhāyitaka** cũng chỉ cho tử thi bị dã thú cắn mổ loang lổ khắp thi thể và trở nên vật đáng nhờm gồm. Một lời giải như sau:

- Khāditanti = khāyitaṃ
- Vividhena khāyitaṃ = Vikkhāyitaṃ
- Vikkhāyitaṃ kucchitanti = Vikkhāyitakaṃ

Tử thi đã bị cắn xé gọi là **khāyita**, tử thi đã bị dã thú ăn loang lổ ở nhiều nơi gọi là **vikkhāyita** và tử thi trở thành vật đáng nhờm khi đã bị ăn loang lổ, mất còn, gọi là **vikkhāyita**.

#### 6- Giai đoạn vikkhittaka – tán loạn tử thi

Hợp từ này chiết tự có **Vi** + **khitta** + **ka**. **Vi** có nghĩa là trường hợp sai biệt, **khitta** là tản mác, bể vụn, **ka** đáng nhờm. Khi trở thành hợp từ **vikkhittaka** thì chỉ cho tử thi ở tình trạng tản mác,

tách rời tay, chân, đầu, mình đã tách rời phân tán. Một lời giải tự như sau:

- Vividhena khittam = vikkhittam

- Vikkhittam kucchitanti = vikkhittakam

Tử thi mà tứ chi và thân thể đã bị phân tán, tản mát thì gọi là vikkhitta. Trở nên hình ảnh rất đáng gớm khi các tứ chi và thân thể đã bị phân tán, tách rời, gọi là vikkhittaka.

#### 7- Chiết đoạn tử thi – Hatavikkhittaka

Có bốn phần trong hợp từ này: Hata + vi + khitta + ka. Hata có nghĩa là bị sát hại, bị tử thương bởi những loại vũ khí và để lại thương tích, vi nghĩa là ở từng trường hợp sai khác, khitta là tản mát, phân tán ở nhiều nơi, ka là nhớ nhớt, đáng gớm. Như vậy hợp từ hatavikkhittaka là chỉ cho tử thi có nhiều thương tích vì những vũ khí sát hại và trở thành vật đáng gớm. Một lời giải tự như sau:

- Hanitvā vividham khittam = Hatavikkhittam

- Hatavikkhittam kucchitanti = Hatavikkhittakam

Tử thi bị đâm nát bởi những vũ khí và vung vãi tán loạn, được gọi là hatavikkhitta, và tử thi đó trở nên vật đáng nhèm gớm thì gọi là hatavikkhitta.

#### 8- Lohitaka – huyết đồ tử thi

Hợp từ này chiết từ có lohita + ka. Lohita chỉ cho máu huyết, ka ở đây nghĩa là rỉ chảy. Hợp từ lohitaka là chỉ cho tử thi máu đầm rịn ở mọi bộ phận thân thể và trở nên nhơ bẩn bởi máu ấy. Một lời giải tự:

- Lohitam kirati vikkhipati itocipoca pakkharatīti = lohita kam

Tử thi đầm rịn máu từ các bộ phận thân thể như tươi bằng máu, thì gọi là **lohitaka** – **Ka** ở lời giải tự này chỉ cho sự đầm rịn, rỉ chảy (=kīraṇa). Ở trường hợp khác (như những trường hợp trên), **ka** chỉ cho sự nhơ bẩn, nhơ nhớp và đồng nghĩa với **kucchita**.

#### 9- Puḷuvaka – trùng tu tử thi

Hợp từ này chiết tự có **Puḷuva** + **ka**. **Puḷuva** chỉ loài côn trùng, và **ka** có nghĩa là vữa chảy. Trong hợp từ **puḷuvaka** là chỉ cho tử thi đã rửa chảy vì côn trùng đục khoét. Theo lời giải tự:

- **Puḷuve kirati paggharatīti = Puḷuvakaṃ**

Tử thi rửa chảy vì côn trùng gọi là **puḷuvaka**. **Ka** ở đây cũng mang ý nghĩa như **ka** ở trong **lohitaka**.

#### 10- Aṭṭhika – hài cốt tử thi

Có hai phần trong hợp từ này: **Aṭṭhi** + **ka**. **Aṭṭhi** chỉ cho xương cốt. Và **Ka** là sự nhơ bẩn, đáng gớm. Khi trong hợp từ **Aṭṭhika** là chỉ cho tử thi nhơ bẩn chỉ còn lại xương cốt. Một lời giải tự:

- **Aṭṭhiyeva kucchitanti = Aṭṭhikaṃ**

Tử thi chỉ còn lại xương trắng đã và trở nên vật đáng nhờm gớm thì gọi là **aṭṭhika**.

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

#### 1- Án xứ bành trưởng tử thi - **Udhumātakakammaṭṭhāka**

Để phát triển án xứ này, vị hành giả tìm một tử thi đã trương sinh và chỉ nên là cùng giới tính với mình, nam hành giả chọn tử thi nam, nữ hành giả chọn tử thi nữ. Rồi suy quán mọi bất tịnh của tử thi ấy: **Udhumātakakaṃ paṭikūlaṃ...** (tử thi trương sinh này quả thật là vật nhơ nhớp, đáng tởm). Và vẫn tu tập như thế cho đến khi Thủ trì tướng hiển lộ. Sơ khởi ấn tướng của án xứ này



là tử thi tương sinh ban đầu hành giả tu tập. Giai đoạn Thủ trì tương cũng tương tự thế, khác nhau là được tri nhận qua ngũ ý môn, những hình ảnh bất tịnh, như nhớp của giai đoạn đầu – Sơ khởi ấn tướng - vẫn không thay đổi. Riêng về Tương tự tướng, những hình ảnh bất tịnh ấy không còn nữa, chỉ như là một hình tượng lớn rộng hơn. Tuy nhiên, vị hành giả vẫn phải suy xét về khía cạnh bất tịnh của nó.

Vả lại, bành trướng tử thi này, đối với các án xứ bất tịnh, là phát triển khó khăn hơn cả. Vì hình ảnh án xứ này chỉ tồn tại ở vài ngày, một hoặc hai. Sau đó, sẽ chuyển hóa khác đi, trở thành thanh ử rồi nồng lạn... Nếu trong những thời gian hình ảnh bành trướng còn tồn tại mà Thủ trì tương được hành giả làm hiển lộ. Khi ấy, không cần nhìn vào tử thi nữa, hành giả hãy suy quán Thủ trì tương đã có để chứng đạt Tương tự tướng và sơ thiền Sắc giới. Nhưng nếu để chứng đạt các thiền tầng cao hơn, hành giả không thể tu tập án xứ này, cũng như các án xứ bất mỹ khác để thành đạt. Vì các án xứ bất mỹ quá thô thiển, đơn sơ mà điều này sẽ thiếu khả năng chứng đắc các tầng thiền trên. Còn nếu như chưa đạt thiền chứng mà Thủ trì tương đã bị hoại, hành giả nên tìm một tử thi tương sinh khác và tiếp tục tu tập với tử thi mới này, nhưng nếu không tìm được một tử thi đồng giới tính, hành giả có thể tìm một xác thú vật mà thay thế. Điều ấy vẫn được.

## 2- Án xứ thanh ử tử thi - Vinīlakakammaṭṭhāna

Vị hành giả tu tập án xứ này, cũng tương tự án xứ trên. Đầu tiên tìm một tử thi đã ngả màu xanh đen và dĩ nhiên nên đồng giới tính với mình. Rồi cũng suy xét về sự bất tịnh của tử thi này: Vinīlakam paṭikūlam, vinīlakam paṭikūlam (tử thi đã ngả màu xanh đen này là vật như bần, đáng nhỡm gớm) và cho đến khi Thủ trì tương hiển lộ.

Nói về ba ấn tướng của án xứ này, đầu tiên là Sơ khởi ấn tướng, tức là hình ảnh tử thi xanh đen ban đầu, và khi trở thành

Thủ trì tướng cũng vẫn như thế, chỉ khác nhau là được tri nhận bằng ngũ ý môn. Riêng về Tướng tự tướng thì những bất tịnh như bản của tử thi không còn nữa, chỉ là một hình ảnh mang nhiều màu sắc xanh, đen, đỏ của tử thi, và giai đoạn này đã hoàn toàn khiết hóa hơn. Mặc dù thế, vị hành giả tu tập vẫn phải suy quán sự bất tịnh như bản của nó.

Những việc còn lại giống phần Uddhumātaka.

### 3- Án xứ nồng lan tử thi - Vipubbakakammaṭṭhāna

Vị hành giả tu tập án xứ này nên tìm một tử thi thối rữa chảy và cùng đồng giới tính, rồi quán xét sự bất tịnh của tử thi: Vipubbakaṃ paṭikūlaṃ, vipubbakaṃ paṭikūlaṃ (tử thi đã rữa chảy là vật đáng kinh tởm, như nhớt). Như vậy cho đến khi Thủ trì tướng hiển lộ.

Và nói đến ba ấn tướng của án xứ này là những hình ảnh tử thi ban đầu tu tập, thì gọi là Sơ khởi ấn tướng. Giai đoạn thứ hai cũng những hình ảnh ấy nhưng được ghi nhận bằng ý môn, đó là Thủ trì tướng. Riêng về Tướng tự tướng thì những hình ảnh thối rữa chảy, như bản không còn, chỉ là một hình tượng đã được khiết hóa trong sạch. Và cũng như ở phần trên, hành giả vẫn phải suy xét những khía cạnh bất tịnh của nó.

Các giai đoạn còn lại tương tự phần một.

### 4- Án xứ đoạn hoại tử thi - Vicchiddakakammaṭṭhāna

Ban đầu, để tu tập án xứ này, vị hành giả tìm một tử thi đã bị đứt đoạn từng phần và là tử thi đồng giới tính, rồi suy xét rằng: Vicchiddakaṃ paṭikūlaṃ, vicchiddakaṃ paṭikūlaṃ (tử thi đã bị phân đoạn này là vật đáng nhờm tởm, bất tịnh) cho đến khi đạt đến Thủ trì tướng. Điều cần ghi nhớ là nếu tử thi các bộ phận rời nhau quá xa, nên đem sắp lại chỉ chừa khoảng cách một ngón tay là vừa. Sơ khởi ấn tướng của án xứ này là tử thi phân đoạn, đến

giai đoạn trở thành Thủ trì tướng cũng như vậy, nhưng khác nhau là tri nhận bằng ý môn. Còn riêng Tướng tự tướng thì được tri nhận ấy không còn bị phân đoạn nữa, các hình ảnh bất tịnh cũng không, chỉ như là một hình tượng trong sáng được để ở một nơi yên lặng, bất động. Tuy vậy, hành giả vẫn phải quán xét sự bất tịnh, đáng gớm của nó. Những việc còn lại tương tự phần một.

#### 5- Án xứ thực hám tử thi-Vikkhāyitatakammaṭṭhāna

Vị hành giả tu tập án xứ này, cần tìm một tử thi đã loang lổ vì đã thú ăn, và tử thi phải là đồng giới tính, rồi suy quán về sự bất tịnh: **Vikkhāyitakaṃ paṭikūlaṃ, vikkhāyitakaṃ paṭikūlaṃ** (tử thi đã bị loang lổ này là vật loang lổ đáng nhờm gớm). Suy nghiệm như vậy cho đến khi Thủ trì tướng hiển lộ.

Về ấn tướng của án xứ này, tức Sơ khởi ấn tướng là hình ảnh tử thi bị loang lổ, bị đục khoét bởi các dã thú: điều hâu, quạ... Giai đoạn Thủ trì tướng vẫn không thay đổi, chỉ khác nhau là tri nhận bằng ý môn, đến Tướng tự tướng, những hình ảnh bất tịnh, như nhớp không còn nữa chỉ như là một hình thể trong sáng, khiết tịnh. Tuy nhiên hành giả trong giai đoạn này vẫn phải xem đó là những vật bất tịnh, đáng nhờm gớm.

Những việc làm còn lại tương tự phần một.

#### 6- Án xứ tán loạn tử thi - Vikkhittakakammaṭṭhāna

Tu tập án xứ này nên tìm một tử thi đã bị phân tán rồi đem gộp nhặt lại và điều cần phải có phải là tử thi đồng giới tính, rồi suy nghiệm: **Vikkhittakaṃ paṭikūlaṃ...** (tử thi đã bị phân tán nay quả là vật đáng nhờm gớm, như bản) và như thế cho đến khi Thủ trì tướng hiển lộ.

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

#### 7- Án xứ chiết đoạn tử thi-Hatavikkhittakakammaṭṭhāna

Tu tập án xứ này, hành giả tìm một tử thi đã bị đâm nát vì vũ khí và vung vãi, tản máu, góp nhặt rồi tác niệm: **Hatavikkhittakaṃ paṭikūlaṃ...** (tử thi này là vật đáng gớm, bất tịnh).

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

#### 8- Án xứ huyết đồ tử thi - **Lohitakakammaṭṭhāna**

(Cũng như tất cả phần trên, chỉ thay án xứ là huyết đồ tử thi để tác niệm).

#### 9- Án xứ trùng tu tử thi - **Puḷuvakakammaṭṭhāna**

(Tương tự các phần trên, chỉ thay thế án xứ là trùng tụ tử thi).

#### 10- Hài cốt tử thi - **Aṭṭhikakammaṭṭhāna**

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

Án xứ hài cốt tử thi này được phân làm năm loại:

a- **Samamsalohitanahāni – sambandha - aṭṭhika**: Hài cốt còn thịt, máu và gân thắt dính.

b- **Nimamsalohita – makkhita – nabjaru – sambandha - aṭṭhika**: Hài cốt không còn thịt nhưng vẫn còn dính máu và gân.

c- **Apagata - mamsalohita – nahāru – sambandha - aṭṭhika**: Hài cốt không còn thịt và máu nhưng còn gân thắt buộc.

d- **Apagata – nahāru – sambandha – disāvidisāvikkhitta - aṭṭhika**: Hài cốt không còn gân thắt đã phân tán.

e- **Petasaṅkhavaṇṇapaṭibhāga - aṭṭhika**: Hài cốt chỉ còn là những khúc xương trắng như màu vỏ ốc.

**PHỤ THÍCH VỀ TU TẬP ÁN XỨ BẤT MỸ**

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

1- **Vaṇṇato**: Suy xét về màu da, ghi nhận tử thi là người da đen hoặc da trắng hoặc da vàng.

2- **Liṅgato**: Suy xét về tuổi thọ, ghi nhận tử thi ở vào tuổi thọ thiếu niên, trung niên hoặc lão niên. Ở đây, hành giả không nên ghi nhận thuộc về giới căn nào. Chữ **liṅga** trong trường hợp này dùng trong ý nghĩa tuổi thọ, không nên hiểu theo nghĩa giới căn.

3- **Sanṭhānato**: Suy xét về từng bộ phận, ghi nhận đây là đầu, đây là tay, là chân...

4- **Disato**: Suy xét về phương hướng, ghi nhận đây là phần từ rún trở lên, đây là phần từ rún trở xuống. Hay đầu tử thi nằm về hướng này, mình tử thi nằm về hướng kia.

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

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

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

1- **Sandhito**: Suy xét phần chấp nối, ghi nhận rằng tử thi được 14 gập xương chính nối ba đoạn tay phải, ba đoạn tay trái, ba

đoạn chân phải, ba đoạn chân trái, một đoạn xương cổ và một đoạn xương lưng.

2- **Vivarato**: Suy xét về khoảng trống, ghi nhận rằng: Đây là mắt, đây là mũi, đây là miệng, là bụng, là kẽ tay, là kẽ chân, mắt nhắm, mắt mở, khớp miệng, há miệng.

3- **Ninnato**: Suy xét về chỗ khiếm khuyết, ghi nhận rằng đây là lỗ trũng của mắt, của cần cổ, là phần trong miệng hay ghi nhận ta ngồi nơi thấp, tử thi ở nơi cao.

4- **Thalato**: Suy xét về chỗ dư đầy, ghi nhận rằng đây là đầu gối, đây là vầng trán, đây là phần ngực hay ghi nhận: Ta ở trên cao, tử thi ở dưới thấp...

5- **Samantato**: Quán xét toàn diện, ghi nhận mọi khía cạnh của tử thi. Hành giả cần ghi nhận điểm nổi bật nhất tử thi ấy theo từng giai đoạn: bành trướng, thanh ứ... rồi suy niệm “bành trướng tử thi hay thanh ứ tử thi... là vật bất tịnh, đáng gớm”.

### BƯỚC ĐẦU ĐỂ SUY QUÁN ÁN XỨ TỬ THI

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

Án xứ bất mỹ này, những người tính hay sợ hãi, nhút nhát, khi suy quán về sự bất tịnh, như nhớp của tử thi, Thủ trì tướng lại sẽ dễ dàng hiển lộ hơn là người tính bạo dạn. Tuy nhiên, những việc làm góp nhặt tử thi (nếu bị phân tán), vị hành giả nên nhờ một người nào khác làm việc ấy. Đối với riêng bản thân thì cần tránh, nếu phải làm khi những máu xương nhỏ vung vãi, thì hành giả nên dùng một que cây thay thế bàn tay gom tụ lại. Vì khi thường xuyên xúc chạm như thế, hành giả sẽ không còn kinh cảm hay sợ hãi nữa và sẽ trở nên hững hờ, bạo dạn hơn đối với tử thi

cần làm án xử. Điều này làm khó khăn cho việc phát triển án xử Tương tự tương. Thái độ cũng như người giữ tha ma, những khu khuân vắc tử thi, mặc dù hằng ngày vẫn thường tận mắt nhìn thấy hoặc cả xúc chạm xác người. Nhưng không bao giờ Thủ trì tương hiển lộ với họ cả.

## TỬ THI PHI NHÂN TRÚ ẨN

Trong 10 loại án xử bất mỹ, dễ gây sợ hãi cho hành giả đó là những án xử bành trướng tử thi thanh ứ và nông lạn tử thi, khi mà hành giả chưa đạt đến Thủ trì tương. Lúc đang hành trì, có thể có hành giả chợt nghĩ rằng tử thi sẽ bật ngồi, đi, đứng, ý nghĩ này sẽ làm cho những hành giả có thói quen sợ hãi, bị mất chánh niệm và tán động. Nếu là người hay nhút nhát có thể cùng với vài người để đến tử thi. Và những lúc suy nghĩ hốt hoảng, nên tự trấn tĩnh rằng: Những tử thi này chẳng khác gì một thân cây hay khúc gỗ khi tâm không còn nữa, thì quả là phi lý để có thể nghĩ sẽ bật dậy, đứng và đi. Như thế, hành giả được vững tâm hơn. Song, ý nghĩ này chưa là hoàn toàn vì thật sự tử thi có thể ngồi dậy, đứng, đi bởi lẽ phi nhân điều khiển. Để đối kháng với trường hợp ấy, hành giả xua đuổi bằng những bài Pāritta như kinh Ratanasutta là một. Không như vậy thì dùng gậy đánh ngã tử thi ấy. Đây là nguyên nhân mà khi đến tử thi tu tập cần mang gậy.

## THỦ TRÌ TƯƠNG TRỞ THÀNH NỖI SỢ HÃI CHO NHỮNG NGƯỜI CÓ THÓI QUEN HỐT HOẢNG

Sau lúc Tương tự tương hiển lộ, những hành giả có tính nhút nhát, nếu không có vị hướng dẫn sư chỉ bảo mà chính hành giả cũng không biết rằng đó là Thủ trì tương, cứ ngỡ là bị phi nhân quấy phá. Rồi từ đó dẫn đến mất ăn, mất ngủ, trở nên bệnh hoạn. Hoặc là những người chưa một lần quán sát tử thi, khi phải trực diện tử thi thường xuyên như thế, sau đó dần những khi không còn quan sát, họ vẫn mãi thấy tử thi ở mắt, hình ảnh tử thi vẫn còn dán chặt ở tâm họ. Ấy chính là giai đoạn Thủ trì tương mà một sai lầm

ngghiêm trọng, cho ấy là phi nhân ám ảnh, để rồi dẫn đến việc hậu quả không hay, bệnh hoạn, mất ăn, mất ngủ...

### Điểm nhì biệt giữ cái thấy Chuẩn bị tướng và sự tri nhân Thủ trì tướng

Vị hành giả tu tập án xứ bất mỹ phần nhiều đã mắc phải sai lầm trong Chuẩn bị tướng và Tướng tự tướng. Sau thời gian quan sát tử thi, vị hành giả nhớ lại hình ảnh tử thi một cách rõ ràng và do đấy đã lầm tưởng rằng ấy là Thủ trì tướng. Song, trên sự thật chưa thật là là Thủ trì tướng, chỉ là trạng nhớ cảnh ban đầu (Chuẩn bị tướng) qua hình ảnh quá khứ mà tri nhận một cách rời rạc, riêng rẽ. Sự hiển lộ của Thủ trì tướng không như thế. Hình ảnh cũng giống như hình ảnh ban đầu (Chuẩn bị tướng). Song, ở bất luận oai nghi nào cũng không cần có sự trạng nhớ. Cái trạng nhớ hình ảnh rõ nét hình thể án xứ ấy chỉ là sự ghi nhận lại hình ảnh đã quan sát chứ chưa là hình ảnh ban đầu, tương tự như người xem sách, khi không còn nhìn trang sách nữa thì nhớ lại nét chữ đã xem chứ không bao giờ đọc lại được những gì đã xem như khi đang nhìn. Và nếu phải đọc lại như trong sách thì không sao làm điều ấy. Cũng vậy, nhớ lại cảnh Chuẩn bị tướng chỉ là cái nhớ nét chữ của người khi đã gấp sách và là nhớ nét chữ đó chứ không phải đã đọc được gì đã xem. Riêng việc ghi nhận Thủ trì tướng cũng giống như người đọc ý nghĩa của quyển sách, dù quyển sách đã gấp lại họ vẫn đọc được những ý nghĩa đã xem. Trong phần án xứ hoàn tịnh cũng thế, nhiều người đã sai lầm đồng hóa “Cái biết do nhớ - Chuẩn bị tướng (trong thời điểm không chú mục án xứ) với cái biết do nhận - Thủ trì tướng là giống nhau”.

### Thời gian nhanh chậm của Thủ trì tướng

Trong 10 án xứ bất mỹ, từng loại tử thi mà suy xét sự bất tịnh đáng gớm của nó, và sự bất tịnh đó được tính theo hai: Dễ gây kinh cảm và ít gây kinh cảm. Tử thi nào gây cho hành giả nhiều kinh cảm, với tử thi ấy Thủ trì tướng hiển lộ mau chóng hơn là tử



thi bình thường, ít làm cho hành giả sợ hãi. Ngoài ra sự quán xét một thân xác không còn sự sống (tử thi) Thủ trì tướng cũng sẽ mau chóng hiển lộ hơn đối với một thân còn sống. Án xứ bất mỹ không còn sự sống là 10 loại tử thi đã trình bày. Hành giả và người khác là án xứ bất mỹ còn sự sống. Sự quán xét án xứ bất mỹ còn sự sống như sau:

1- Khi bị u nhọt, vết sưng. Hành giả suy quán là thân xác trương phù (uddhumātaka).

2- Khi ghẻ lở, máu và nước vàng chảy rịn. Hành giả suy quán đó là thân xác nồng lạn (vipubbaka).

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

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

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

Suy quán bất tịnh đối với một thân thể sống như vậy, tuy Thủ trì tướng hiển lộ có phần chậm hơn, nhưng đó là những thường tánh pháp của các bậc hiền trí, vì sự bất tịnh đó không thể suy quán qua một tử thi. Vả lại, thân sống hay là tử thi cũng đều giống nhau, giống nhau vì điều bất tịnh. Trong Visuddhimaggatthakathā Ngài Buddhaghosa viết rằng:

“Yatheva matasarāṃ Jīvaṃ pi asubhaṃ tathā  
Āgantukālaṃkārena Channattā taṃ na pākaṃ”

Dù là một thân thể sống vẫn là cái bất mỹ không khác những tử thi. Tuy sự nhớ bản, bất tịnh không rõ nét, bởi được che đậy bởi vẻ hào nhoáng bên ngoài.

“Sace imassa kāyassa Anto bāhirako siyā  
Daṇḍaṃ mīṇa gahetvāna Kāke soṇe nivāraye”

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

“Yathāpi pupphitaṃ disvā                      Singālo kiṃsukaṃ vane  
Maṃsarukkho mayā laddho                      Iti gantvāna vegasā  
Patitaṃ patitaṃ pupphaṃ                      Daṃsitvā atilolupo  
Nayidaṃ maṃsaṃ udumaṃ maṃsaṃ Yaṃ rukkhasminti gaṇhāti  
Imañhi subhato kāyaṃ                      GaheTvā tattha mucchitā  
Bālā karontā pāpāmi                      Dukkhā na parimuccare”<sup>14</sup>

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

“Tasmāpasseyya medhāvī      Jīvato vā matassa vā  
Sabhāvaṃ pūtikāyassa      Subhabhāvena vajjitum”<sup>15</sup>

Bậc trí quán thấy sự nhờm gồm bảy mỹ ở hai phần: thân thể sống và tử thi.

Màu sắc hoàn tịnh thay thế án xứ bất mỹ phát triển các tầng thiền cao

Như đã được trình bày, án xứ bất mỹ không thể đạt đến các tầng thiền cao, kể từ tầng thiền thứ hai. Nếu đã chứng Sơ thiền, vị hành giả không cần phải tu tập các án xứ khác, vì nghĩ đó có thể phát triển mọi tầng thiền Sắc giới. Ở giai đoạn này (Sơ thiền) vị

---

<sup>14</sup> Cha. Visuddhimagga paṭhamābhāga, trang 190.

<sup>15</sup> Cha. Visuddhimagga paṭhamābhāga, trang 190.

hành giả hãy dựa những màu sắc ở tử thi mà tác niệm tùy theo sự thích ứng: màu xanh, vàng, đỏ, hoặc trắng. Và như thế làm hiển lộ Thủ trì tướng, Tướng tự tướng rồi tầng thiền thứ hai Sắc giới. Với nền tảng các màu sắc hoàn tịnh, hành giả phát triển các tầng thiền cùng tốt trên cõi sở án xứ hoàn tịnh.

### Án xứ bất mỹ theo hai lối suy quán:

Hai lối suy quán án xứ bất mỹ: Thứ nhất dẫn đến Thiền chứng (theo phương thức đã trình bày). Lối thứ hai dẫn đến Đạo, Quả, Níp Bàn. Ở lối thứ hai không xét theo khía cạnh bất tịnh mà chỉ suy quán theo ba tính chất: vô thường, khổ não và vô ngã như sau:

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

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

3- Tử thi trước mắt ta khi còn sống hẳn người này không bao giờ muốn bệnh và chết, nhưng họ hoàn toàn bất lực để hoá giải cái điều đó. Vì thân không ở dưới quyền lực của họ, của bất cứ ai. Điều tự nhiên của thực tính danh sắc là vô ngã. Cả chính ta cũng phải tùy thuộc vào quy luật ấy và không thể làm khác hơn. Lý do này mà Đức Thế Tôn đã thuyết rằng: “Tất cả các pháp không tùy thuộc một ai (sabbe...)”

Việc suy quán theo Minh sát, vị hành giả không cần lựa chọn tử thi phải là nam hay nữ nữa. Cũng như một lần Đức Thế

Tôn đã hóa niệm tử thi phụ nữ để Trưởng lão Kulala suy quán, mà vị này thuộc về cơ tánh ái. Hay như Ngài bảo vị Tỳ kheo trẻ quan sát tử thi nàng Sirimā, người mà vị này đã quá thương yêu cả đến mất ăn, mất ngủ, để suy quán về vô thường, khổ não và vô ngã.

*Dứt mười án xứ bất mỹ*

---o0o---

## ÁN XỨ TÙY NIỆM VÀ PHƯƠNG THỨC HÀNH TRÌ

“Anussati” có nghĩa là luôn tưởng niệm. Được hình thành từ 2 tiếng Anu+ sati. Anu có nghĩa là luôn luôn. Sati là sự ghi nhận, ghi nhớ, nhớ tưởng. Theo một lời giải:

Saraṇaṃ = sati: Sự ghi nhớ được gọi là sati.

Anupunappunaṃ = Anussati: Luôn ghi nhớ, được gọi là Anussati, hay chính là niệm.

Từ Anussati lẽ ra phải là Anusati, nhưng theo văn phạm phải khác đi (anussati). Sati từ căn nguyên mẫu là SAR, khi đứng sau Anu thì S trong sati phải được gấp đôi.

## ÁN XỨ TÙY NIỆM PHẬT (Buddhānussati)

Sự tưởng nhớ đến các ân đức của Đức Phật (Arahaṃ...) thường xuyên, thì gọi là tùy niệm Phật. Một lời giải như sau:

“Buddhaṃ anussati = Buddhānussati”

Thường xuyên tưởng nhớ đến các Đức của chư Phật đó gọi là tùy niệm Phật (tâm sở chánh niệm).

Lấy Đức Phật làm cảnh. Thông thường từ Buddha-Đức Phật, hiểu là Xá Lợi Phật, nhưng đây là nói đến ân đức Pháp tánh của Ngài. Nói thế không có nghĩa là: nghĩ đến ân đức mà không cần nghĩ đến Xá Lợi. Vì cái hoàn mỹ của Xá Lợi chính là một ân đức của Phúc thọại (Puññasiri) trong danh hiệu Bhagavā.

## PHƯƠNG THỨC HÀNH TRÌ

Để niệm tưởng ân đức Phật, có thể dùng bằng ngôn từ Pāli, hay bằng tiếng nói thường dùng <sup>16</sup>. Bằng ngôn ngữ Pāli thì như vậy: “Itipiso bhagavā...”. Hay là: “Sobhagavā itipi araham, sobhagavā itipi sammāsambuddho...., Sobhagavā itipi bhagavā”.

Bằng ngôn từ thường dùng thì như vậy:

“Đức Thế Tôn ấy, cả đến Phạm giới cũng đều vang dội danh hiệu **ỨNG CÚNG** chính là vì đã xa lìa, cắt đứt 1500 phiền não. Cả đến ngọn nguồn của chúng cũng được đoạn tận. Tâm hoàn toàn thanh tịnh. Bậc xứng đáng nhận cúng dường thù thắng của tất cả loài người, chư Thiên và Phạm thiên”.

“Đức Thế Tôn ấy... danh hiệu **Sammāsambuddha** chính là vì đã giác ngộ năm sở tri pháp (ñeyyadhamma là: Saṅkhāra, vikāra, lakkhaṇe, nibbāna, paññatti) một cách vẹn toàn, tự chính Ngài thành tựu toàn giác tri”.

“Đức Thế Tôn ấy... danh hiệu **Vijjācaraṇasampanna** chính vì đầy đủ khả năng viên tri cùng phương thức thực hành dẫn đến cùng tốt tối thượng, tức là 3 hay 8 minh và 15 hạnh”.

“Đức Thế Tôn ấy... danh hiệu **Sugata** (Thiện Thệ) vì Ngài là bậc hướng đến việc làm thiện hạnh dẫn đến Toàn Giác Trí bằng Tam thập độ cùng đạo lộ trực chỉ. Dùng Chánh niệm Tỉnh giác (**Satisampajaññā**) Ngài đoạn ly tà kiến. Đem lại lợi ích đến những chúng sanh khả giác mà nhờ đó thoát vòng cương tỏa tử sanh của tam giới kể từ khi Ngài cúi đầu nhận lời Phật ký, dưới chân Đức Phật **Dīpaṅkara** (Nhiên Đăng) cho đến khi chứng Giác Ngộ”.

---

<sup>16</sup> Nguyên văn dùng ngôn ngữ Thái, để thích hợp người dịch xin sửa lại.

“Đức Thế Tôn ấy... danh hiệu Lokavidū vì Ngài đã thấu đáo Tam giới, tức chúng sanh giới (sattaloka), cõi cảnh giới (Okāsaloka) và hành giới (Saṅkhāraloka) cùng mọi khía cạnh chi tiết”.

“Đức Thế Tôn ấy... danh hiệu Anuttaro Purisadammasāratthi vì Ngài là bậc tối thượng (anuttara). Ở Ngài không có cái so sánh hơn về lãnh vực hướng dẫn chúng sanh khả giác không Giới, Định, Tuệ được an lập vào Giới, Định, Tuệ theo một trình tự thích ứng từ Thiên chứng đến Đạo, Quả bằng những phương cách thuyết giáo: mềm dẻo, cứng rắn để thích hợp từng cá nhân”.

“Đức Thế Tôn ấy... danh hiệu Sathādevamanussānaṃ, bởi Ngài là Bậc Đạo Sư của tất cả loài người, chư Thiên và Phạm chúng Thiên trong vai trò vị hướng đạo giúp chúng sanh vượt ngoài vòng sanh tử để đến Níp Bàn cũng như người, chủ buồn điều khiển đàn bò vượt vùng đất khô cằn để đến nơi màu mỡ phì nhiêu”.

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

“Đức Thế Tôn ấy... danh hiệu Bhagavā, bởi Ngài đầy đủ sáu thiện hạnh: issariya, dhamma, yassa, siri, kāma, payatta hơn ai cả.

### CHI TIẾT VỀ ÂN ĐỨC PHẬT

5 sở tri Pháp (Ñeyyadhamma)

1- Saṅkhāra: Tức Tâm, tâm sở và sắc thành tựu (Nipphannarūpa)

2- Vikāra: Tức 5 sắc Vikāra.

3- Lakkhaṇa: Bốn tượng trưng của Sắc pháp.

4- Nibbāna: Pháp nằm ngoài 5 uẩn và chế định.

5- Paññatti: Tức mọi hình thức giả lập (danh và nghĩa chế định) và cả mọi hình dáng (saṅghana) của loài người, chư Thiên, Phạm thiên, đọa xứ, cây, đất, núi, sông, rừng...

Ba minh ( vijā – nói theo Chánh Tang)

1- Pubbenivāsānussatiññāṇa: Tức mạng minh.

2- Dibbacakkhuññāṇa: Thiên nhãn minh.

3- Āsavakkhayaññāṇa : Lậu tận minh.

Hay tám minh tính rộng

1- Vipassanāññāṇa: Minh sát minh.

2- Iddhividhaññāṇa: Biến hóa minh.

3- Manomayiddhaññāṇa: Hóa tâm minh.

4- Pubbenivāsānussatiññāṇa: Tức mạng minh.

5- Cetopariyaññāṇa: Tha tâm minh.

6- Dibbacakkhuññāṇa: Thiên nhãn minh.

7- Dibbasotaññāṇa: Thiên nhĩ minh.

8- Āsavakkhayaññāṇa: Lậu tận minh.

15 hạnh (Carana)

1- Saddhā: Tín            2- Sati: Niệm            3- Hiri: Tàm

4- Ottappa: Quí            5- Viriya: Cần            6- Suta: Đa văn

7- Pañña: Trí tuệ            8- Bhojanemattaññutā: Tri độ

9- Jāgariyānuyoga: Ly dục.

10- Sīla: Giới.

11- Indriyaṣaṃvara: Thu liễm căn môn.

- 12- Rūpapaṭhamajhāna: Sơ thiền Sắc giới.
- 13- Rūpadutiyajhāna: Nhị thiền Sắc giới.
- 14- Rūpatatijajhāna: Tam thiền Sắc giới.
- 15- Rūpacatutthajhāna: Tứ thiền Sắc giới.

### TỨ THANH TỊNH GIỚI TRONG 15 HẠNH và PHÂN MINH-HẠNH THEO BA UẨN

Bốn thanh tịnh giới (catupārisuddhi). Giải thoát thu thúc giới và nuôi mạng thanh tịnh giới thuộc về giới hạnh (Sīla + Carāṇa). Căn môn thu thúc giới thuộc về căn môn thu thúc hạnh (Indriyaśamvara + carāṇa). Và vật dụng quán tưởng giới thuộc về Tri độ hạnh (Bhojanemattaññutā + carāṇa).

Đối với minh (vijjā) tính là Tuệ uẩn (paññākhandha), Hạnh (carāṇa) thuộc về Giới uẩn (sīlakhandha) và Định uẩn (Samādhikhandha).

Điều cần nhớ để đạt đến Hiệp thế định (Lokiyasamādhi) và Siêu thế định (Lokuttarasamādhi) yếu tố tối cần là trau dồi cả Minh và Hạnh, khiếm khuyết một trong hai nhân tố này sẽ dẫn tới vô hiệu quả, nghĩa là không bao giờ đạt định. Đầy đủ Minh tức tri kiến, nhưng khuyết về Hạnh: sự thực hành thì đối lập với Hiệp thế định chưa sanh sẽ không sanh và như đã sanh cũng bị suy yếu giảm thiểu. Riêng về Siêu thế định: Thiền, Đạo, Quả cũng không sao hiện khởi được. Ngược lại, có Hạnh nhưng thiếu vắng Minh thì đối với Hiệp thế định, những thiện nghiệp, nhân dẫn đến các tài sản... mà hành giả đang tích tập sẽ bị thối thoát, đình trệ. Và riêng về Siêu Thế Định chẳng những không đạt thiền, Đạo, Quả mà còn làm tăng trưởng Ai, Mạn và Kiến. Cả Hạnh đang duy trì cũng hụt hẫng đi, chỉ còn lại một hình thức khổ hạnh, chính vì không tự hiểu mình. Do đó, để đạt Hiệp thế định và Siêu thế định cần phát triển sang hành Minh và Hạnh, điều này sẽ là thuận lợi cho mục



đích của vị hành giả (nếu mục đích ấy là Hiệp thế định và Siêu thế định).

## GIẢI VỀ SÁU PUÑÑA

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

a- Aṇimā: Tự tại trong việc biến hóa.

b- Laghimā: Phi hành một cách nhanh chóng.

c- Mabimā: Từ một thân biến vô lượng thân.

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

e- Pākamma: Hóa hiện thành bất cứ hình thể và những màu sắc sai biệt.

f- Īsitā: Có khả năng tự mình dẫn dắt tất cả loài người, chư Thiên, Phạm thiên ở mỗi cõi giới.

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

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

2- Dhamma: Tức cửu phần Giáo pháp, 4 Đạo, khả năng đoạn trừ 1500 phiền não tận gốc, 4 Quả và Níp Bàn.

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

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

5- Kāma: Khi Ngài cần vật gì, bao giờ cũng như ý.

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

Vào ban đêm, ở canh đầu (6<sup>h</sup>-10<sup>h</sup>) Ngài trao dạy án xứ và giải đáp câu hỏi cho những vị Tỳ kheo, ấy là canh đầu. Canh hai (22<sup>h</sup>-2<sup>h</sup>), chư Thiên, Phạm Thiên từ 10 ngàn vũ trụ đến yết kiến hỏi Đạo và nghe Pháp Ngài, như thế cho đến hết canh hai. Canh còn lại của đêm (2<sup>h</sup>-6<sup>h</sup>) Ngài làm việc ở ba giai đoạn khác nhau. Giai đoạn đầu (1g22') Ngài kinh hành, giai đoạn hai (1g22') là giờ nghỉ. Và giai đoạn sau cùng, Ngài quán xét căn cơ lành của tất cả chúng sanh, loài người, chư Thiên, Phạm Thiên, ai đã từng vun trồng Pháp độ ở đời quá khứ trong giáo Pháp của Chư Phật khác, có thể chứng Đạo, Quả trong hiện tại được.

*Dứt tùy niệm Phật*

---o0o---

## TÙY NIỆM PHÁP Dhammānussati

Dhammānussati có nghĩa là tưởng nhớ đến ân đức của giáo Pháp (Svākkhāto...). Dhammānussati được giải thích như sau:

- Dhammaṃ anussati = Dhammānussati

Luôn tưởng nhớ đến ân đức Pháp bảo, được gọi là Dhammānussati. Chi pháp: Tâm sở chánh niệm trong tâm Đại thiện, lấy ân đức Pháp làm cảnh.

PHƯƠNG THỨC TU NIỆM

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

Nếu là ngôn ngữ Pāli thì như sau:

“Svākhāto... viññūni” Hay

“Bhagavato dhammo svākkhāto, bhagavato dhammo saṇḍitthiko... bhagavato dhammo paccattaṃ veditabbo viññūhi”

Ngôn ngữ thường dùng thì như vậy:

“Svākkhāto: Đức Thế Tôn thuyết Pháp có 10: Tam tạng (Tipiṭaka), chú giải –atthakathā (phần nghĩa lý thuyết), 4 Đạo, 4 Quả (phần thực chứng) và Níp Bàn (mục đích cứu cánh). Giúp cho người nghe Pháp thoát khỏi khổ đau, thoát ly mọi phiền não, tâm hân hoan khiết tịnh. Khi thực hành thân tâm an lạc. Sau khi thực hành cũng được thỏa thích, an vui như đã hoàn toàn thoát khổ. Đáp đổi lại thời gian dài mà mình mãi tìm kiếm”.

“Sanditthiko: Cữ phần Giáo Pháp (4 Đạo, 4 Quả và Níp Bàn) không phải là những Pháp để đi đến và nghe. Giáo Pháp này phải được tự liễu tri và tự thấy”.

“Akāliko: Bốn Đạo cho quả tương ứng không xen kẽ thời gian, dù đó là khoảnh khắc ngắn”.

“Ehipassiko: Cữ phần giáo Pháp này là một sự thật hiển nhiên để nói rằng: “Hãy nhìn! Sẽ thấy”, cũng như quy luật cố định: Mặt trăng thì phải chuyển dời”.

“Opaneyyiko: Cữ phần giáo Pháp cần phải được thực hành, dẫu cho lửa có cháy y phục đang mặc hay tóc trên đầu chẳng nữa, thì sự dập tắt không phải là điều tối cần. Vì chỉ khi nào cữ phần giáo Pháp này được hiển lộ, cữ đọa xứ mới hoàn toàn khép kín”.

“Paccattaṃ veditabbo viññūhi: Thập phần giáo Pháp (tính Tam Tạng và Số Giải) hay cửu phần giáo Pháp này là pháp mà kẻ trí, kẻ thiện phàm phu, chư vị Thánh nhân đáng để tự mình liễu ngộ”.

## VỀ ÂN ĐỨC PHÁP

Trong ân đức Pháp thứ sáu kể thêm về Pháp học 5 Tam Tạng và chú giải - *atthakathā*. Bởi vì ai đã học tập thông thạo Chánh Tạng, chú giải (*atthakathā*) và phụ số (*ṭīkā*) tức đã tự mình hưởng được hương vị Pháp học mà ở người khác, những người không học, không thể hưởng. Và do đó Pháp học cũng giống như Đạo, Quả, Níp Bàn, tức cũng được gọi là *Paccattaṃ veditabbo viññūhi*. Bởi lẽ, Đạo, Quả và Níp Bàn cũng tương tự thế, cũng chỉ những bậc Thánh chứ không một ai khác có thể liễu ngộ. Giả như, nếu có 1 vị học trò đã thành đạt Đạo, Quả và Níp Bàn, nhưng ngược lại vị thầy không chứng đạt gì cả. Hai vị này hưởng được hương vị Đạo, Quả và Níp Bàn chỉ là vị đệ tử. Bởi vì Pháp mà bậc trí tự mình liễu ngộ - *Paccattaṃ veditabbo viññūhi*.

*Dứt tùy niệm Pháp*

---o0o---

## TÙY NIỆM TẶNG *Saṅghānussati*

*Saṅghānussati* nghĩa là tưởng nhớ đến ân đức Tăng bảo (*Suppaṭipanno...*). Theo lời giải tự như sau: “*Saṅghaṃ anussati = Saṅghānussati*: Luôn tưởng niệm ân đức Tăng, gọi là tùy niệm Tăng”. Chi pháp là tâm sở chánh niệm trong tâm Đại thiện, lấy ân đức Tăng bảo làm cảnh giới.

## PHƯƠNG THỨC TU NIỆM

Để tưởng niệm ân đức Tăng, vị hành giả có thể dùng hai ngôn ngữ. Bằng ngôn ngữ *Pāli* hay ngôn ngữ thường dùng.

Là ngôn ngữ *Pāli* thì như vậy:

“Supaṭipanno... lokassa” hay

“Bhagavato sāvakaṣaṅgho supaṭipanno..., bhagavato sāvakaṣaṅgho anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassāti”

Nếu bằng ngôn ngữ thường dùng thì như sau:

“Supaṭipanno: Tám chúng Tăng (4 Đạo, 4 Quả) đệ tử của Đức Thế Tôn ấy là những bậc thiện hạnh, những bậc đầy đủ Tăng thượng Giới học, Tăng thượng Định học và tăng thượng Tuệ học”.

“Ujupaṭipanno... là những bậc Trực hạnh, thẳng tiến đến Níp Bàn, không hề lụy thế gian, không tự ngạo kiêu mạn”.

“Ñāyapaṭipanno... là những bậc đi trên đường đến Níp Bàn ấy là Pháp Bất Tử (Chánh Hạnh), không còn ước vọng tái sinh (bhavasampatti), tài sản (bhogasampatti)”.

“Sāmīcipaṭipanno... là những bậc như thật hạnh đáng cho mọi người nghiêng mình lễ bái”.

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

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

“Dakkhiṇeyyo... có khả năng cho quả như ý. Chính điều này các Ngài xứng đáng nhận ước nguyện thí của những người đã dứt bỏ tài sản để mong rằng sẽ được tài sản cho mình và người khác ở đời sau”.

“Añjalikaraṇīyo: Là những bậc đầy đủ Giới, Định, Tuệ, các Ngài đáng được loài người, chư Thiên, Phạm Thiên chấp tay lễ bái”.

“Anuttaram puññakkhettaṃ lokassa... là phước điền tối thượng, gieo giống lành của loài người, chư Thiên và Phạm Thiên. Giống như một cánh đồng màu mỡ, đất tốt, sẽ làm hạt giống sinh trưởng tươi tốt dầu hạt gieo có ít đi chăng nữa”.

### THÊM VỀ ÂN ĐỨC TĂNG

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

### CHÍN ÂN ĐỨC PHÂN THEO NHÂN VÀ QUẢ

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

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

### NGUYÊN NHÂN GỌI CHƯ THÁNH VỚI CHÍN ÂN ĐỨC

Sở dĩ các bậc Thánh Hữu học được gọi là **Supaṭipanno**. vì các Ngài là những người khéo thực hành. Là **Ujupaṭipanno** vì là những người đi trên đường trực chỉ đến Níp Bàn. Là **Ñāyapaṭipanno** là người thực hành hướng về Níp Bàn. Gọi là **Sāmīcipaṭipanno** vì là người đã chơn chánh thực hành, đáng để người khác chấp tay lễ bái.

Đây là lời giải tự bằng nguyên những tiếng trên:

“**Suṭṭhu paṭipajantīti = Supaṭipannā.**

**Ujukam paṭipannāti = Ujupaṭipannā.**

**Ñāyena paṭipannā = Ñāyappaṭipannā.**

**Sāmīciṃ katvā paṭipannā = Sāmīcipaṭipannā”**

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

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

Sự thành tựu Thánh nhân giữa hai hạng: Xuất gia và cư sĩ chỉ khác là về khía cạnh phương thức hành trì, tức về Tăng thượng giới học. Hai phương thức còn lại, Định và Tuệ học thì hoàn toàn giống nhau. Đối với Tăng thượng Giới học của người cư sĩ thì ngũ giới (hoặc bát giới). Riêng về bậc xuất gia thì 227 giới hoặc 8 tỷ, 185 triệu, 36 ngàn học giới (nguyên văn: 8180 koṭi (koṭi =10 triệu) 5 triệu, 3 vạn 6 ngàn).

Như vậy, chín ân đức đã kể chỉ cho bậc xuất gia và Thánh cư sĩ.

## HẠNG NGƯỜI KHIẾM KHUYẾT BỐN ÂN ĐỨC ĐẦU THÀNH TỰU NĂM ÂN ĐỨC SAU

Khiếm khuyết 4 ân đức đầu, thành tựu năm ân đức sau tức là cha mẹ đối với con cái. Nói theo Pháp tánh, một người xứng

đáng nhận āhunavatthu, pāhunavatthu, dakkhiṇavatthu, añjalikamma phải thành tựu những ân đức Supatipanna... Trường hợp cha mẹ đối với con, dù không thành tựu những ân đức ấy, song vẫn là xứng đáng để thọ nhận āhunavatthu... của con. Đây không dựa vào Pháp tánh mà lấy theo nhân bản.

Đối với người con cần phải cúng dường (những vật như āhunavatthu, pāhunavatthu) và kính trọng cha mẹ, ấy là nhân tài sản, lợi lộc, trường thọ, danh xưng và tránh mọi sợ hãi. Nếu không như thế kết quả sẽ ngược lại. Riêng về dakkhiṇavatthu (Phúc cầu vật) thì cha mẹ không phải là đối tượng thí tuyệt đối, bởi vì kết quả của sự thí sẽ không hoàn toàn như ý người con. Nhưng, nếu cha mẹ là người đầy đủ bốn đức tánh ban đầu, điển hình như triệu phú Anāthapiṇḍika hay nàng Visākhā, không nói riêng đến những người con mà kể cả mọi người, những bậc cha mẹ ấy vẫn xứng đáng thọ nhận dakkhiṇavatthu. Vì kết quả thí sự của những ai cúng dường những vị ấy sẽ hoàn toàn như ý. Điều này Đức Thế Tôn đã đề cập trong Itivuttaka, Temiyajāta và dakkhiṇavibhaṅga.

*Dứt tùy niệm Tăng*

---o0o---

### ÁN XỨ TÙY NIỆM GIỚI Sīlānussati

Sīlānussati có nghĩa là sự nhớ lại Giới thanh tịnh mà đã giữ gìn không bị bốn điều hoen ố (xem phần tiếp theo). Một lời giải tự:

Sīlaṃ anussati = Sīlānussati: Nghĩa như đã nói.

Chi pháp là tâm sở Chánh niệm trong tâm Đại thiện, làm nhiệm vụ giữ gìn, bảo trì điều học.

PHƯƠNG THỨC TU TẬP



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

1- Thanh lọc giới hạnh, không nứt rạn bởi năm điều hoen ố, đầy đủ năm điều thanh tịnh.

2- Tâm không nô lệ tham ái, tức sự bảo trì Giới hạnh không bị vọng móng Pháp thế gian (lokiyasampatti).

3- Thân khẩu an lập trong học giới một cách nghiêm khắc, không ai có thể chỉ trích bằng những mẫu chuyện có cơ sở.

4- Việc thực hành với thân khẩu của mình, dầu kẻ thù, người ngu có không vừa lòng, chướng mắt chẳng nữa, những người trí ca ngợi, tán thán.

5- Cần phải hiểu rằng: Giới này là nhân dẫn đến Cận định, Kiên cố định và Đạo định (Maggasamādhī), Quả định (Phalasamādhī).

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

“Aho me vata sīlaṃ he            Akhaṇḍaṃ achiddaṃ have  
Asabalaṃ akaṃmāsaṃ        Bhujissaṃ aparāmāsaṃ  
Pasatthaṃ sabbaviññūhi        Samādhī saṃvattanakaṃ”

“Giới của ta thanh tịnh, không bể vụn, không lỗ hổng, không loang lỗ, không tỳ vết, tất cả như thật. Giới thanh tịnh không nô lệ tham ái, không thể có người chỉ trích. Giới của ta kẻ thù, kẻ ngu không vừa lòng, nhưng kẻ trí ca ngợi tán thán. Giới này là nhân dẫn đến cận định, kiên cố định cùng Đạo định, Quả định”.

GỚI HOEN Ố VÀ KHÔNG HOEN Ố

Có năm điều giới hoen ố: **Khaṇḍasīlaṃ** - Giới bề vụn.  
**Chiddasīlaṃ** - Giới loang lỗ. **Sabalasīlaṃ** - Giới loang màu.  
**Kammāsasīlaṃ** - Giới tỳ vết.

Năm điều không hoen ố ngược lại trên.

**Khaṇḍasīlaṃ** - Giới hư bề. Học giới đầu tiên và cuối cùng hay một trong hai đã vi phạm. Như trường hợp cư sĩ là học giới thứ nhất hay thứ tám, hoặc cả hai giới này.

**Akhaṇḍasīlaṃ** - Giới không hư nát: Tức giới đầu tiên và giới cuối cùng vẫn còn nguyên vẹn.

**Chiddasīlaṃ** - Giới bị lỗ hỏng, tức giới thứ hai đến giới kế cùng (nếu là cư sĩ thì từ 2-7), một trong những giới này đã vi phạm.

**Achiddasīlaṃ** - Giới không bị lỗ hỏng: Những học giới khoảng giữa vẫn còn nguyên vẹn

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

**Asabalasīlaṃ** - Giới không loang lỗ: Những học giới ở giữa vẫn còn nguyên vẹn.

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

**Akammāsasīlaṃ** - Giới không bị tỳ vết: Các học giới khoảng giữa vẫn còn nguyên.

*Dứt tùy niệm Giới*

---o0o---

ÁN XỨ TÙY NIỆM THÍ (Cāgānussati)

“Cāgānussati” – Tùy niệm thí là sự tưởng nhớ đến những việc thí thanh tịnh của mình, không vì danh vọng, không ngã mạn chi phối.

Một lời giải tự như sau””

“Cāgā anussati = Cāgānussati”. Sự luôn tưởng nhớ đến việc thí thanh tịnh của mình, thì được gọi là Tùy niệm thí. Với chi pháp: Tâm sở chánh niệm trong tâm Đại thiện mà cảnh là sự tác ý dứt bỏ tài sản.

### PHƯƠNG THỨC TU TẬP

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

- 1- Dhammiyaladdhavatthu: Vật thí phải tốt đẹp.
- 2- Ticetanāparipūraṇa: Đầy đủ tam tư.
- 3- Muttacāgī: Khi sự bố thí không bị sự bồn xển, ái và mạn.

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

“Manussattaṃ suladdhaṃ me

Svāhaṃ cāge sadā rato

Maccharapariyuṭṭhāya

## Pajāya vigato tato”

“Ở mọi người vẫn thường có sự bồn sển hoặc tiếc nuối với tài sản của vật. Nhưng ta vui mừng để dứt bỏ những vật ấy bằng sự rộng lượng”.

Nếu là bậc xuất gia khi đang thực hành khả niệm Pháp (sāraṇīyadhamma) hay sāraṇīyavatta mà bên cạnh tu tập án xứ tùy niệm, thì sẽ càng giúp cho khả niệm Pháp được dồi dào hơn. Vì thực hành khả niệm Pháp phải đòi hỏi thời gian bố thí kéo dài 12 năm. Nếu vị Tỳ kheo ấy tu tập án xứ tùy niệm thì sẽ được quả báu từ hai phía: Khả niệm Pháp và tùy niệm thí.

### PHƯƠNG THỨC TU TẬP KHẢ NIỆM PHÁP

Vị hành giả tu tập khả niệm Pháp (sāraṇīyadhamma) nên tìm một trú xứ có Tỳ kheo và sa di, nhưng không quá nhiều. Những vị Tỳ kheo, sa di này phải là những người có giới và ưa thích Giới Luật, thọ trì một trong hai pháp học hoặc pháp hành (vipassanādhura). Trú xứ có những người như vậy, việc thực hành sẽ dễ dàng và thuận tiện hơn.

Trước khi thực hành, vị hành giả cần lập tâm: “Kể từ nay ta sẽ tu tập khả niệm Pháp mà Đức Thế Tôn đã quảng bố trong suốt 12 năm”. Rồi vị Tỳ kheo cần phải thông tri cho những vị Tỳ kheo, sadi đồng biết.

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

- 1- Vị Tỳ kheo hay sadi đang bệnh.
- 2- Vị Tỳ kheo hay sadi mới đến.
- 3- Vị Tỳ kheo hay sadi sắp đi xa.
- 4- Vị Tỳ kheo hay sadi nuôi bệnh.
- 5- Tân Tỳ kheo hoặc tân sadi chưa có y bát.

Những lúc phân phát vật thực, không nên sắp đặt để cúng dường, hãy để vào bát rồi những vị nhận hoặc là nhận hoặc là không nhận sẽ chọn tùy thích. Phần còn lại vị hành giả sẽ thọ dụng. Nếu như vật thực không dư lại, vị hành giả khát thực tiếp nữa trong những thời gian có thể nhận vật thực được (không quá đứng bóng). Và lúc trở về cũng phân phát vật thực như thế. Nếu hết lại tiếp tục đi. Nhưng nếu vật thực hết mà thời gian cũng không còn, vị hành giả tu tập chịu đựng. Điều quan trọng là không nên nảy sinh bất bình, nóng giận. Vì nếu như thế, những sự tinh cần tu tập trong nhiều ngày, nhiều tháng, nhiều năm trước đây trở nên vô hiệu quả. Các Ngài A Xà Lê ghi lại rằng có một vị Tỳ kheo thực hành khả niệm Pháp tinh cần trong suốt 12 năm, trong thời gian này, có lần sau khi khát thực trở về để bát lại phòng ăn rồi đi xuống hồ tắm. Khi ấy có vị Trưởng lão đi vào thấy cái bát, biết đó là của vị trì khả niệm Pháp, nên vị Trưởng lão đã lấy hết những phần vật thực trong đó. Tắm xong trở lại, vị này thấy bát trống không đã nổi giận trách rằng: Ai đã lấy những vật thực mà chẳng để lại phần cho tôi. Mười hai năm chuyên cần thực hành khả niệm Pháp đã tiêu hoại trong 1 ngày. Nếu muốn kết quả, vị này phải thực hành 12 năm nữa kể từ ngày ấy.

Vị Tỳ kheo thực hành khả niệm Pháp cùng bên cạnh phát triển tùy niệm thí, thì nên suy xét rằng: **Manussattam...**

Nhờ sự tương trợ nhau mà tránh được những bất bình bức dọc.

## QUẢ BÁU THỰC HÀNH KHẢ NIỆM PHÁP

Thành tựu khả niệm Pháp, khi chưa lâm chung, nhận được 4 quả báu sau:

1- Không khó khăn vấn đề vật thực.

2- Vật thực đi bát trở về dẫu chia bao nhiêu vị cũng không hết.

3- Những cuộc cúng dường bằng phiếu thực ẩm, luôn luôn vị ấy được hưởng những vật thượng vị.

4- Những hạng chư thiên *bhummatṭha* và *rukkhatṭha* sẽ cúng dường vật thực.

Một giai thoại về hai quả báu đầu:

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

- Các hiền giả khát thực đầy đủ chưa?

Những vị Tỳ kheo kia đáp rằng:

- Nay hiền giả! Chúng tôi vẫn chưa nhận được vật thực gì.

Nghe thế, Tỳ kheo *Tissa* liền bảo: Các hiền giả hãy ở đây chờ tôi. Những vị Tỳ kheo ấy nhận lời. Rồi trưởng lão *Tissa* đi vào làng, đứng tại nơi mà hằng ngày nhận vật thực. Ngày hôm đó, vị Thôn trưởng trong làng đã sắp đặt cơm sữa chờ đợi, vừa thấy Trưởng lão đi đến, ông ta mang ra cúng dường để vào đầy bát.

Nhận xong, Tỳ kheo Tissa trở về, và cùng những vị Tỳ kheo kia độ thực. Mỗi vị đều no đủ. Thọ thực xong, những vị Tỳ kheo ấy thấy làm ngạc nhiên hỏi:

- Hành giả đã chứng thần thông khi nào thế?

- Thưa chư hiền giả, chẳng phải do thần thông mà chính là quả báu tôi đã thực hành khả niệm Pháp vậy.

Tỳ kheo Tissa đáp lời và nói thêm: “Dầu có phân phát đến 100.000 vị Tỳ kheo cũng không sao hết phần vật thực này”. Nghe xong, những chư Tỳ kheo ấy vô cùng phấn khích nói rằng:

- Lành thay! Lành thay, này hiền giả.

Quả báu thứ ba cũng được kể lại ở giai đoạn khác.

Tại ngọn núi tên là Cetiya-pabbata. Một hôm có ngày lễ hội để cúng dường Bảo Tháp, ngày lễ này Đức vua cùng dân chúng tổ chức và theo cách phiêu thăm. Trưởng lão Tissa cư ngụ tại núi Selāgiri cũng được thỉnh mời trong cuộc lễ hôm đó và Trưởng lão Tissa đã đến đấy. Khi Trưởng lão đến nơi mới hỏi dân chúng rằng:

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

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

Vị Trưởng lão nói: “Những tấm choàng ấy thuộc về ta”. Nghe vậy, dân chúng không lấy gì hài lòng. Vì theo họ, những vị có trách nhiệm cao cả, hay những vị Trưởng lão cao hạ thì xứng đáng hơn.

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

- Ngài đã chứng thần thông từ lâu rồi chẳng?

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

Đức vua và đại chúng nghe vậy vô cùng hoan hỷ và phấn khích.

Một giai thoại khác kể về quả báu thứ tư của khả niệm Pháp như vậy:

Tại xứ Tích Lan, có ngôi làng tên là **Bhātara**, chỗ này là trú xứ của 12 vị Tỳ kheo ni. Vị trưởng nhóm tên là **Nāgā** và vị này đã thành đạt khả niệm Pháp. Khi ấy có một toán cướp, do tướng cướp thủ lãnh là **Tissa** cầm đầu.

Bọn chúng bắt đầu cướp giết tài sản của cải trong khắp làng **Bhātara**. Trước sự hung hãn này, dân làng ngày đêm nơm nớp lo âu, rồi dựa vào đêm khuya vắng vẻ, họ rủ nhau lần lượt trốn đi, không còn ai cả. Cũng không kịp giã từ những vị Tỳ kheo ni. Sáng ngày hôm sau, cả ngôi làng hoàn toàn vắng vẻ bóng người. Vị Tỳ kheo ni trưởng nhóm, hôm đó sau khi tìm hiểu duyên cớ mới bảo những vị Tỳ kheo ni đệ tử rằng:

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

Nhắc nhở những vị Tỳ kheo ni xong, lúc ấy cũng đã đến giờ khát thực, vị Trưởng lão Ni cầm bát từ trú xứ đi thẳng đến cội Đại Bồ Đề (**Mahābodhi**) ở đầu làng. Cây Đại Bồ Đề này có 1 vị Đại thọ thần cư ngụ. Khi thấy vị Trưởng lão Ni đứng nơi trú xứ của mình, vị thọ thần bèn đem vật thực cúng dường và thỉnh rằng: Xin Ngài hãy đến đây nhận vật thực hằng ngày.

Nói về Trưởng lão **Nāga** (em trai của Trưởng lão Ni **Nāgā**) cũng cùng ngụ tại ngôi làng ấy với những vị Tỳ kheo khác, cả thấy 12 vị. Khi dân làng đã bỏ đi, những vị Tỳ kheo cũng quyết



định đi đến ngôi làng khác. Trước khi đi, Trưởng lão Nāga vị trưởng nhóm Tỳ kheo mới nghĩ rằng:

- Nên đến cho những vị Tỳ kheo Ni hay biết.

Thế là Ngài cùng với những vị đệ tử đến trú xứ của những vị Tỳ kheo Ni. Và nói rằng: Ngài sẽ cùng những vị Tỳ kheo đi đến ngôi làng khác. Nghe thế, Trưởng lão ni Nāgā yêu cầu những vị Tỳ kheo hãy ở lại, mình sẽ lo phần vật thực cúng dường. Nói rồi, sắp đặt vật thực mà vị thọ thần đã dâng đem đến cúng dường cho những vị Trưởng lão. Song, Trưởng lão Nāga từ chối, bảo rằng:

- Đức Thế Tôn không cho phép nhận vật thực của vị Tỳ kheo Ni.

Biết được sự việc này, vị Thọ thần càng thêm thỏa thích đã thỉnh những vị Tỳ kheo khác ở lại để tự mình cúng dường hằng bữa.

Kể từ đó, những vị Tỳ kheo sống bằng vật thực của vị Thọ thần trong suốt 7 năm.

Sự nhận cúng dường của Trưởng lão Nāga không phải là quả báu của khả niệm Pháp của Trưởng lão hành trì mà đây là quả báu của Trưởng lão ni Nāgā, người chị của Ngài. Và cũng do tinh thần tôn trọng Giới Luật mà Trưởng lão nghiêm ngặt chấp trì.

*Dứt án xứ tùy niệm Thí*

---o0o---

## ÁN XỨ TÙY NIỆM THIÊN (Devatānussati)

Devatānussati tức là tưởng nhớ đến những thiện nghiệp của chính mình (đức tin...) để so sánh với Chư Thiên, Phạm Thiên, những vị mà đầy đủ Chân nhân báo (Sappurisarātana) và chân nhân pháp. Như thế được gọi là tùy niệm Thiên. Lấy chi pháp là tâm sở chánh niệm trong tâm đại thiện, tín... làm cảnh.

## PHƯƠNG THỨC TU TẬP

Tu tập án xứ này, vị hành giả sống tại một nơi u tịch, xa vắng bóng người, rồi suy tưởng đến quá trình trở thành một thiên nhân, một vị Phạm thiên. “Những vị ấy khi hãy còn là nhân loại đã vun trồng đầy đủ bảy chân nhân báu, ấy là tín, giới, văn, thí, tuệ, tâm, quý cùng với bảy chân nhân Pháp là: Tín, niệm, tâm, quý, đa văn, tấn và tuệ. Thành quả ấy, sau khi mệnh chung trở nên một thiên nhân, một Phạm Thiên”. Hành giả phản tỉnh lại mình, thấy rằng: “Cũng giống như những vậy, từ đó phỉ lạc hân hoan sanh”. Các Ngài Phụ Sớ bảo rằng:

“Yathārūpāya saddhādidhammajātāya samannāgatā devatā itocutā tattha uppannā, mehampi tathārūpāya saddhādidhammā samvijjanti”

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

*Dứt án xứ tùy niệm Thiên*

---o0o---

## ÁN XỨ NIỆM TỊCH TỊNH (Upasamānussati)

“Upasamānussati” tức là suy tưởng trạng thái Níp Bàn, tịnh lạc (Sa-utisukha), vắng lặng phiền não cùng ngũ uẩn. Như thế gọi là niệm Tịch Tĩnh, lấy chi pháp là tâm sở niệm trong tâm đại thiện mà ân đức của Níp Bàn là cảnh.

## PHƯƠNG THỨC TU TẬP

Tu tập án xứ này, vị hành giả cần hiểu biết ý nghĩa và ân đức của Níp Bàn, sau đó khởi đầu tu tập.

NÍP BÀN được giải 29 nghĩa sau:

1- Mananimaddano <sup>17</sup>: Níp Bàn là Pháp vắng lặng mọi sự đắm say.

2- Pipāsavinayo: Là pháp tịch tịnh chỉ những khát vọng trong dục phược cảnh.

3- Ālayamugghāto: Là Pháp nhỏ tận ái luyến trong cảnh dục phược.

4- Vaṭṭupacchedo: Là Pháp cắt đứt vòng luân chuyển của ba luân.

5- Taṇhakkhayo: Không còn khát ái.

6- Virāgo: Xa lìa ái dục.

7- Nirodho: Đoạn khát ái.

8- Dhavaṃ: Vĩnh hằng.

9- Ajaraṃ: Không già.

10- Nippapañcaṃ: Xa lìa các trở ngại Pháp, tức là ái, mạn, kiến: những pháp kéo dài luân hồi.

11- Saccaṃ: Như thật.

12- Pāra: Thoát khỏi bến khổ luân hồi (vaṭṭadukkha)

13- Sududdasaṃ: Là Pháp không phải để cho người thiếu trí.

14- Sivaṃ: Là Pháp thích hợp cho sự thoát ly phiền não.

15- Amataṃ: Là Pháp bất tử.

16- Khemaṃ: Là Pháp vô úy.

17- Abbhutaṃ: Là Pháp kỳ diệu.

18- Anītikaṃ: Là Pháp không dẫn đến sợ hãi.

---

<sup>17</sup> Cha – Madanimmadano.

19- Tānaṃ: Là Pháp bảo vệ chúng sanh không rơi vào luân hồi (vaṭṭasaṅsāra).

20- Leṇaṃ: Là Pháp tránh mọi sợ hãi.

21- Visuddhi: Là Pháp thanh tịnh không còn phiền não.

22- Dīpaṃ: Là hải đảo để thoát khỏi lũ lụt là tứ bực.

23- Varaṃ: Là Pháp mà bậc trí ưa thích.

24- Nipunaṃ: Là Pháp tế nhị, vi tế.

25- Asaṅkhatā: Là Pháp không hình thành từ 4 paccaya.

26- Mokkha: Thoát ly phiền não.

27- Setṭho: Là Pháp đặc thù.

28- Anuttaro: Là Pháp vô thượng.

29- Lokassanto: Là Pháp nằm ngoài tam giới.

Khi hiểu đặc tánh Níp Bàn một cách như thật, cần suy niệm trong tâm rằng:

“Sāvatā bhikkhave dhammā saṅkhatā vā asaṅkhatā vā virāgo tesam dhammānaṃ aggamakkhāyati, yadidaṃ madanimmaddano<sup>18</sup>, pipāsavinayo, alayasamugghāto, vaṭṭupacchedo taṇhakkhayo, virāgo, nirodho, nibbānaṃ”

“Này chư Tỳ kheo, Pháp nào hình thành hay không hình thành từ bốn duyên trợ (paccaya) tức Pháp hữu vi (saṅkhata) hay Pháp vô vi (asaṅkhata). Hai Pháp này, Pháp nào có trạng thái bức chế mọi sự đắm say, cắt đứt vòng luân chuyển của ba luân, chấm dứt khát ái, thoát ly ái dục, từ bỏ khát ái là những vật kết tập. Như Lai nói rằng Pháp đó là tối thượng hơn cả”.

---

<sup>18</sup> Cha. Visuddhimagga. Phần I, trang 284: Madanimmadano.

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

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

Ngài Buddhaghosa trong Visuddhimaggatthakathā viết như sau:

“Cha anussatiyo viya ca ayampi ariyasāvakasseva ijjhati (sacchikariyābhisamayavasena nibbānaguṇānaṃ pākaṭabhavato) evaṃ santepi upasamagarukena puthujjanenāpi manasikātabbā sutavasenāpi hi upasame cittam pasidati”

“Thành tựu án xứ Tịch Tĩnh một cách vẹn toàn chỉ đối với những bậc Thánh như (bởi lẽ chỉ chư Thánh mới hoàn toàn thấu đáo, trực diện Níp Bàn), không giống như những án xứ tùy niệm Phật, Pháp, Tăng, thí, giới, thiên. Dầu vậy, nhưng nếu những hạng phàm nhân đặt trọng tâm đối với Níp Bàn, suy tưởng đặc tính Níp Bàn bằng nhiều phương cách với khả năng trí tuệ học hỏi, lòng tịnh tín đối với Níp Bàn vẫn có”.

Trong án xứ Tịch Tĩnh tùy niệm, Níp Bàn là một Chân đế Pháp (Paramatthadhamma) nằm ngoài tâm, tâm sở, sắc pháp. Và hoàn toàn không tùy thuộc hữu vi hay danh và sắc. Khi nói hai pháp nội phần và ngoại phần thì Níp Bàn là Pháp ngoại phần, độc lập. Bậc Đạo Sư gọi thuật ngữ này (ngoại phần) trong bộ Dhammasaṅgaṇīmātikā là Bahiddhādhammā. Do vậy, Níp Bàn không lấy cốt lõi bên trong tự thể của một chúng sanh.

## NÍP BÀN QUA NGHĨA TỊCH TỊNH VÀ TỊNH LẠC

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

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

Riêng đối với tịnh lạc không liên hệ, tùy thuận ở sự nhận hưởng cảnh dục phược như lạc cảm thọ. Là một trạng thái vắng lặng Pháp hành: Danh-sắc. Trong trạng thái này chính là an lạc của Níp Bàn. Cũng như một nhà triệu phú giàu có, đầy đủ mọi nhu

yếu: sắc, thanh, khí, vị, xúc. Nếu trong một lần ông đang ngủ yên giấc, những người nô lệ của ông bên ngoài sắp đặt mọi thực phẩm, chuẩn bị tất cả vật cần dùng cho một nhà triệu phú, rồi đi vào đánh thức ông dậy. Giữa lúc đang ngon giấc, ông cảm thấy không vừa lòng và bảo họ đừng bao giờ đánh thức những lúc đang an giấc như vậy. Bọn nô lệ giúp việc lại thưa rằng: Thực phẩm cùng những vật cần dùng họ đã sửa soạn sẵn, do đó mới vào đánh thức ông để thọ dụng. Nhưng ông triệu phú ấy vẫn không thức để được tiếp tục giấc ngủ của mình.

Chỉ một sự yên lặng thông thường ở giấc ngủ, người đời đời khi cảm thấy vừa lòng hơn mọi sự hưởng thụ khác. Nói thế để chỉ rằng: Nếu cái an lạc từ sự yên lặng mọi Pháp hành: Danh và sắc thì đó là an lạc tối thượng hơn mọi cái an lạc nào khác. Những môn đồ Phật Giáo hãy suy xét điều này.

Đức Thế Tôn thuyết trong phẩm Devadavagga saḷāyatasaṅgutta <sup>19</sup> rằng:

- 1- “Sadevakassa lokassa  
Etevo sukhasammata  
Yattha cete nirujjhanti  
Taṃ tesam dukkhasammataṃ”
- 2- “Sukhaṃ diṭṭhamariyebhi  
Sakkāyassa nirodhanam  
Paccanīkamidaṃ hoti  
Sabbalokena passataṃ”

“Chúng sanh ở đời, kể cả Chư Thiên định rằng: Những hiệp thế cảnh: sắc, thanh, khí, vị, xúc là thiện mỹ, là an lạc. Cái

---

<sup>19</sup> cha

nào vắng lặng những hiệp thế cảnh trên (Níp Bàn) ấy là đau khổ, là bất thiện (thiện trong nghĩa tốt)”.

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

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

*Dứt án xứ niệm Tịch Tịnh*

---o0o---

### ÁN XỨ NIỆM SỰ CHẾT (Naraṇānussati)

“Naraṇānussati” có nghĩa là tưởng đến cái chết mà mình sẽ phải gặp, để luôn kinh cảm và cảnh tỉnh. Chi pháp là tâm sở chánh niệm trong tâm Đại thiện, lấy sắc mạng quyền đã diệt làm cảnh.

Có bốn sự chết:

1- Samucchedamaraṇa: Sự viên tịch của chư vị La Hán, cắt đứt hoàn toàn khổ luân hồi.

2- Khaṇikamaraṇa: Sự hoại diệt của danh sắc trong từng sát na.

3- Sammutimaraṇa: Cái chết theo thế gian định gọi: như cây chết, sắc chết, mới chết...

4- Jīvitindriyupacchedanamaraṇa: Danh mạng quyền và sắc mạng quyền của chúng sanh đã diệt, chấm dứt một kiếp.

Bốn sự chết này, án xứ tùy niệm sự chết lấy điều thứ tư làm án xứ. Vì Samucchedamaraṇa không phải có ở mọi người,



chỉ riêng chư vị A La Hán. Còn đối với Khaṇḍikamaraṇa thì chuyển biến cực kỳ nhanh chóng, ở người không thường không thể quan sát thấy. Còn Sammutimaraṇa vì quá thông thường nên không làm động tâm vị hành giả. Do đó, ba điều đầu không dùng làm án xứ niệm sự chết. Chỉ riêng điều thứ tư: Jīvitindriyupacchedanamaraṇa. Vì sự chết này mọi người đều phải có (và để gây xúc động, kinh cảm mạnh). Jīvitindriyupacchedanamaraṇa có hai là: Kālamaraṇa và akālamaraṇa. Kālamaraṇa là chết do hết phước báu, hay hết tuổi thọ hoặc là cả hai. Akālamaraṇa là chết bởi đoạn nghiệp. Vị hành giả tu tập cả hai loại này.

### PHƯƠNG THỨC TU TẬP

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

“Maraṇaṃ me bhavissati jīvitindriyaṃ upacchijjissati – Ta sẽ chết, danh và sắc mạng quyền này sẽ hoại diệt” hay suy niệm rằng: “Maraṇaṃ me dhuvaṃ jīvitaṃ me adhuvaṃ”. Cái chết của ta là điều chắc chắn, mạng sống của ta là cái không vững bền.

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

Sự tu tập được tư duy cân nhắc, vị hành giả khi nghĩ về một cái chết, không nói riêng là người nào, sẽ không bao giờ sanh sự

quyến luyến, ghét bỏ hay thù nghịch, chỉ khởi lên trí quán xét bên cạnh là lòng kinh cảm, động tâm. Chính nhờ hành giả đã khéo suy xét, tư lường.

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

1- Na kho abaññeeko maraṇadhammo maraṇaṃ anatīto atha kho yāvatā sattjanaṃ āgati cuti upapatti, sabbe sattā maraṇadhammā maraṇaṃ anatītā.

(Trích trong Abhiṇahesutta, phần Pañcaṅguttara <sup>20</sup>)

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

2- Yamekarattiṃ pathamaṃ

Gabbhe vasati māṇavo

Abbhutṭhitova so yāti

Sa gacchaṃ na nivattati.

(Trích từ nguyên văn Ayogharatātaka <sup>21</sup>)

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

3- Daharā ca hi vuddhā ca

Ye bālā ye ca paṇḍitā

Addhā ceva daliddā ca

Sabbe maccuparāyaṇā.

---

<sup>20</sup> Cha. Aṅguttara. Pañcakanipāta dutiyapaṇṇāsaka nīvaraṇavagga abhiṇahesaccavekkhitabbaṭṭhānasutta trang 65.

<sup>21</sup> Cha. Kuddaka. Jātaka viśatiniṇṇipāta ayogharajātaka trang 383.

(Trích Mahādasarathajātaka pāli <sup>22</sup>)

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

4- Phalānamiva pakkānaṃ  
Niccaṃ <sup>23</sup> patanato bhayaṃ  
Evaṃ jātānamccānaṃ  
Niccaṃ maraṇato bhayaṃ.

(Trích trong Suttanipāta)

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

5- Sāyameke na dissanti  
Pāto diṭṭhā bahūjanā  
Pāto eko na dissanti  
Sāyaṃ diṭṭhā bahū janā.

(Trích trong Temiyajātaka <sup>24</sup>)

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

6- Ussāvoca tinaggamhi  
Sūriyuggamanaṃ pati

---

<sup>22</sup> Cha. Khuddaka. Jātaka. Ekādasakanipata dasarathajātaka trang 237.

<sup>23</sup> Trang 47: Sayā. Khuddakanikāya Suttanipāta sallasutta, quyển 25, trang 448.

<sup>24</sup> Trang 47: Cha. Khud. Jātaka quyển 2, trang 159. Mahānipāta, Mūgapakkhajātaka.

Evamāyu manussānaṃ

Mā maṃ amma nivāraya.

(Trích trong Suddhañcajātaka)

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

Sabbe sattā maraṇā dhuvaṃ, sabbesattā maraṇā niccaṃ, sabbe sattā marissanti maranti ca maraṇsu ca tathavāhaṃ marissāmi ettha me natthi samsayo.

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

### QUÁN VỀ SỰ CHẾT KHÔNG QUA SỰ KIÊN

“Jīvitaṃ byādhi kālo ca

Dehanikkhepanaṃ gati

Pañcate jīvalokasmim

Animittā na nāyare <sup>25</sup>”

Năm điều không ước định đối với chúng sanh: tuổi thọ, bệnh tật, thời gian, nơi chốn, sanh thú.

a- Tuổi thọ (Vāyu): Không ước định sẽ chết vào tuổi nào.

b- Bệnh tật (Byādhi): Không ước định vì bệnh gì.

c- Thời gian (Kālo): Không ước định ban ngày hay ban đêm.

d- Nơi chốn (Dehanikkhepanaṃ): Không ước định trong nhà hay bên ngoài.

---

<sup>25</sup> Cha. Visuddhimagga. Phần I, trang 228.

e- Sanh thú (Gati): Không ước định sau khi chết sẽ về đâu.

## QUÁN SỰ CHẾT BẰNG SỰ THĂNG TIẾN VÀ SUY THOÁI

“Yathā ārogyaṃ yabbanam

Byādhijarāparositam

Tatheva jīvitam sabbam

Maraṇappariyasitam”

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

## SUY QUÁN BẰNG LỐI SO SÁNH

“Sura - saṅhāna – pulliddhi

Buddhivuḍḍhe jinadvaye

Ghāteti maraṇam khippam

Kātuṃ mādisake kathā”

“Sự chết phá hủy cả những người uy hùng (Vasudeva, baladeva...) vĩ đại (như Vua Mahāsammata), đại phúc (Jotika, triệu phú Jāṭila), đại thần lực (như Trưởng lão Mahāmoggallāna), đại tuệ (Trưởng lão Sāriputta), những bậc Độc Giác, Toàn Giác, còn nói gì đến ta”.

## SUY QUÁN BẰNG NHỮNG KHOẢNH KHẮC NGẮN

“Ahovatāham jīveyyam

Ekālopassa bhujanam

Assāsana<sup>26</sup> passānam

Kāreyyam satthusāsanam”

---

<sup>26</sup> Assāsanañca?

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

## QUÁ TRÌNH TIẾN ĐẠT

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

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

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

Đạt đến giai đoạn 7 và 8, hành giả đã có một chánh niệm hết sức vững vàng và kiên định. Ở các giai đoạn thứ 1 đến thứ 6, chánh niệm chưa được dững mãnh, hãy còn yếu kém. Tuy nhiên, thành đạt các giai đoạn này vẫn là điều lợi ích. Bởi vì đây sẽ là nhân dẫn đến cứu cánh cuối cùng trong Phật Giáo.

*Dứt án xứ tùy niệm Chết.*

## ÁN XỨ THÂN HÀNH NIỆM Kāyagatāsati

“Kāyagatāsati” tức là sự tưởng về những thể trước thường xuyên.

Chi pháp là tâm sở niệm trong 8 đại thiện, lấy 32 thể trước làm cảnh.

Tiếng KĀYA nghĩa là thân thể, gồm 32 thể trước. Một lời giải:

“Kāye gatā: Kāyagatā

Kāyagatā ca sā sati = Kāyagatāsati”

“Sự hiện hành trong thân của 32 thể trước để làm cảnh gọi là Kāyagatā – thân hành”. “Kāyagatā”.

Ghi nhận về thân hành thì gọi là thân hành niệm. Ở lời giải tự, không viết: “Kāyagatasati”. Nguyên âm sau chữ T, bậc Đạo Sư không dùng đoản âm, mà gọi là Kāyagatāsati.

Thân hành niệm còn được gọi là án xứ 32 phần (Dvattiṃsakāyakammaṭṭhāna) hay án xứ từng thể (Koṭṭhāsakammaṭṭhāna). Bởi vì nguyên nhân chữ Kāya và Koṭṭhāsa đều có nghĩa là một khối, một đồng, một bộ phận. Và trong nghĩa án xứ 32 cũng bởi vì án xứ có 32 bộ phận hay 32 phần.

### PHƯƠNG THỨC TU TẬP

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

1- Uggahakosalla: Thông thuộc về sự học hỏi (lý thuyết).

2- Manasikārakosalla: Thông thuộc về sự quán xét (thực hành).

Uggahakosalla – Thông thạo về sự học hỏi, phải biết 7 phương cách sau:

1- Vacasā: Sự quán xét bằng lời nói.

2- Manasā: Sự quán xét bằng tư tưởng.

3- Vaṇṇato: Sự quán xét bằng màu sắc.

4- Saṇṭhānato: Sự quán xét bằng hình dáng.

5- Disāto: Sự quán xét bằng phương hướng.

6- Okāso: Sự quán xét bằng vị trí.

7- Pariccheddato: Sự quán xét bằng sự phân định (như phân định tóc khoảng bằng đuôi hạt lúa, không có 2 trong cùng 1 chân tóc).

Manasikāraḥkosalla – Thông thạo 10 điều quán sát sau:

1- Anupubbato: Quán xét thứ tự.

2- Nāṭisīghato: Quán xét không quá nhanh.

3- Nāṭisanikato: Quán xét không quá chậm.

4- Vikkhepabbaṭṭibāhanato: Quán xét bằng sự nhất tâm, không phóng dật.

5- Paṇṇattisamatikkamato: Quán xét không dùng lối chế định.

6- Anupubbamuñcanato: Quán xét, biết loại bỏ những phần thể trước không rõ nét (màu sắc, hình dạng, vị trí, kích thước).

7- Appānato: Biết quán xét chỉ một thể trước nào đó để dẫn đến kiên cố định.

8-9-10: Tayo ca suttantā: Quán xét trong 3 phần: Adhicittasutta, sītibhāvasutta, bojjhaṅgakoṣallasutta.

GIẢI VỀ HAI THÔNG THẠO HỌC TẬP ĐẦU



Điều kỹ xảo thứ I và thứ II có một sự liên hệ nhau, đó là *vacasā* – quán xét bằng lời nói – và *manasā* – quán xét bằng tư tưởng. Do đó vị hành giả cần phải biết Phật Ngôn về 32 thể trước sau: “*Atthi imasmim kāye: Kesā, lomā, nakhā, dantā, taco..., muttanti*”

“Trong thân này gồm có: Tóc, lông, móng, răng, da... nước tiểu”.

PHỤ CHÚ: Về thể trước óc - *Matthaluṅgaṃ* trước đó không có trong Phật Ngôn, Đức Thế Tôn dùng chung trong từ *Aṭṭhimiñjaṃ* - tủy. Đến kỳ kết tập lần thứ nhất, thì từ *Aṭṭhimiñjaṃ* được chia ra làm hai phần: *Aṭṭhimiñjaṃ* và *Muṭṭhalaṅgaṃ* để biết đủ số 20 địa giới (*Paṭhavīdhātu*).

Vị hành giả tu tập, không tác niệm ở câu đầu: “*Atthi imasmim kāye* (trong thân này gồm có)” và chữ cuối “*iti* (như vậy)” trong *Muttanti* (*muttaṃ + iti*).

Điều cần phải tác niệm chỉ là 32 phần thể trước được phân theo 6 nhóm như sau:

- 1- Nhóm *taco* (da): Tóc, lông, móng, răng, da.
- 2- Nhóm *vakkasa*: Thịt, gân, xương, tủy, thận.
- 3- Nhóm *Papphāsa*: Tim, gan, bầy nhầy, bao tử, phổi.
- 4- Nhóm *Matṭhaluṅga*: Ruột già, ruột non, vật thực mới, phần, óc.
- 5- Nhóm *Medacakka*: Mật. Đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ đặc.
- 6- Nhóm *Muttacakka*: Nước mắt, mỡ lỏng, nước miếng, nước mũi, nước nhớt, nước tiểu.

Vị hành giả tu tập thân hành niệm, các Ngài A Xà Lê dạy rằng: Mỗi vị hành giả, không nói riêng cho người thông thường

hay vị trì Tam Tạng, đều cần phải thuộc lòng những tên gọi thể trước, vì đó sẽ thuận lợi cho việc quán xét bằng tư tưởng.

Tu tập, vị hành giả đầu tiên tác niệm nhóm thể trước thứ nhất (nhóm *taca-da*) 5 ngày thuận, 5 ngày nghịch, 5 ngày cả thuận và nghịch, tức là: Nhóm *Taca*: Tác niệm: *Kesā, lomā, nakhā, dantā, taco*. Tác niệm thuận như vậy 5 ngày, rồi tác niệm nghịch: *Taca, dantā, nakhā, lomā, kesā* cũng trong 5 ngày. Rồi cả thuận lẫn nghịch trong 5 ngày: *Kesā, lomā, nakhā, dantā, taco, taco, dantā, nakhā, lomā, kesā*. Tất cả 15 ngày đối với nhóm đầu. Nhóm thứ hai cũng 15 ngày như trên. Kế đến gom nhóm I và II, rồi tác niệm: *Kesā, lomā, nakhā, dantā, taco, maṃsaṃ, nahāru, aṭṭhi, aṭṭhimiñjaṃ, vakkam*, thuận như vậy 5 ngày, rồi nghịch 5 ngày. Thuận và nghịch 5 ngày. Tất cả 15 ngày đối với 2 nhóm. Tiếp theo hành giả tác niệm nhóm thứ III cũng thuận, nghịch, thuận và nghịch trong 15 ngày, rồi tác niệm chung 3 nhóm tương tự như trên.

Đối với nhóm thứ tư, thứ năm, thứ sáu cũng vậy. Sau khi tác niệm mỗi nhóm thuận, nghịch, thuận và nghịch rồi trở lại ban đầu.

Thời gian tất cả 6 nhóm là 5 tháng 15 ngày.

Phương thức đã trình bày là dùng ngôn từ Pāli mà tác niệm. Khi đã tu tập đầy đủ 6 nhóm, một thể trước nào đó sẽ rõ nét đối với tâm hành giả và lúc ấy hành giả cũng nhận thức rằng không có sự sống trong thể trước đó. Nhưng, nếu không một thể trước nào rõ nét, tức hành giả vẫn tưởng những thể trước có sinh mạng thì có thể do ngôn ngữ khác lạ mà hành giả khó thể nhập. Hành giả nên dùng ở ngôn ngữ thông thường.

Về phương thức tu tập cũng như trên, chỉ thay đổi ngôn ngữ.

Trong bộ chú giải (atthakathā) sammohavinodanī, phần satipaṭṭhānavibhaṅga<sup>27</sup> Ngài Buddhaghosa giảng rằng:

1- Cacapañcake tāva heṭṭhā vuttanayeneva anulomato pañcāhaṃ, paṭilomato pañcāhaṃ, anulomapaṭilomato pañcāhanti aḍḍhamāsaṃ sajjhāyo kātabbo.

2- Tato āgariyassa santikaṃ gantvā vakkapañcakaṃ uggaṇhitvā tatheva aḍḍhamāsaṃ sajjhāyo kātabbo.

3- Tato te dasapi koṭṭhāse ekato katvā aḍḍhamāsaṃ.

4- Puna papphāsapañcakādisupi ekehaṃ uggaṇhitvā aḍḍhamāsaṃ.

5- Tato te pañcadasapi koṭṭhāse aḍḍhamāsaṃ.

6- Maṭṭhaluṅgapañcakaṃ aḍḍhāmāsaṃ.

7- Tato te vīsati<sup>28</sup> koṭṭhāse aḍḍhāmasaṃ.

8- Medacakkaṃ aḍḍhamāsaṃ.

9- Tato te chabhīsati-pi koṭṭhāse ekato katvā aḍḍhāmāsaṃ.

10- Muttacakkaṃ aḍḍhamāsaṃ.

11- Tato sabbepi dvattiṃsa koṭṭhāse ekato katvā aḍḍhamāsaṃ evaṃ cha māse sajjhāyo katabbo.

1- Ở nhóm đầu, tacopañcaka. Hành giả tác niệm trong nửa tháng: Thuận 5 ngày, nghịch 5 ngày, cả thuận lẫn nghịch 5 ngày.

2- Sau khi tác niệm 15 ngày ở nhóm 1, vị hành giả đến vị thầy học thêm về nhóm thứ 2 Vakkapañcaka. Rồi cũng tu tập trong 15 ngày.

---

<sup>27</sup> Trang 237.

<sup>28</sup> Cha. Tevīsati.

3- Đã tu tập 15 ngày đối với nhóm 2, tiếp đến hành giả tác niệm cả nhóm 1 và 2 với 10 phần thể trước 15 ngày tiếp theo.

4- Rồi nhóm thứ 3: Papphāsapañcaka cũng 15 ngày như trên.

5- Gom chung 3 nhóm, gồm 15 thể trước trong 15 ngày tiếp theo.

6- Nhóm Mutthaluṅga trong 15 ngày.

7- Gom 4 nhóm gồm 20 thể trước trong 15 ngày.

8- Nhóm Medaka trong 15 ngày.

9- Gom chung 5 nhóm, gồm 26 thể trước trong 15 ngày.

10- 15 ngày đối với nhóm Muttacakka.

11- Gom chung 6 nhóm với 32 thể trước trong 15 ngày. Tất cả thời gian tu tập là 6 tháng.

Thời gian các Ngài A Xà Lê nói là 6 tháng là tính theo trung bình. Nếu chính xác hơn thì chỉ 5 tháng 15 ngày.

Hành án xứ này đối với 3 hạng người là lợi căn (tikkhapuggala) – người tích trữ nhiều pháp độ trong quá khứ. Hạng trung bình (majjhimapuggala) tức người cũng đã vun trồng pháp độ trong quá khứ nhưng không quá trội và hạng độn căn (maṇḍapuggala) tức những người trong quá khứ ít tích lũy căn lành pháp độ. Nếu là người lợi căn, thời gian hành trì không phải đến 5 tháng 15 ngày, chỉ trong khoảnh khắc học tập án xứ với vị thầy, những thể trước vẫn có thể rõ nét đối với tâm hành giả, và ngay khi ấy Thiên, Đạo, Quả sẽ hiển lộ. Còn nếu là người độn căn thời gian hành trì kéo dài hơn nữa, nghĩa là hơn mức 5 tháng 15 ngày. Riêng người trung bình như thời gian đã nói khoảng 5 tháng 15 ngày hay 6 tháng, là nói cho hạng người này.

Các Ngài A Xà Lê<sup>29</sup> viết rằng:

1- Tattha upanissayasampannassa sappaññassa bhikkhuno kammaṭṭhānaṃ ugganhantasseva koṭṭhāsā upaṭṭhahanti.

2- Majjhimapaññassa hi vasena ācariyā chadi māsehi paricchindivā tantim ṭhapayimsu.

3- Yassa pana ettāvatāpi koṭṭhāsā pākāṭā na honti tena tato parampi sajjhāo kātabbo eva na ca kho aparicchindivā cha cha māse paricchindivā kātabbo.

1- Đối với ba hạng người này (lợi căn, trung bình, độn căn) vị Tỳ kheo hành giả mà tái tục bằng tâm hợp trí nhay bén và cũng là người đầy đủ thiện căn, thì sẽ thành tựu Đạo, Quả trong thời gian học tập án xứ.

2- Các Ngài A Xà Lê qui định thời gian 6 tháng là nói cho hạng người trung bình.

3- Khi những phần thể trước không hiển lộ rõ nét đối với những người tuệ kém trong suốt 6 tháng trong mức qui định, thì cần phải tác niệm thời gian nhiều hơn nữa.

Việc làm lập lại này cũng theo một thứ tự, tức 6 tháng trước và sau chỉ là lần thứ 1 và lần thứ 2 (nói rõ hơn là lập lại 6 tháng ban đầu –N.D)

Ở mỗi nhóm khi tác niệm lần đầu, hành giả chỉ đơn thuần là niệm đọc, như nhóm một là tóc, lông, móng, răng, da... chỉ như thế, chớ không cần phải suy quán thuộc màu gì, là vật bất tịnh, là thủy giới, địa giới... Riêng vị thầy hướng dẫn cũng cần nói rõ những sự phân biệt ấy, chỉ dạy những phần thể trước cần tác niệm,

---

<sup>29</sup> Cha. Sammohavinodanī-atthakathā. satipaṭṭhāna-vibhaṅga, kāyānupassanāniddesavaṇṇanā. Trang 237-238.

điều này nhằm để tránh sự nhầm lẫn. Vì nếu được chỉ dạy cách niệm đợc cùng sự quán màu sắc, khi hành giả tu tập mà sắc tướng (vaṇṇanimitta) tức màu hiển lộ, điều này không có gì ngạc nhiên và đã đợc chỉ dạy như thế. Nhưng nếu ngược lại, sắc tướng không hiển lộ mà là Yếm ố tướng (patikūla) tức sự nhầm chán hay Giới tướng (dhātunimitta) là địa đại và thủy đại. Bấy giờ hành giả sẽ nhầm tưởng rằng mình đã thực hành sai lạc, bởi vì ấn tướng này không như học hỏi. Hành giả đã làm những điều dạy bảo trở thành những điều trở ngại.

Nếu vị thầy hướng dẫn chỉ đơn thuần, dạy những phần thể trước để niệm đợc, thì khi hành giả hành trì sắc tướng, yếm ố tướng hay giới tướng có hiển lộ vẫn hoàn toàn vô hại. Vì thầy hướng dẫn sẽ càng dễ dàng trong việc chỉ bảo học trò. Nếu hiển lộ sắc tướng thì đó là do vị hành giả (học trò) đã vun trồng nhiều pháp độ cùng sự tu tập án xứ màu sắc hoàn tịnh trong quá khứ nay sắc tướng mới hiển lộ, như thế, án xứ màu sắc là án xứ thích hợp với vị hành giả. Vị thầy nên hướng dẫn hành giả, chỉ bảo phương cách niệm đợc quán sát theo màu sắc. Nếu những ấn tướng khác, yếm ố tướng và giới tướng, ấy cũng chỉ vì trong quá khứ đã tích tập những pháp độ cùng sự phát triển án xứ yếm ố hay địa đại. Vị thầy sẽ hướng dẫn với phương cách thích hợp với đệ tử (vị hành giả).

Việc mà sắc tướng hiển lộ cũng bởi vì các phần thể trước có mang màu sắc, khi đợc niệm Kesā hay tóc, màu đen, màu trắng hay màu hoe sẽ trở thành sắc tướng để hiển lộ, vì tóc có nhiều màu sắc. Răng, móng, lông, da cũng tương tự như vậy. Kết quả an trú vào sắc tướng sẽ chứng đạt một trong năm tầng thiền sắc giới nào đó. Nhờ nền tảng Thiên Sắc giới này phát triển Minh sát cho đến chứng A La Hán Đạo và Quả. Còn đối với Yếm ố tướng hiển lộ cũng bởi những thể trước là vật đáng nhờm gồm, và kết quả sự niệm đợc, quan sát theo khía cạnh nhờm gồm chứng đạt Sơ thiền

Sắc giới, nền tảng Sơ thiên này giúp hành giả phát triển Minh sát cho đến A La Hán quả.

Giới tướng hiển lộ vì hai phần thể trước từ Kesā đến Matthaluṅgaṃ thuộc về địa giới, 12 thể trước còn lại thuộc về thủy giới. Kết quả niệm đọc quan sát theo giới tướng sẽ đạt đến cận định, chứ không đến Thiên chứng. Rồi nhờ nền tảng cận định phát triển minh sát cho đến khi chứng đạt A La Hán Quả.

Trong ba ấn tướng kể trên, sắc tướng và yếm ố tướng hiển lộ sẽ dễ dàng hơn, và hành giả xác định đó là sắc tướng hay yếm ố tướng cũng không khó, cả vị thầy hướng dẫn cũng vậy. Riêng Giới tướng thì khó hiện khởi hơn cả hành giả và vị thầy hướng dẫn cũng khó xác định. Do đó, phần tiếp theo sẽ nói về phương thức niệm đọc và quan sát theo giới tướng.

Giới tướng hiển lộ là trong lúc hành đang niệm đọc phần thể trước (1 trong 6 nhóm) bấy giờ không có một ý niệm nào về nghĩa chế định tức những hình dáng của thể trước như tóc, lông, móng... và cũng không xem thể trước là một sự sống có ý thức. Cũng như khi nhìn đám tro tàn của thi thể sẽ không thấy ở đó cái gì là nam là nữ, chỉ là mỗi một tro tàn. Tương tự, khi đọc niệm về tóc, cũng chỉ thấy như cỏ mọc trên gò đất, lông cũng như cỏ tranh trên mái nhà, móng cũng giống như móng chân ngựa. Răng giống như hạt trái bầu cắm xuống đất. Da cũng giống như da bò sấy bị căng cứng thẳng. Thịt cũng như đất trét vách nhà, gân như dây buộc thắt rui mè, xương như cột xà, sườn nhà... chứ không thuộc về người nam hay người nữ, hay chúng sanh. Tâm hành giả khi đã ghi nhận như vậy tức là đã xác định được Giới tướng.

Phương thức niệm đọc và quan sát theo giới tướng ấy, vị hành giả suy quán rằng: “Tóc không biết rằng ta mọc trên da đầu, ngược lại da đầu cũng không biết rằng tóc mọc trên ta. Và tóc này chẳng phải là người, chẳng phải là vật thức tri, chỉ đơn thuần là sắc pháp tức địa giới ấy”. Tiếp đến: “Lông không biết rằng ta mọc

khấp da bao bọc thân, ngược lại da cũng không biết rằng lông mọc trên ta”... tương tự như vậy đối với 20 thể trước thuộc địa giới.

Còn các thủy trước thuộc thủy giới, tức từ **pittaṃ** (mật) cho đến **muttaṃ** (nước tiểu) cũng tương tự trên, chỉ khác nhau đây là thủy giới.

Trong lúc niệm đọc và quan sát thấy chỉ là địa giới hay thủy giới, chẳng phải người, chẳng phải một sự sống có ý thức. Bấy giờ **Ussadātejo** xuất hiện ở vùng bụng, **Ussadāvāyo** xuất hiện ở chóp mũi, và nếu được hiểu một cách rõ ràng như thế là đã quán xét đầy đủ bốn giới hay đã thành tựu án xứ tứ đại phân quán. Thấy được bốn giới trong thân một cách đầy đủ, từ đó quán xét đến sắc y sinh (**upādāyarūpa**) nương bốn giới (tứ đại) trong thân. Như thế là đã quán xét thấy Sắc uẩn trong thân. Tiếp theo là 4 danh uẩn tức sự tiếp xúc giữa môn và cảnh. Hiểu rõ giai đoạn này là hành giả thấy ngũ uẩn trong thân. Quán xét thêm nữa về 12 xứ, 18 giới. Đến đây hành giả đã thành tựu trí phân biệt danh sắc (**nāmarūpaparicchedañña**). Rồi quán xét thấy rằng danh sắc đang hiện hữu này chính là do vô minh (**avijjā**), ái (**taṇhā**), nghiệp (**kamma**) và vật thực (**āhāra**) chớ không một nguyên nhân nào khác, đó là **paccayapariggahañña** không còn ý niệm về chúng sanh, người, sinh mạng hay không phải sinh mạng, chỉ là danh và sắc được hình thành từ bốn nhân, hiểu như vậy là thành tựu **ñātapariññā**. Vị hành giả tu tập theo sự suy xét tứ đại, khi đạt đến **paccayapariggahañña** thì được gọi là **Cūlasotāpatti** (Tiểu Tu Đà Hườn), tức Tu Đà Hườn giai đoạn đầu. Đây cũng là kết quả có được từ sự sanh làm người, gặp Phật Giáo. Vẫn tiếp tục thêm nữa sẽ thành tựu **Majjhimasotāpatti**, **mahāsotāpatti** cho đến **Arahatta**.

Đây là quá trình phát triển sau khi Giới tướng xuất hiện.

CHỨNG ĐẠT NHỮNG THIÊN CAO, ĐẠO và QUẢ từ  
ÁN XỨ THÂN HÀNH NIỆM



Kết quả từ quán xét theo khía cạnh nhõm gồm (paṭikūla) chỉ dẫn đến tầng Thiền thứ nhất. Muốn phát triển các tầng thiền cao hơn, vị hành giả an trú vào những màu sắc của những thể trước, tức không quán xét theo khía cạnh nhõm gồm nữa mà dựa vào màu sắc để tu tập án xứ màu sắc hoàn tịnh và phát triển bốn tầng thiền còn lại.

Riêng đối với Đạo Quả được chứng đạt từ án xứ thân hành niệm này, là sau khi chứng đạt Thiền Sắc giới (không nhất định phải theo tầng thiền thứ mấy) hành giả quán xét thể trước theo khía cạnh nguyên chất (dhātu). Khi Giới tướng hiển lộ vị hành giả tiếp tục suy quán như đã trình bày.

Phần trước trình bày là vị hành giả dựa vào nền tảng kiên cố định hay cận định sanh từ án xứ thân hành niệm theo khía cạnh sắc tướng, yếm ố tướng hay giới tướng, rồi tu tập minh sát cho đến khi chứng A La Hán Quả, đây chỉ nói là nhờ nền tảng tâm định có từ án xứ thân hành niệm.

Riêng phương thức tu tập và cảnh của Đạo Quả thì không giống nhau, nghĩa là cảnh cho Đạo, Quả sẽ lấy chi thiền hay danh sắc hiện có ở vị hành giả chứ không phải là thể trước (như tầng thiền Sắc giới). Về phương thức sẽ quán xét các chi thiền hay danh sắc đang hoại diệt theo lối vô thường, khổ và vô ngã. Chớ không phải niệm, đọc những phần thể trước tóc, lông, móng, răng, da...

Ở phần trước nói rằng, Đạo và Quả sanh từ sự tu tập thân hành niệm, điều này cũng không sai, vì dựa vào thể trước để thấy về tứ đại mà phát triển, do đó, mới nói rằng Thân hành niệm cũng thành tựu Đạo và Quả. Nói chứng được tầng thiền cao cũng với ý nghĩa trên.

GIẢI VỀ NĂM UGGAHAKOSALLA CÒN LẠI

Trong 7 *uggahakosalla*, điều I và II là *Vacasā* và *Manasā* là hai điều quan yếu trong việc hướng dẫn cũng như trong việc thực hành án xứ thân hành niệm. Năm điều còn lại chỉ là phần phụ thuộc cho điều thứ hai *manasā* (cách quán sát bằng tư tưởng). Nghĩa là khi quán sát một thể trước nào đó bằng cách niệm đọc (*vacasā*) đồng thời tư tưởng cũng xét đến các khía cạnh màu sắc (*vaṇṇato*-điều 3) hình dạng (*saṅṭhānato*-điều 4), phương hướng (*disato*-điều 5), vị trí (*okāsato*-điều 6) và sự phân định (*paricchato*-điều 7). Ở đây sẽ nói 5 điều này đối với nhóm thể trước đầu tiên: Nhóm *Tacapañcaka*. Các nhóm còn lại tương tự nhóm này.

1- *Kesā*-tóc: *Vaṇṇa*: màu đen, trắng hoặc đỏ hoe. *Saṅṭhāna*: hình dạng tròn và dài. *Disa*: mọc hướng trên. *Okāsa*: ở trên da đầu phủ hai mang tai, trước trán và sau ót. *Paricchada*: chân tóc án vào lớp da đầu khoảng bằng đầu hạt lúa, phần ngọn tiếp giáp không khí (nghĩa là phân định được dài hay ngắn), không có 2 sợi trong cùng một lỗ chân tóc. Và tóc chỉ mọc ở thân thể chứ không ở vật khác.

2- *Lōma*: lông. *Vaṇṇato*: màu vàng, đen. *Saṅṭhāna*: hình dạng như rễ thốt nốt. *Disa*: ở hướng trên và dưới (hướng trên kể từ rún trở lên, hướng dưới từ rún trở xuống). *Okāsa*: ở khắp châu thân trừ chỗ tóc mọc, hai lòng bàn tay và hai lòng bàn chân. *Paricchada*: chân lông ăn vào da khoảng bằng trứng chích, phần trên tiếp giáp hư không. Không có 2 sợi trong cùng 1 lỗ chân lông và lông chỉ có ở trong thân thể chứ không có ở vật khác.

3- *Nakhā*: móng. *Vaṇṇa*: màu trắng. *Saṅṭhāna*: hình dáng như vảy cá. *Disa*: móng tay ở hướng trên, móng chân ở hướng dưới. *Okāsa*: mọc ở đầu ngón tay và ngón chân. *Paricchada*: bề mặt dưới móng tay là hư không, không có 2 móng trong cùng 1 ngón và chỉ có trong thân thể chứ không có ở vật khác.

4- **Dantā**: răng. **Vaṇṇa**: màu trắng (**saṅṭhāna**: có nhiều hình dạng. Bốn răng giữa giống như hạt bầu cắm xuống đất. Hai răng nhọn hai bên giống như bông lài chưa nở. Hai răng kế (hai răng ở mỗi bên răng nhọn) đầu và chân răng có hai ngạnh giống như cây đót bò. Hai răng kế, đầu răng và chân răng có 3 ngạnh. Hai răng trong cùng, đầu răng và chân răng có 4 ngạnh. Răng hàm trên và hàm dưới giống nhau). **Okāsa**: mọc bên hai hàm. **Pariccheda**: đầu răng tiếp xúc với hư không, chân răng là phần hàm. Không có hai răng trong cùng một chỗ. Và chỉ có trong thân thể chứ không có ở vật khác.

5- **Taco**: da. **Vaṇṇa**: màu đen, đen ngăm, vàng hoặc trắng. **Saṅṭhāna**: hình dạng như thân thể. **Disato**: hướng trên và dưới. **Okāsa**: ở khắp châu thân. **Pariccheda**: dưới lớp da là chỗ bám, trên lớp da là hư không. Da chỉ có ở trong thân thể chứ không có ở vật khác.

Vị hành giả suy quán tiếp theo: “Tóc, lông, móng, răng, da này quả là vật đáng gớm. Giả như người ta thấy tóc hay lông hay móng... hay vật gì đó hình dạng tương tự mà rơi vào thức ăn. Dầu đó là món thượng vị cũng không khỏi bị ghê tởm”.

### LỢI ÍCH CỦA VIỆC QUÁN THỂ TRƯỚC THEO NĂM UGGAHAKOSALLA

Ở phần lớn mọi người nhìn nhau trong ý nghĩ sai lầm: Đây là người, đây là người nam, đây là người nữ, là xấu, là đẹp... Và vẫn như vậy mà nảy sinh những phiền não trong suốt thời gian sai lầm. Quán xét thể trước theo mọi khía cạnh màu sắc, hình dạng... những lầm tưởng là người này, là kẻ kia không còn nữa, khi sắc tướng (**vaṇṇanimitta**) hay uế tướng (**paṭikūlanimitta**) hay giới tướng (**dhātunimitta**) được hiển lộ, các phiền não cũng được xa lìa. Đây chính là nguyên nhân thiết yếu dẫn đến sự thành đạt A La Hán Quả. Cũng giống như hình nộm một con cọp bằng điện tử. Người thợ lắp ráp, đi tới, lui, há mồm... nhìn thoáng qua cứ ngỡ là

thật, sẽ làm những đứa trẻ hoảng hốt, sợ hãi. Nhưng khi người thợ cho thấy từng bộ phận đã tháo rời, thì chúng đến nô đùa mà không hoảng sợ. Tương tự, vị hành giả quán xét theo năm *uggahakosalla* cũng để hành giả có cái nhìn bản thân như vậy.

### TRƯỜNG HỢP BA TƯỚNG KHÔNG HIỂN LỘ

Trường hợp này Ngài *Buddhaghosa* đã nói đến trong phần *Satipatthānavibhaṅga* của bộ chú giải *Sammohavinodanī*<sup>30</sup> như sau:

“*Yassa pana neva vaṇṇato upatṭhāti na paṭikūlato na suññato tena me upatṭhātīti na kammaṭṭhānaṃ visasajjetva nisīditabbaṃ koṭṭhāsamanasikāreyeva pana yogo kātabbo porānakattherā kira koṭṭhāsamanasikārova pamānanti āhaṃsu*”.

“Ai quán sát về thể trước mà những sắc tướng (*vaṇṇanimitta*) – cái được ghi nhận là màu sắc, uế tướng (*paṭikūlanimitta*) – sự nhồm gôm – sự rỗng không của một hữu tình mạng (*sattajīva*) không được hiển lộ, vị hành giả cũng chớ nên từ bỏ án xứ này, chỉ vì nghĩ rằng án tướng không thể hiển lộ. Hãy tiếp tục quán xét thêm nữa, bởi vì các Ngài A Xà Lê tiền bối đã nói: Sự quán xét thể trước này là một điều tối cần thiết”.

Khi vị hành giả không từ bỏ, vẫn tiếp tục hành trì như các Ngài A Xà Lê đã dạy sẽ nhận được một kết quả chắc chắn.

Các bộ phận thể trước sẽ được hiển lộ từng phần, riêng biệt được tri nhận từ chính bản thân hành giả và của người khác, cũng như nhìn một chùm hoa được kết từ 32 bông. Vị hành giả cũng thấy ở mình, ở người khác hay bất kỳ một chúng sanh nào đó, là từng phần thể trước kết hợp chớ không còn nghĩ rằng là người này, là kẻ kia, chúng sanh này, chúng sanh kia như từ trước

---

<sup>30</sup> Trang 242.

vấn lâm tưởng. Những lúc thọ thực cũng không nghĩ rằng ta đang đưa vật thực vào miệng, ta đang nhai, ta đang nuốt, mà chỉ đơn giản ghi nhận rằng: Những vật thực đang được đổ vào những bộ phận thể trước. Từ đó, ấn tướng sẽ hiển lộ như ý muốn của hành giả. Sau đó Thiên và Đạo Quả sẽ xuất hiện tiếp theo từ sự quán xét các ấn tướng.

Các Ngài A Xà Lê nói rằng những vị thành đạt A La Hán phần lớn từ ấn xứ Thân hành niệm với 7 *uggahakosalla* này.

### GIẢI VÊ 10 MANASIKĀRAKOSSALLA

1- *Anupubbato*: Quán xét theo tuần tự. Tức sau giai đoạn thông thạo về 7 điều học tập (*uggahakosalla*) vị hành giả không cần phải niệm đọc bằng lời. Chỉ quán sát 32 thể trước bằng tư tưởng theo tuần tự màu sắc, hình dạng, vị trí, phương hướng và phân định.

2- *Nātisīghato*: Quán sát không quá nhanh, vì nếu quá nhanh những màu sắc, hình dạng... khó mà nhận rõ.

3- *Nātisaṇiko*: Quán sát không quá chậm. Vì quán sát quá chậm những màu sắc, hình dạng... hành giả có thể xem đó là những cái xinh đẹp. Mà điều này sẽ ngăn trở mục đích của ấn xứ: Thiên, Đạo, Quả.

4- *Vikkhepappaṭibahanato*: Quán xét bằng cách nhất tâm, không phóng dật. Tức sự thực hành của vị hành giả giống như người đang đi gần vực thẳm, cần phải hết sức cẩn trọng để khỏi sa chân. Vị hành giả cũng vậy, nên giữ gìn tư tưởng an trú không để phóng dật, rồi an trú vào cảnh ấn xứ.

5- *Paṇṇattisamatikkhamato*: Quán sát vượt ngoài chế định. Tức trong khi tuần tự quán sát, vị hành giả sẽ quán sát theo danh chế định (*nāmapaññatti*) và hình thức chế định (*saṅṭhānapaññatti*) để uest tướng (*paṭikūlanimitta*) hiển lộ. Nhưng

sau khi ướ tướng hiển lộ, không cần phải quán sát theo danh chế định: tóc, lông... hay hình thức chế định: hình dạng, kích thước... Cũng như một người đi vào rừng gặp giếng nước trong lúc đang mệt nhọc tìm kiếm, liền ghi nhận vị trí để dễ dàng đến những lần sau khi cần. Nhưng sau khi đã đến nhiều lần thì không cần phải ghi nhớ vị trí ấy nữa. Tương tự sau khi Ưế tướng hiển lộ, vị hành giả không nên dựa vào chế định.

6- **Anupubbamuñcanato**: Quán sát biết loại bỏ những phần thể trước không rõ nét. Nghĩa là khi thứ tự quán sát thể trước từ tóc theo thuận và từ nước tiểu theo nghịch cho đến tóc, vị hành giả xét thấy một thể trước hay một nhóm thể trước nào đó không rõ nét thì cần loại bỏ, rồi quán sát chỉ những thể trước còn lại. Trong sự quán sát tiếp theo này cũng loại bỏ những thể trước mà xét thấy là kém rõ ràng. Và như thế cho đến khi còn hai thể trước, hành giả sẽ chọn một thể trước trong hai là rõ ràng nhất để quán sát. Vì khi sau cùng chỉ lưu giữ lại một thể trước làm án xứ chớ không là 32.

Điều này các Ngài A Xà Lê ví dụ cũng giống như người thợ săn muốn bắt con khỉ trong vườn cây Tālā có 32 cây. Đầu tiên dùng mũi tên bắn lá cây nơi con khỉ đang ngồi để đuổi nó. Con khỉ liền chui qua cây thứ hai, rồi cây thứ ba, thứ tư, và nếu cứ mãi như thế cho đến hết những cây trong vườn Tālā. Trở lại cây ban đầu rồi đến cây cuối cùng. Dù suốt cả buổi, sức đã kiệt, người thợ săn cũng không làm sao giữ con khỉ ấy ở lại một cây. Tương tự, 32 thể trước là vườn Tālā 32 cây, tâm là con khỉ và vị hành giả là người thợ săn.

7- **Appanāto**: Biết quán sát một thể trước nào đó để dẫn đến kiên cố định. Tức sau khi lần lượt loại bỏ những thể trước không rõ ràng, chỉ lưu giữ lại một thể trước nào đó mà xét thấy là rõ nét nhất. Rồi tiếp tục quán xét thể trước ấy cho đến khi đạt thiền chứng. Vị hành giả không cần phải quán xét đến những thể

trước đã loại bỏ, vì dù 1 thể trước cũng có thể dẫn đến thiền chứng.

Sở dĩ ban đầu phải cần quán xét đến 32, vì như vậy sẽ có hai điều lợi: Thứ nhất có thể chứng đạt tầng thiền đầu tiên của sắc giới khi quán thuận và nghịch về 32 thể trước, thứ hai nếu chưa đạt thiền chứng, hành giả sẽ dễ dàng chọn lấy một thể trước thích hợp với mình (điều 6).

8-9-10: Tayo ca suttantā – Quán xét theo ba Sutta là: Adhicittasutta, Sītibhāvasutta và Bojjhaṅgakosallasutta. Tức là vị hành giả kiểm soát việc thực hành theo ba sutta để Định và Cần có một sức mạnh như nhau và dẫn đến Thiền, Đạo và Quả.

Thực hành theo Adhicittasutta (tăng tiến tâm) là vị hành giả quán sát trong ba tướng: Định tướng (Samādhinimitta) – Tâm đình trụ – Cần tướng (Paggāhanimitta) – sự tinh cần, năng động và Xả tướng (Upekkhānimitta) tâm quân bình. Nếu một tướng nào đó quá trội hay quá kém, vị hành giả cần quân bình nhau cho đến khi đạt đến mức Tăng tiến tâm (adhicitta). Nghĩa là có khả năng giúp cho tâm an trú khắng khít với cảnh hơn. Việc phải quân bình, vì nếu Định hưởng quá trội sẽ dễ tạo cho sự biếng nhác, lui sụt. Hay nếu Cần tướng quá trội sẽ dễ phóng dật mông lung. Còn nếu Xả tướng quá trội cũng không thể dẫn đến Thiền, Đạo, Quả. Do đó, vị hành giả không nên hưởng tâm quá nhiều về một tướng mà chỉ nên ba tướng ấy được quân bình. Đức Thế Tôn ví dụ rằng: Cũng giống như người thợ kim hoàn đầu tiên đốt lửa rồi dùng gắp kẹp thổi vàng hơi nóng. Song, mỗi việc thổi lửa, rắc nước và dừng lại. Những việc này phải làm một cách thích hợp, vừa đủ, không hơn không kém. Thổi vàng ấy mới được mềm mại, màu sắc xinh đẹp và có thể làm bất kỳ món trang sức nào tùy thích. Nếu những việc thổi lửa, rắc nước và dừng lại không đúng mức, quá thừa, quá thiếu thì không bao giờ có thể thực hiện như ý muốn.

Thực hành theo lối tịch tịnh (sītibhāva) tức vị hành giả thực hành theo sáu pháp để thấu đáo Níp Bàn. Sáu pháp đó là:

1- Hạn chế trong lúc cần hạn chế, tức những khi tâm quá năng nổ, gắng sức.

2- Khích lệ những lúc cần khích lệ, khi tâm thụ động, buồn chán, lui sụt.

3- Sách tấn trong lúc cần sách tấn, khi tâm không thỏa thích trong việc hành trì.

4- Chấp nhận trong lúc cần chấp nhận, khi tâm đang thỏa thích với án xứ.

5- Tâm luôn hướng đến Đạo, Quả.

6- Vui thích trong Níp Bàn.

Thực hành theo lối Giác chi thiện xảo (Bojjhaṅgakosalla). Tức khi tâm có sự buồn chán, lui sụt, thiếu tinh cần, khi ấy cần trau dồi trạch pháp giác chi (Dhammavicayasambojjhaṅga), Cần giác chi (Viriyasambojjhaṅga), Hỷ giác chi (Pītisambojjhaṅga). Ba chi phần này nên làm lớn mạnh, vượt trội. Khi tâm quá năng nổ, xông xáo đến mức phóng dật, tán động thì cần trau dồi Tịnh giác chi (Passadhisambojjhaṅga), Định giác chi (Samādhisambojjhaṅga) và Xả giác chi (Upekkhāsambojjhaṅga).

## SỰ KHÓ KHĂN TRONG LÚC THỰC HÀNH THÂN HÀNH NIỆM

Trong 40 án xứ chỉ tịch. Mười tùy niệm và bốn phạm trừ là khó thực hành hơn cả. Vì hành giả phải thông về lý thuyết, sau đó mới có thể hành trì. Nếu không, việc thực hành sẽ vô hiệu quả. Riêng về án xứ thân hành niệm lại càng khó khăn hơn. Vị hành giả cần phải học về phương thức tu tập theo 7 uggahakosalla cũng như bao nhiêu người khác học tập về Pháp học. Một trong ba



tướng có thể hiển lộ ở giai đoạn này rồi sau đó Thiên và Đạo, Quả chứng đạt tiếp theo. Nhưng nếu sau khi đã học tập (nghĩa là sáu giai đoạn thực tập ban đầu) một trong ba tướng vẫn không hiển lộ, thì cần thực hành theo 10 Manasikāra-kosalla. Khi một trong các tướng hiển lộ, Thiên và Đạo, Quả sẽ chứng đạt như ý muốn. Giai đoạn này tuy rất khó khăn, nhưng nếu nghĩ đến quả báu và lời sách tấn của những vị A Xà Lê – trong bộ Sammohavinodanī – vị hành giả cũng nên chớ nản lòng.

1- “Imaṃ kammaṭṭhānaṃ bhāvetvā aruhattaṃ pattānaṃ bhikkhūnaṃ vā bhikkhunīnaṃ vā upāsakānaṃ vā upāsikānaṃ vā gaṇanaparicchedo nāma natthi”.

2- “So hi imaṃ patipattiṃ paṭipajjati so bhikkhu nāma hoti, paṭipannaṃ hi devo vā hotu manusso vā bhikkhūti saṅkhayaṃ gacchati-yeva”.

1- “Những vị Tỳ kheo, Tỳ kheo ni, cận sự nam, cận sự nữ đã thành đạt A La Hán, phần lớn rất nhiều từ án xứ này (thân hành niệm)”.

2- “Ai tu tập án xứ thân hành niệm này, đều được gọi là Tỳ kheo. Người tu tập án xứ này hằng được Chư thiên hay loài người bảo vệ, hộ trì như mọi vị Tỳ kheo khác”.

Vả lại, trong Visuddhimaggatthakathā, các Ngài A Xà Lê nói rằng: Việc tu tập thân hành niệm chỉ có trong thời gian Phật Giáo, ngoài ra không thể có. Mặc dù các ngoại đạo vẫn tự xem là giáo chủ và truyền bá giáo thuyết ở mỗi thời kỳ, cũng không thể trình bày phương thức thực hành thân hành niệm. Chỉ bởi vì đây là khả năng của Đấng Chánh Đẳng Giác, chớ không thể ở một ai khác. Đức Thế Tôn nói về thân hành niệm như vậy:

“Ekadhammo bhikkhave bhāvito bahulīkato mahato saṃvegāya saṃvattati... yesaṃ kāyatāsati āradhāti”.

“Này chư Tỳ kheo! Một pháp, khi vị Tỳ kheo tu tập làm phát triển, làm lớn mạnh, làm tăng trưởng sẽ dẫn đến kinh cảm (saṃvega) thân và tâm. Đem lại lợi ích ngay trong hiện tại. Thoát ly mọi trói buộc, hưởng đến Chánh niệm Tỉnh giác. Thấy rõ tự thân là vô thường, khổ, vô ngã và bất mỹ. Được an lạc trong cái nhìn thực tại. Thành đạt Tam minh, Níp Bàn và hưởng an lạc quả vị (Phalasamāpatti). Pháp ấy chính là thân hành niệm”.

“Này chư Tỳ kheo, những ai thực hành Thân hành niệm, những người ấy hưởng được hương vị bất tử tức Níp Bàn mà những người không hành trì không thể nhận biết”.

“Này chư Tỳ kheo, ai thực hành Thân hành niệm viên thành. Người ấy đã hưởng được hương vị bất tử không còn ngờ vực Níp Bàn, không còn sai lạc con đường dẫn đến Níp Bàn. Ai chưa thành đạt án xứ Thân hành niệm, người ấy không hưởng được hương vị bất tử, ngờ vực về Níp Bàn, sai lạc con đường dẫn đến Níp Bàn”.

#### PHỤ CHÚ:

Thân hành niệm mà Đức Phật và các Ngài A Xà Lê nói đến tức chỉ cho 32 thể trước, 10 bất mỹ, số tức quan, sự quán xét về các oai nghi lớn nhỏ, sự quán xét về bốn nguyên chất (dhātu). Tất cả đều gọi là Thân hành niệm hay Thân quán niệm xứ theo cách gọi bài kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipatṭhānasutta). Nhưng nói đến Thân hành niệm trong 10 pháp Hằng niệm (Anussati) là chỉ cho 32 thể trước.

*Dứt án xứ Thân hành niệm*

---o0o---

#### ÁN XỨ NIỆM TỨC QUAN (Ānāpānassati)

Sự ghi nhận hơi thở vào ra, thì được gọi là Ānāpānassati hay niệm tức quan.

Chi pháp: Tâm sở niệm trong tám đại thiện (hay tám đại tố) lấy hơi thở vào, ra làm cảnh.

“Ānāpānassati” chiết tự có: Ānā + pāna (hay Apāna) + sati. Ānā có nghĩa là hơi thở vào. Pāna hay Apāna là hơi thở ra. Sati là sự ghi nhận hay ghi nhớ, trở thành hợp từ Anāpānassati nghĩa là sự ghi nhớ, ghi nhận hơi thở vào ra.

Một lời giải như sau:

Ānañca pānañca = Ānāpānam

Gió vào bên trong và gió ra bên ngoài thì được gọi là Ānāpāna.

Ānāpāne pavattā sati = Ānāpānassati

Chánh niệm bằng sự ghi nhận hơi thở vào ra thì được gọi là Ānāpānassati hay Tức quan niệm. Gọi hơi thở vào là Ānā. Hơi thở ra là pāna hay Apāna. Đây cũng bởi vì có tiếng Sati đi kèm, và gọi theo cách Pavattikama, tức cách tính thứ tự hơi thở theo Tạng Kinh và Chú giải tạng này. Bởi thông thường, thở vào trước rồi thở ra sau. Do đó khi thực hành cũng ghi nhận hơi thở vào trước rồi mới ghi nhận hơi thở ra. Riêng Ānāpāna giải trong Vinaya-atthakathā (Chú giải Tạng Luật và Abhidhammakathā<sup>31</sup> thì Ānā chỉ cho hơi thở ra và Pāna hay Apāna là chỉ cho hơi thở vào. Đây gọi theo cách gọi Upavattikama tức tính hơi thở từ khi hài nhi ra khỏi thai bào. Vì những chúng sanh trong thai bào không bao giờ có thở, chỉ hấp thụ hơi thở của người mẹ. Do đó, khi lọt lòng mẹ, đầu tiên là thở ra sau đó mới thở vào. Trong Samantapāsādikā-atthakathā<sup>32</sup> (một bộ chú giải về Luật) có ghi rằng:

---

<sup>31</sup> Trang 178. Abhidhammakathā hay Abhidhamma-at-thakathā?

<sup>32</sup> Ch. Pārājikakaṇḍa- atthakathā. Phần II, trang 14.

“Sabbesaṃ<sup>33</sup> gabbhaseyyakaanaṃ mātukucchito nikkhamanakāle paṭhamam abbhantaravāto bahi nikkhamati pacchā bāhiravāto sukhumarajaṃ<sup>34</sup> gahetvā abbhantaram pavisanto tālam āhacca nibbāyati”.

“Tất cả chúng sanh trong thai bào, khi ra khỏi lòng mẹ, đầu tiên là gió từ bên trong thoát ra bên ngoài. Sau đó, gió từ bên ngoài mang những vi trần đem vào bên trong, tiếp chạm ở phần ức bụng và mất tại đó”.

Ānāpāna một cách gọi khác là Assāsapassāsa, hợp từ này cũng mang cùng ý nghĩa. Assāsa tức là hơi thở vào, Passāsa là thở ra. Assāsa chiết tự có: Ā + sāsa. Ā nghĩa là trước (từ tiếng Ādimhi). Sāsa là mang hơi thở vào (hay ra). Và trong Passāsa, PA có nghĩa là sau (từ tiếng pacchā). Sāsa là hất hơi thở ra.

Hay một lời giải:

Ādimhi sāsanam = Assāso – Đem hơi thở vào trước thì gọi là Assāsa.

Pacchā sāsanam = Passāso – Hất hơi thở ra sau thì gọi là Passāsa.

## PHƯƠNG THỨC TU TẬP

Về phương thức tu tập, Pāli ghi lại như vậy:

1- So sato va assasati sato va passasati – Vị hành giả ngồi kiết già, lưng thẳng, trong nơi thanh vắng, đặt niệm trước cảnh án xứ, chánh niệm ghi nhận hơi thở vào ra.

2- Dīgham vā assasanto dīgham assasāmīti pajānāti dīgham vā passasanto dīgham passasāmīti pajānāti: Khi thở vô dài ghi nhận rằng thở vô dài. Thở ra dài ghi nhận thở ra dài.

---

<sup>33</sup> Ch. Sabbesampi.

<sup>34</sup> Ch. Sukhumam rajam.

3- Rassam vā assasanto rassam assasāmīti pajānāti, rassam vā passasanto rassam passasāmīti pajāmīti pajānāti: Khi thở vào ngấn, ghi nhận là thở vào ngấn. Thở ra ngấn ghi nhận thở ra ngấn.

4- Sabbakāya-paṭidaṃvedī assasissāmīti sikkhati sabbakāya-paṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati: “Ta sẽ thở vào và ra với sự nhận rõ phần đầu, phần giữa và phần cuối cùng của hơi thở”. Hành giả lập tâm.

5- Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati: “Ta sẽ làm hơi thở thô thiển được tế nhị, tinh tế hơn”. Hành giả lập tâm.

Điều thứ nhất là nguyên tắc ban đầu để thực hành. Điều thứ hai đến điều thứ năm là phần thực hành, trau dồi tâm định thêm sức mạnh để dẫn đến Thiền chứng.

Khuôn theo điều thứ nhất, hành giả ghi nhận hơi thở tiếp chạm ở chóp mũi hoặc đầu môi trên. Tức là đối với những người chóp mũi dài, hơi thở sẽ tiếp chạm phần chóp mũi. Nếu người chóp mũi ngắn hơi thở sẽ tiếp chạm phần môi trên. Sự ghi nhận hơi thở vào ra như thế là để cho tâm không bị tán động, phóng tán và cũng để trau dồi tâm định. Bởi lẽ thông thường chúng sanh phóng đăng mông lung, khó mà an trụ ở duy nhất một cảnh, không bao giờ tự chủ được chính mình và luôn thiếu phần tĩnh. Nếu thật sự nhìn lại mình, chúng ta sẽ thấy, cả lúc tụng đọc những bài kinh, tâm cũng chưa hoàn toàn yên trụ, lắng đọng ở những câu kinh ấy. Chính điều này mà muốn trau dồi tâm định cần phải ghi nhận hơi thở vào, ra khi tiếp chạm chóp mũi hoặc đầu môi trên. Các Ngài A Xà Lê tiền bối, trong Visuddhimaggatthakathā<sup>35</sup> viết rằng:

“Yathā thambhe nibandheyya

---

<sup>35</sup> Ch. Visuddhimagga. Phần I, trang 261.

Vacchaṃ damaṃ nara idha  
Bandheyyevaṃ sakaṃ cittaṃ  
Satiyārammaṇe dalhanti”

“Muốn rèn con bò chúng, người ta cột nó vào thân cây. Cũng vậy, muốn rèn luyện tâm hãy cột vào thân cột án xứ, sợi dây là chánh niệm”.

Cách rèn luyện tâm dẫn đến định bằng nhiều án xứ. Trong đó Tức quan niệm là một án xứ dễ dàng hơn cả. Với năm cương lĩnh đã trình bày, hành giả có bốn phương thức phụ thuộc sau:

1- Gaṇanāyaya: Đếm hơi thở vào, ra theo 6 nhóm, từ nhóm 5 đến nhóm 10 (xem phần sau).

2- Anubandhanāyaya: Ghi nhận từng hơi thở vào, ra trong mọi thời điểm, không buông thả lơ là.

3- Phusanāyaya: Tức khi đang quán sát theo hai phần gaṇanā và anubandhanā, hành giả cần ghi nhận sự tiếp xúc của hơi thở. Nghĩa là phần Phusanā cùng tu tập với hai phần kia chớ không riêng rẽ.

4- Ṭhapanāyaya: Tức sự quán sát hơi thở vào, ra bằng anubandhanā và phusanā đến khi đạt đến Tương tự tướng. Từ đây tâm hành giả cũng thay đổi từ việc ghi nhận sự xúc chạm của hơi thở, thay thế bằng sự an trú vào Tương tự tướng đến khi chứng đạt Thiền chứng. Quá trình này được gọi là Ṭhapanā. Và cũng giống như phần phusanā tức là Ṭhapanā không tu tập riêng rẽ.

Về phần Gaṇanā được tính có hai:

1- Dhaññamāmakaganāyaya: Đếm hơi thở theo cách thức chậm như người đong lúa. Tức là chỉ đếm những hơi thở vào ra được ghi nhận do tư tưởng một cách rõ ràng. Những hơi thở không được nhận rõ thì không cần đến. Riêng vị hành giả cũng

cần để hơi thở vào, ra chậm rãi để kịp ghi nhận và để dàng đếm đúng.

2- **Gopālakagaṇanānaya**: Đếm hơi thở vào, ra cách thức nhanh, cũng giống như người mục đồng đếm bò khi vừa mở cửa cái chuồng chật hẹp, cần phải đếm mau lẹ. Tức khi hành giả đã đếm hơi thở theo cách thức **Dhaññamānika** thường xuyên, đã ghi nhận hơi thở qua tư tưởng một cách rõ ràng. Từ đây, tâm định đã vững vàng, đồng thời hơi thở vào ra cũng nhanh chóng. Bây giờ, hành giả cần phải đếm nhanh đúng lúc và chính xác.

Bốn cách thức đã kể là đối với Thiền Chỉ Tĩnh, riêng về Minh Sát có bốn cách thức khác:

1- **Sallakkhaṇā**: Là sau khi đắc Thiền chứng từ án xứ Niệm tức quan. Tiếp theo hành giả tu tập Minh Sát tức là quán xét danh sắc (cũng lấy án xứ là hơi thở) qua lối Tam tướng: vô thường, khổ não và vô ngã. Cũng như một học sinh đã học xong trung học, sẽ học tiếp đến là Đại học.

2- **Vivaṭṭanā**: Làm sanh khởi Tâm Đạo từ Tam tướng cùng với sự đoạn trừ các phiền não, trở thành người Đạo.

3- **Pārisuddhi**: Là làm sanh khởi Tâm Quả, trở thành bậc Thánh Quả.

4- **Paṭipassanā**: Làm sanh khởi trí phản kháng, tức là suy xét về Đạo, Quả và Níp Bàn, và phiền não sau khi đạt thánh vực.

## BƯỚC ĐẦU THỰC HÀNH

Hành giả đi đến một trú xứ thanh vắng, u tịch thích hợp cho việc hành trì, ngồi kiết già lưng thẳng, đặt niệm phía trước, ghi nhận hơi thở vào, ra như vậy:

Theo cách **Dhaññamānika**:

Đếm hơi thở chậm theo 6 nhóm:

- Hơi thở vào thứ 1. Hơi thở ra thứ 2.

Hơi thở vào thứ 3. Hơi thở ra thứ 4.

Hơi thở vào thứ 5. (Nhóm năm).

- Hơi thở ra thứ 1. Hơi thở vào thứ 2.

Hơi thở ra thứ 3. Hơi thở vào thứ 4.

Hơi thở ra thứ 5. Hơi thở vào thứ 6. (Nhóm sáu)

- Hơi thở ra thứ 1. Hơi thở vào thứ 2.

Hơi thở ra thứ 3. Hơi thở vào thứ 4.

Hơi thở ra thứ 5. Hơi thở vào thứ 6.

Hơi thở ra thứ 7. (Nhóm bảy)

- Hơi thở vào thứ 1. Hơi thở ra thứ 2.

Hơi thở vào thứ 3. Hơi thở ra thứ 4.

Hơi thở vào thứ 5. Hơi thở ra thứ 6.

Hơi thở vào thứ 7. Hơi thở ra thứ 8. (Nhóm tám)

- Hơi thở vào thứ 1. Hơi thở ra thứ 2.

Hơi thở vào thứ 3. Hơi thở ra thứ 4.

Hơi thở vào thứ 5. Hơi thở ra thứ 6.

Hơi thở vào thứ 7. Hơi thở ra thứ 8.

Hơi thở vào thứ 9. (Nhóm chín)

- Hơi thở ra thứ 1. Hơi thở vào thứ 2.

Hơi thở ra thứ 3. Hơi thở vào thứ 4.

Hơi thở ra thứ 5. Hơi thở vào thứ 6.

Hơi thở ra thứ 7. Hơi thở vào thứ 8.



Hơi thở ra thứ 9. Hơi thở vào thứ 10. (Nhóm mười)

Đếm như vậy từ nhóm năm đến nhóm mười. Và vẫn trùng lặp nhiều lần đến khi đã đếm rõ ràng hơi thở vào, ra trong mọi thời điểm, không còn phải loại bỏ những hơi thở không rõ ràng một cách vững trãi đối với sáu nhóm.

Việc đếm hơi thở này, như đã nói, ngoại trừ nhóm năm, các nhóm khác có khi đếm 1 cho hơi thở vào, có khi đếm 1 cho hơi thở ra. Đây là cách thức đếm số. Hành giả không nên chỉ đơn giản đếm một lần. Bởi vì theo cách **Dhaññamāyaka** là để ghi nhận hơi thở vào ra qua tư tưởng một cách rõ ràng. Chỉ trường hợp những hơi thở không nhận rõ thì không đếm.

Theo cách **Gopālakagaṇanāyaya**

Đếm hơi thở theo cách thức nhanh:

- |                    |                          |
|--------------------|--------------------------|
| Vào 1 ra 2.        | Ra 1 vào 2.              |
| Vào 3 ra 4.        | Ra 3 vào 4.              |
| Vào 5 (Nhóm năm)   | Ra 5 vào 6 (Nhóm sáu)    |
| - Ra 1 vào 2.      | Vào 1 ra 2.              |
| Ra 3 vào 4.        | Vào 3 ra 4.              |
| Ra 5 vào 6.        | Vào 5 ra 6.              |
| Ra 7 (Nhóm bảy)    | Vào 7 ra 8 (Nhóm tám).   |
| - Vào 1 ra 2.      | Ra 1 vào 2.              |
| Vào 3 ra 4.        | Ra 3 vào 4.              |
| Vào 5 ra 6.        | Ra 5 vào 6.              |
| Vào 7 ra 8.        | Ra 7 vào 8.              |
| Vào 9 (Nhóm chín). | Ra 9 vào 10 (Nhóm mười). |

Đếm hơi thở theo cách **Gopālakagaṇanāyā** (cách người mục đồng). Vị hành giả cần phải tinh cần đếm theo thứ tự hơi thở vào, ra đúng như thứ tự số trong 6 phần đã kể, không nên nhầm lẫn. Bởi vì khi đã thực hành theo cách **Dhaññamāka** (cách người đong lúa), giai đoạn này Niệm và Định đã vững vàng, tốc độ hơi thở cũng nhanh chóng hơn. Do đó, vị hành giả cần cố gắng để đếm đúng thứ tự hơi thở theo số. Việc đếm này không cần phải bằng miệng, chỉ nên ghi nhận qua tư tưởng.

### ANU-BANDHANĀ TRONG PHUSANĀ

Khi đã quán sát hơi thở theo cách thức **Gopālaka** đến giai đoạn rõ ràng, thuần thực. Tiếp theo, không cần phải đếm nữa mà chỉ hướng tâm nơi chóp mũi (hay đầu môi trên) để ghi nhận hơi thở vào, ra trong mọi oai nghi, trong mọi thời điểm. Như vậy được gọi là **Anubandhanā** trong **Phusanā**. Nói là đếm theo cách **Gopālaka** đã rõ ràng “là ghi nhận qua tư tưởng thấu đáo trong từng thời điểm theo thứ tự của hơi thở vào ra và không nhầm lẫn trong việc đếm số”. Phải thuần thực cả hai việc này.

Về lối thực hành theo cách **Anubandhanā**, hành giả luôn theo bốn nguyên tắc, từ nguyên tắc thứ hai đến nguyên tắc thứ năm đã trình bày phần trước. Nguyên tắc thứ hai và thứ ba đã nói là: Trong lúc ghi nhận hơi thở ở mỗi thời điểm, nếu hơi thở vào ra dài, hành giả ghi nhận hơi thở ấy dài. Nếu ngắn ghi nhận là ngắn. Bởi vì ở mỗi người có hơi thở khác nhau. Có người hơi thở dài, có người hơi thở ngắn. Và cũng không phải lúc nào như lúc nào. Trong những lúc mệt nhọc hay sợ hãi thì sẽ thở gấp hơn, dầu là người có hơi thở dài. Ngược lại, ở những lúc suy nghĩ hay đọc sách dầu là người hơi thở ngắn cũng sẽ thở dài hơn.

Theo nguyên tắc thứ tư, là khi đã quán sát hơi thở vào, ra một cách rõ ràng. Từ đó, hành giả ghi nhận phần đầu, phần giữa và phần sau cùng của hơi thở, tức là:

- Hơi thở vào: Phần đầu là chóp mũi, phần giữa là ngực (tim) và phần sau cùng là rún.

- Hơi thở ra: Phần đầu là rún, phần giữa là ngực, sau cùng là chóp mũi.

Việc kiểm soát hơi thở này, vị hành giả nên hướng tâm nơi chóp mũi mà hơi thở vào, ta tiếp chạm, chớ không nên theo dõi cả quá trình chuyển của hơi thở.

Sau cùng là nguyên tắc cương lĩnh thứ năm. Khi đã thực hành nguyên tắc 2, 3, 4. Bấy giờ hơi thở vào ra rất tế nhị và tinh tế. Nếu hành giả vẫn ghi nhận rõ ràng, không gián đoạn. Tứ niệm, định, tuệ của hành giả đã vững mạnh, kiên định. Nếu hành giả chưa ghi nhận kịp lúc, thiếu chính xác, ấy là niệm, định, tuệ hãy còn yếu kém. Khi như thế, hãy để chánh niệm ghi nhận nơi chóp mũi, thời gian không lâu hành giả sẽ ghi nhận kịp lúc như trước kia (khi hơi thở còn chậm). Cũng đừng bao giờ buồn chán và làm hơi thở trở nên thô thiển đi. Nên thực hành theo nguyên tắc thứ năm mà Bắc Đạo Sư đã dạy sẽ làm cho hơi thở được tế nhị và tinh tế, rồi thở vào và thở ra. Bởi vì sự ghi nhận những hơi thở thô thiển không làm tăng thêm sức mạnh cho niệm, định và tuệ, chỉ thuận tiện ở phương diện là ghi nhận cảnh dễ dàng.

Cũng cần hiểu thêm, dầu với người có ghi nhận được những hơi thở vi tế, tinh vi cũng không sao làm mất hẳn hơi thở (nếu chưa phải là khả năng thiền tầng thứ năm). Bởi vì hơi thở này chính là do tâm tạo hay còn gọi là sắc tâm bình thường (*cittajarūpasāmañña*). Ngoại trừ 8 hạng người sau đây là không hơi thở: tức trẻ con còn trong thai bào, người lặn xuống nước, người mất hơi thở vì bị ức chế khí quản (trường hợp té cây), người chết, vị nhập ngũ thiền, vị Phạm Thiên sắc giới, Vô sắc giới và vị nhập diệt thọ tướng định.

Tóm lại, đối với hơi thở vi tế, ghi nhận được hay không được thì vẫn còn đó chớ không thể làm mất đi. Do đó, hãy tinh cần chánh niệm ghi nhận sự vào, ra của hơi thở nơi chóp mũi, lập tâm với tiêu ngữ “Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmi passasissāmiti. Ta sẽ thở hơi thở vào, ra tế nhị, vi tế”.

Theo lời khuyên của một vị Thiên Sư, thì trong khi quán sát hơi thở vào, ra với 5 nguyên tắc Bạc Đạo Sư đã dạy. Nếu có những dục tâm (kāma vitakka), hận tâm (byāpāda vitakka), hại tâm (vihimsā vitakka) hay những hôn thụ cái sanh khởi, vị hành giả nên thở mạnh và gấp. Bên cạnh sự quán sát vào, ra của hơi thở để các tâm và hôn thụ cái mất đi, rồi sau đó trở lại bình thường.

Lời khuyên này không phải là một nguyên tắc, không thể là một phương thức giúp tâm định đạt đến Thiên chứng. Bởi khi các tâm hay hôn thụ cái sanh khởi, không cần phải làm như thế, chỉ phải an trú và chỉ như vậy. Tức khi bị chi phối bởi các tâm hay hôn thụ cái hãy an trú chánh niệm ghi nhận nơi chóp mũi, khi chánh niệm đã vững vàng, sự ghi nhận không còn gián đoạn. Định cùng với Tấn cũng được củng cố sức mạnh. Bấy giờ các tâm hay hôn thụ cái sẽ bị hoại đi.

### ĐIỀU ĐẶC THÙ Ở GIAI ĐOẠN ANUBANDHANĀ

Vấn tu tập thường xuyên, thuần thực cho đến giai đoạn Anubandhunā, trong bộ Visuddhimaggatthakathā<sup>36</sup> nói rằng hành giả sẽ có một khả năng đặc thù kỳ lạ:

“Kassaci pana gaṇanāvasena<sup>37</sup> manasikārato<sup>38</sup> pabhuti  
anukkamato olārikaassāsapassāsanirodhavasena

---

<sup>36</sup> Ch. Visuddhimagga. Phần I, trang 274.

<sup>37</sup> Ch. Gaṇanāvaseneva.

<sup>38</sup> Ch. Manasikārakāto.

kāyadaradhe<sup>39</sup> vūpasante kāyopi cittaṃ<sup>40</sup> lahukaṃ hoti, sarīraṃ ākāse lañghanākārapattaṃ viya<sup>41</sup> hoti”

“Khi sự âu lo về thể xác đã lắng đọng với khả năng dứt bỏ hơi thở vào, ra thô thiển theo thứ tự từ sự quán sát ban đầu cách gaṇanānaya trở đi. Thân tâm sẽ cảm thấy nhẹ nhàng, thân thể nhẹ bồng như gió trên không đối với vị hành giả”.

### ANUBANDHANĀ ĐẠT ĐẾN GIAI ĐOẠN TĪHAPANĀ

Sự phát triển án xứ niệm tức quan cũng có ba ấn tướng, đó là chuẩn bị tướng (parikammanimitta), Thủ trì tướng (uggahanimitta) và Tương tự tướng (paṭibhāganimitta). Chuẩn bị tướng là hơi thở ra, vào, Thủ trì tướng là hơi thở có hình ảnh giống như dòng nước hay ngọn khói, hay sợi chỉ gòn, chùm hoa, bông sen, gọng xe. Tương tự tướng là hơi thở có những hình ảnh như mặt trăng, mặt trời hay như những viên ngọc maṇi, pha lê. Buổi ban đầu khi quán xét hơi thở, chánh niệm ghi nhận nơi chóp mũi. Khi Tương tự tướng hiển lộ, hành giả thay đổi sự ghi nhận này tức là an trú vào Tương tự tướng thay vì ghi nhận nơi chóp mũi. Đây gọi là Anubandhanā đạt đến giai đoạn Tīhapanā.

Sự ghi nhận hơi thở trong giai đoạn Chuẩn bị tướng hay Thủ trì tướng. Tâm định giai đoạn này được gọi là Chuẩn bị tiến đạt định (Parikammabhāvanāsamādhī). Sự ghi nhận hơi thở khi đã trở thành Tương tự tướng, nhưng chưa đạt Thiền chứng, tâm định giai đoạn này gọi là Cận hành tiến đạt định (upacārabhāvanāsamādhī). Sự ghi nhận hơi thở đã trở thành Tương tự tướng và đã đạt Thiền chứng, tâm định này gọi là Kiên cố tiến đạt định (appanābhāvanāsamādhī). Ba loại định này, cận hành định thuộc về định trong đại thiện (tức vẫn còn định Dục

---

<sup>39</sup> Ch. Kāyadarathe.

<sup>40</sup> Ch. Cittampi.

<sup>41</sup> Ch. Lañghanākārapattaṃ viya.

giới) nhưng lấy Tương tự tướng làm cảnh, bấy giờ các triền cái cũng đã được tịnh chỉ, và tâm định này còn được gọi là Cận hành thiền.

Riêng về Kiên cố định là thuộc về định Đáo đại cũng lấy Tương tự tướng làm cảnh. Giai đoạn này các triền cái đã được tạm trừ và ở đây Kiên cố định được gọi là Kiên cố thiền (appanājhāna).

### LỐI THỰC HÀNH CHUYÊN BIỆT ĐỂ BẢO TRÌ TƯƠNG TỰ TƯỚNG

Anubandhanā khi đạt đến giai đoạn Thapanā, vị hành giả nên duy trì Tương tự tướng bằng lối hành trì chuyên biệt để dẫn đến Thiền chứng. Lối thực hành chuyên biệt này, tức là tránh 7 điều bất thuận lợi (asappāya), khuôn theo 7 điều thuận lợi và 10 điều Kiên định kỹ xảo (appanākosalla) như đã nói trong phần án xứ địa đại hoàn tịnh.

Vị hành giả nào có khả năng thực hành như vậy Tương tự tướng đã hiển lộ sẽ không bị băng hoại và sẽ thành đạt tuần tự năm thiền tầng. Bởi vì Anubandhanā khi đạt đến giai đoạn Thapanā là nhân tối cần thiết cho cận hành thiền và kiên cố thiền.

### QUẢ BÁU THỰC HÀNH TỨC QUAN NIỆM

Vị hành giả tu tập án xứ này, không những chứng đạt Thiền Sắc giới mà đó còn là nền tảng của Đạo Quả và hành giả có một khả năng áp chế các tà tâm (Micchāvitakka). Riêng đối với những vị đã thành đạt A La Hán từ sự tu tập lấy án xứ này làm nền tảng cơ bản, sẽ có khả năng quán xét biết tuổi thọ của mình sẽ còn bao lâu và khi nào sẽ nhập diệt. Bởi hơi thở có ba điểm chấm dứt:

- Chấm dứt trong cảnh giới tức khi sanh về Sắc giới hay Vô sắc giới, ở đó hơi thở không còn nữa.

- Chấm dứt trong tầng thiền, tức người cỡi dục khi nhập ngũ thiền hay thiền Vô sắc. Các tầng thiền này là điểm chấm dứt của hơi thở.

- Chấm dứt đối với tâm tử, tức hơi thở sanh vào sát na sanh tâm thứ 17 kể từ tâm tử, sẽ chấm dứt đồng thời với tâm tử. Đây là điểm chấm dứt thứ ba.

Chư vị A La Hán biết được thời gian sẽ diệt là nhờ an trú hơi thở với điểm chấm dứt là tâm tử mà quán tri. Một mẩu chuyện ghi trong Visuddhimagga như vậy: Có hai vị Trưởng lão sống trong Tịnh xá Cittalapabbata, tại đảo Tích Lan. Hai vị là anh em với nhau. Một hôm trong ngày Bố Tát (uposatha) một vị sau khi tụng đọc giới bốn trở về liêu cốc cùng với những vị Tỳ kheo. Đến đường kinh hành, nhìn ánh sáng mặt trăng, vị này chợt xét về tuổi thọ của mình rồi bảo với Chư Tăng rằng:

- Những vị Tỳ kheo Níp Bàn như thế nào, các hiền giả đã thấy?

- Các vị ấy ngồi nhập Níp Bàn, chúng tôi thấy như vậy. Một số trả lời.

- Các vị ấy ngồi trên hư không rồi Níp Bàn – một số khác trả lời.

Vị Trưởng lão nói:

- Tôi sẽ đi kinh hành rồi Níp Bàn.

Xong, Ngài gạch một đường ngang trên đường kinh hành rồi nói:

- Tôi sẽ từ đây đi đến cuối con đường và trở lại nhập diệt tại đây.

Nói xong, vị Trưởng lão bước đi đến cuối con đường và trở lại, khi bàn chân vừa giẫm lên lần mức, ngay lúc ấy Ngài lập tức nhập diệt.

## GIẢI THÊM VỀ TIẾNG ANU

Trong 10 án xứ tùy niệm (**anussati**) từ án xứ niệm ân đức Phật đến án xứ niệm sự chết, đều kèm theo tiếng **Anu** trước **Sati**. Riêng hai án xứ sau cùng, Thân hành niệm và tức quan niệm thì không có. Bởi vì 8 án xứ đầu là cảnh Chơn Đế, hai án xứ sau là cảnh chế định. Mà các án xứ là cảnh Chơn Đế thì tinh tế, tế nhị hơn là các án xứ cảnh chế định, các ấn tướng cũng khó hiển lộ hơn. Vị hành giả thực hành án xứ với cảnh Chơn Đế thì đòi hỏi phải cố gắng, tinh cần thường xuyên, kế tục, không gián đoạn để các ấn tướng hiển lộ.

Riêng đối với 2 án xứ thân hành niệm và tức quan niệm, là cảnh chế định do đó cũng không quá tinh vi, khó nhập. Bởi thân hành niệm lấy cảnh là Biệt-khối-giả-định (**koṭṭhāsapaññati**) tức tóc, lông, móng, răng, da... và tức quan niệm thì lấy cảnh là nguyên khối giả định (**samūhampaññatti**) tức phong giới vận hành trong thân, các ấn tướng hiển lộ cũng không khó khăn, việc thực hành cũng không đòi hỏi phải tinh cần như những án xứ cảnh Chơn Đế khác.

Nói riêng tiếng **Anu** nghĩa là: luôn luôn, kế tục, không gián đoạn. Trong hợp từ **Anussati**, là sự ghi nhận thường xuyên, liên tục hay hằng niệm. Do đó, những án xứ niệm ân đức Phật cho đến niệm sự chết được dùng thêm tiếng **Anu**, riêng thân hành niệm và tức quan niệm thì không cần.

*Dứt án xứ tức quan niệm*

*Dứt 10 án xứ hằng niệm*



## ÁN XỨ VÔ LƯỢNG TÂM và PHƯƠNG THỨC TU TẬP

Appamaññā hay Vô lượng tâm có nghĩa là Pháp mà phổ cập đến vô lượng chúng sanh, không giới hạn. Một lời giải thích nguyên văn mang cùng ý nghĩa: “Appamāṇesu sattesu bhavāti = Appamaññā”

Tu tập 1 trong 4 vô lượng tâm, vị hành giả cần phải có một sự bền vững trong khắp chúng sanh, không ước lượng. Như thế mới có thể gọi là Từ tâm vô lượng hay Bi tâm vô lượng, Hỷ tâm vô lượng, Xả tâm vô lượng, và trở thành nhân tố dẫn đến Thiền chứng. Đối với những phạm trù này, còn phân biệt về người, còn giới hạn về quốc độ thì chưa phải là sự phát triển một vô lượng tâm, chỉ là việc làm bình thường và tất nhiên là không đạt đến Thiền chứng. Tuy nhiên, với những từ, bi, hỷ, xả chưa được vô lượng ấy cũng nhận được quả báu cao trội. Đời hiện tại không bị những sợ hãi, âu lo. Đời vị lai cho kết quả nhân thiên.

Tứ vô lượng tâm còn được gọi cách khác là Phạm Trú (Brahmavihāra). Bởi vì người thực hành một trong bốn vô lượng tâm, người ấy có một tư tưởng sống như vị Trời Phạm Thiên - Brahmāṇaṃ vihāroti = Brahmavihāro.

Thêm nữa, tiếng Brahma nghĩa là cao thượng, vihāra là sự trở nên cao thượng bằng bốn Vô lượng tâm. Trong hợp từ Brahmavihāra có nghĩa là sự trở nên cao thượng của người cao thượng. Một lời giải tiếp theo:

Viharanti etehīti = Vihārā: Các bậc Đại nhân có đời sống thanh cao bởi bốn Vô lượng tâm, hay bốn Vô lượng tâm giúp cho các bậc Đại nhân có đời sống thanh cao thì gọi là Vihārā.

Brahmāṇaṃ (setṭhānaṃ) vihāro (setṭhabhūto) – ti = Brahmavihāro: Sự trở nên cao thượng bởi một hay bốn Vô lượng tâm của vị Thắng giả, thì gọi là Brahmavihāra.

## TỪ VÔ LƯỢNG TÂM - *Mettā-appamaññā*

*Mettā* hay Từ tâm có nghĩa là một thiện tánh biểu hiện bằng sự thương cảm đối với mọi chúng sanh. Một lời giải nguyên nhân đồng nghĩa:

**Mijjati sīniyhatīti = *Mattā***

Từ tâm chi pháp là tâm sở vô sân, và đối tượng là cảnh giả định: chúng sanh thương yêu.

Chúng sanh thân yêu này có hai hạng: Hạng thông thường và hạng do khả năng tiến đạt định. Nghĩa là giai đoạn tu tập ban đầu chỉ lấy cảnh những người thân thường tình (cha mẹ, anh em, bạn bè) mà làm đối tượng cho từ tâm. Nhưng đến khi đã phát triển đến giai đoạn Cận hành định, bấy giờ tâm sẽ biến mãn đến mọi chúng sanh, dù đó là kẻ thù hay những người mà không ưa thích, trước đó vẫn là cảnh cho sân tâm, đều có thể khởi lòng từ mẫn.

Nói về tâm sở vô sân. Nếu là ở những lúc thính pháp, niệm kinh, lễ bái hay những việc làm không lấy chúng sanh thân yêu làm cảnh, thì tâm sở vô sân ấy không phải là từ mẫn.

Khi nghĩ về một chúng sanh bằng sân tâm thường có sự bất bình, ghét bỏ. Nhưng nếu bằng lòng từ thì xét thương, độ lượng mà theo một lời giải gọi là *Mijjati sīniyhatīti* – sự thương cảm đối với chúng sanh. Cần phân biệt: Sự thương cảm này có hai: thứ nhất là từ tâm-vô hận (*Mettā-adosa*), thứ hai là một thiện tánh được biểu hiện bằng sự thương cảm không phân biệt, không chấp giữ phải là cha mẹ, anh em, vợ chồng, quyến thuộc... mà đối với mọi loài đều mát mẻ. Ai luyến, thương yêu là sự thương cảm có phân biệt, có chấp giữ, có giới hạn. Sự thương cảm này được gọi là Từ tâm hư ngụy mà chi pháp là tâm sở tham. Tuy nhiên, sự ái luyến khi trở thành một từ tâm hư ngụy cũng là điều kiện tốt giúp cho thói quen, giúp cho từ tâm như thật được dễ dàng sanh khởi và vững trú.

Nhưng nếu một người mưu tâm Siêu Thế Pháp, trong khi tâm tư vẫn còn ái luyến một người nào đó, thì Siêu Thế Pháp cũng không bao giờ thành đạt. Bởi vì sự ái luyến sẽ ngăn chặn tâm định và mất đi chánh niệm tỉnh giác (**Satisampajjañña**) cũng giống như trường hợp Trưởng lão **Channa**, vì quá yêu thương Đức Phật do đã từng thân cận trước kia mà mãi đến lúc xuất gia, khi Đức Phật còn tại thế, vị này không thành đạt một Đạo, Quả nào. Rồi sau đó, Đức Thế Tôn đã Níp Bàn, Trưởng lão **Channa** mới chứng đạt. Đây là bởi vì lòng ái luyến đã ngăn chặn tâm định và chánh niệm tỉnh giác.

### NHỮNG HẠNG NGƯỜI CẦN BIẾT ĐỐI VỚI VIỆC RẢI LÒNG TỪ

a- Hạng người không nên rải tâm từ trước:

- **Appiyapuggala**: Người không có sự thương yêu.

- **Atipiyapuggala**: Hạng người quá thương yêu.

- **Majjhatappuggala**: Hạng người không thương, không ghét, chỉ thái độ đứng đưng, lãnh đạm.

- **Veripuggala**: Hạng người thù nghịch.

b- Hạng người không nên rải lòng từ riêng biệt:

**Liṅgavisabhāgapuggala**: Người khác giới tính.

c- Hạng người không thể rải lòng từ:

**Kālaṅgatappuggala**: Người đã chết.

Có những hạng người không nên rải lòng từ trước, bởi vì nếu là những người không thương yêu sẽ sanh sự bất bình hay không vừa lòng. Ngược lại, nếu đối với những người quá thương yêu mà trong lúc đang gặp phải đau khổ sẽ sanh phiền muộn, âu lo. Còn như hạng người mà hành giả có sự lạnh nhạt, đứng đưng thì cũng không nên rải lòng từ trước vì không có gì đáng thương để

gợi lòng từ. Riêng với hạng người thù nghịch, nếu rải lòng từ trước tiên thì chỉ sanh lòng sân hận, chứ không tạo cơ hội cho tâm từ.

Còn đối với người khác giới tính thì không nên rải tâm từ riêng biệt vì đó sẽ sanh lòng ái luyến.

Riêng về hạng người đã chết thì không thể rải lòng từ. Vì tâm từ và cận định sẽ không sanh khởi.

### HẠNG NGƯỜI CẦN RẢI TÂM TỪ ĐẦU TIÊN

Khi tu tập tâm từ mà không để đạt Thiền chứng, vị hành giả hưởng tâm biến mãn đến chúng sanh. Riêng bản thân có cũng được, không có cũng được. Nhưng để đạt Thiền chứng, trước hết cần rải lòng từ đối với chính mình, vì như vậy sẽ có điều kiện để nghĩ đến chúng sanh khác, bởi không có sự thương yêu nào bằng thương chính mình (*Na ca atta samam pemam*). Khi có lòng từ với chính bản thân, sẽ nhận thấy rằng mình vẫn mong muốn an lạc, sợ đau khổ, tham sống sợ chết. Rồi so sánh với kẻ khác “Họ cũng mong muốn và sợ hãi như mình”. Sự so sánh này là nhân tố quan trọng giúp cho tâm từ dễ dàng sanh khởi và vững trú trong khi rải lòng từ biến mãn đến mọi chúng sanh cho đến khi thành đạt Cận hành định và Kiên cố định. Bậc Đạo Sư thuyết rằng:

“Sabbā disā anuparigamma cetasā

Nevajjhagā piyaramattanā kvaci

Evam piyo puthu attā pasesam

Tasmā na himse param atthakāmo-ti”

“Hưởng tâm đến mọi phương cũng không thấy thương ai hơn thương chính mình. Và tất cả mọi người đều như vậy. Do đó, biết thương mình thì đừng nên nhiều hại chúng sanh khác”.

### PHƯƠNG THỨC RẢI LÒNG TỪ

- Rải lòng từ cho chính mình.

Có 4 cách:

a- Ahaṃ avero homi: Mong rằng ta hãy là người không hận thù.

b- Ahaṃ abyāpajjo homi: Mong rằng ta hãy là người không sầu muộn, oán hờn.

c- Ahaṃ anīgho homi: Mong rằng ta hãy không là người bị khốn bức về thân tâm.

d- Ahaṃ sukhī attānaṃ pariharāmi: Mong rằng ta hãy là người tự mang lại an lạc cho thân và tâm.

Bốn cách trên đây, tu tập một cách nào đó vẫn được.

- Đối với người khác, nếu là một người thì như vậy:

a- Avero hotu: Mong rằng họ là người không hận thù.

b- Abyāpajjo hotu: Như trên.

c- Anīgho hotu: Như trên.

d- Sukhī attānaṃ pariharatu: Như trên.

- Nếu từ hai người đến vô lượng thì như vậy:

a- Averaṃ hontu: Mong rằng tất cả đừng hiềm hận lẫn nhau.

b- Abyāpajjā hontu: Như trên.

c- Anīghā hontu: Như trên.

d- Sukhī attānaṃ pariharantu: Như trên.

Ban đầu hướng tâm đến những người quen biết, những người đang cùng làm việc, những người cùng sống chung. Từ đó, hướng đến những người đã từng quen biết, đã từng cùng làm việc, đã từng cùng sống chung, đã từng nhận sự giúp đỡ trước đó 1 tháng, 1 năm, 10 năm, 15 năm, đến thời gian có thể nhớ được, rồi đến vô lượng chúng sanh không giới hạn. Nếu cho là cá nhân thì

theo cách thức riêng rẽ: *Avero hotu...* cho một tập thể thì theo cách thứ c: *Averā hontu...* lập đi lập lại nhiều lần tương tự quán sát về thể trước.

## RẢI TÂM TỪ THEO TUẦN TỰ

Những hạng người đã kể trên được phân có bốn: Hạng thương yêu, hạng quá thương yêu, hạng bình thường và hạng thù nghịch. Hành giả nên rải lòng từ theo thứ tự, đầu tiên là hạng người thương yêu. Kế đến là người mà quá thương yêu. Rồi tiếp theo là hạng người bình thường và thù nghịch. Sở dĩ như thế, bởi vì nếu đầu tiên là kẻ thù thì sẽ sanh sân tâm chứ không tạo cơ hội cho lòng từ. Ở đây nói riêng về hạng thù nghịch, nếu là những khi mà hành giả không thể có lòng từ đối với kẻ thù thì nên trau dồi tư tưởng bằng sự suy nghĩ: “Kẻ thù không làm cho ta rơi vào khổ cảnh được mà chính là sân tâm và oán hận”. Khi thấy được kẻ thù thật sự là lòng hiềm hận, oán thù, chứ không phải là kẻ mà mình thù hận. Rồi suy xét đến quả báu của sự nhẫn nại của từ tâm vô hận mà các bậc Đại nhân đã tích lũy, vun trồng. Và sau đó rải lòng từ.

Nhưng nếu vẫn còn sự bất bình, oán giận, hành giả nên xét theo lời Đức Thế Tôn thuyết trong *Anamataggasaṅyutta*<sup>42</sup>:

“Na so bhikkhave satto sūlabharūpo yo na mātā bhūtapubbo, yo na pitā bhūtapubbo, yo na bhātā bhūtapubbo, yo na bhaginī bhūtapubbā, yo no putto bhūtapubbo, yo na dhītā bhūtapubbā”.

“Này chư Tỳ kheo, không có những người trong quá khứ không từng là mẹ, không từng làm cha, không từng làm anh,

---

<sup>42</sup> *Samyuttanikāya, Nidānavagga, anamataggasaṅyutta dutiyavagga*, trang 223-224.

Ch. Trang 395- 396 và *Visud. Phần I*, phẩm Phạm Trú, trang 298.

không từng làm chị, không từng làm con trai, không từng làm con gái, không từng là thân quyến của mình...”

Hành giả suy xét tiếp theo: “Kẻ thù này trong quá khứ cũng đã từng là quyến thuộc của ta. Vậy ta không nên ôm ấp hiềm hận, oán hờn”. Rồi hành giả rải lòng từ.

Với những cách thức trên mà lòng hiềm hận vẫn không với bớt, tâm từ vẫn không thể có, thì hành giả chớ nên rải tâm từ với kẻ thù nữa, hãy giữ tâm xả với họ, hãy xem họ như không có trên đời, việc rải tâm từ chỉ nên với người thân yêu (hạng quá thân yêu được kể cùng với hạng này) và những người bình thường, cho đến khi đối với họ cũng như đối với chính mình.

Còn sở dĩ phải rải tâm từ đối với kẻ thù cũng vì để khả năng tâm từ đạt đến vô hạn (sīmasambheda), thành tựu sự quân bình tâm (samacittatā) và là điều kiện thuận lợi cho việc đạt thiền chứng mau chóng và kiên trụ.

### TRẠNG THÁI CỦA TỪ TÂM VÔ GIỚI HẠN

Giả sử rằng, nếu vị hành giả tu tập án xứ từ tâm đang cùng ngồi với ba người, trong đó có người thân, người bình thường và kẻ thù nghịch. Kể cả chính hành giả tất cả 4 người. Đột nhiên có 1 tên cướp hung hãn bước vào và nói với vị hành giả:

- Ta cần một người trong bốn, cho người tự chọn lấy.

Hành giả hỏi: - Ông cần làm chi chứ?

Tên cướp đáp rằng: - Ta cần lấy máu tế Thần.

Trước cảnh tượng hãi hùng này, nếu hành giả cho tên cướp giết kẻ thù đi hay người kia thì chưa gọi là thành đạt từ tâm vô giới hạn. Nhưng nếu vị hành giả tự hy sinh thân mình để thay thế ba người kia cũng chưa gọi là từ tâm vô hạn. Bởi vì còn phân biệt mình và người khác. Chỉ khi nào hành giả xem tất cả như một, bản

thân cũng như người khác và ngược lại. Đó mới gọi là tâm từ vô giới hạn. Trong Visuddhimagga-atthakathā<sup>43</sup> giải thích rằng:

1- Attani hitamajjhatte

Ahite ca catubhidhe

Vadā passati nānattaṃ

Hitacittova pāṇiṇaṃ

2- Na nikāmalābhi mettāya

Kusatīti pavuccati

Yadā catasso sīmāyo

Sambhinnā honti bhikkhuno

3- Samaṃ pharati mettāya

Sabbalokaṃ sadevakaṃ

Mahāviseso purimena

Yassa sīmā na nāyati<sup>44</sup>

Đại ý nghĩa là khi nào vị hành giả còn thấy có sự khác biệt giữa bốn hạng người, chính mình, người thân yêu, bình thường và thù nghịch. Tâm từ khi ấy chỉ là một thiện tánh đối với chúng sanh, chưa phải là một từ tâm viên mãn, một tính phổ cập của lòng từ. Và khi nào hành giả trong bốn hạng người không còn phân biệt, không còn sự khác nhau, từ tâm biến mãn mọi loài kể cả Thiên nhân cùng phạm chúng, giới hạn của tâm từ không có với vị Tỳ kheo ấy. Vị ấy là bậc cao trội hơn tất cả những vị Tỳ kheo chưa thành đạt tâm từ vô giới hạn.

Riêng về tâm từ của vị hành giả mà trước đối tượng kẻ thù giữ tâm hành xả, cũng có thể thành tựu từ tâm vô giới hạn, nếu

---

<sup>43</sup> Ch. Trang 300.

<sup>44</sup> Ch. Nāyatīti.



tâm từ của vị hành giả ấy xem những người thân yêu hay những người bình thường như đối với chính mình. Bởi vì thái độ nín lặng, thản nhiên trước kẻ thù thì cũng giống như kẻ thù ấy không có trên đời.

Về những phương cách rải lòng từ như đã nói là sự hướng tâm trực tiếp hành giả với đối tượng. Theo cách thức này, từ sẽ dễ dàng sanh khởi, nhưng lại khó khăn cho người thực hiện. Bởi vì cách thức đã nói là không dùng lối niệm đọc, chỉ liên tưởng bằng ý thức. Tuy nhiên, để trau dồi những tín, tấn, niệm, định, tuệ thêm kiên định mà với vị hành giả cần có. Do đó, nguyên tắc đầu tiên là phương cách này. Sau đó, khi đã thành đạt từ tâm vô giới hạn mới dùng phương cách niệm, đọc tiếp theo đây:

Tức là khi tác niệm rải lòng từ, hành giả dùng 4 điều kiện của từ tâm (*Avera, abyāpajja, anīgha, attānaṃ pariharati*) và hướng đến 12 đối tượng nhận, trong đó 5 tổng quát và 7 riêng biệt:

Năm tổng quát đó là:

- 1- *Sabbe sattā*: Tất cả chúng sanh.
- 2- *Sabbe pāṇā*: Tất cả hữu tình.
- 3- *Sabbe bhūtā*: Tất cả loài hữu tình.
- 4- *Sabbe puggalā*: Tất cả mọi người (người ở đây hiểu theo Thắng Pháp)
- 5- *Sabbe attabhāvapariyāpannā*: Tất cả chúng sanh có tự thể.

Và 7 đối tượng riêng biệt là:

- 1- *Sabbā itthiyo*: Tất cả nữ nhân.
- 2- *Sabbe purisā*: Tất cả nam nhân.
- 3- *Sabbe ariyā*: Tất cả Thánh nhân.

- 4- Sabbe aṇariyā: Tất cả phàm phu.
- 5- Sabbe devā: Tất cả Chư thiên.
- 6- Sabbe manussā: Tất cả nhân loại.
- 7- Sabbe vinipātika: Tất cả các loài đọa xứ.

Với cùng 10 phương biến mãn:

- 1- Puratthimāya disāya: Phương Đông.
- 2- Pacchimāya disāya: Phương Tây.
- 3- Uttarāya disāya: Phương Bắc.
- 4- Dakkhiṇāya disāya: Phương Nam.
- 5- Puratthimāya anudisā: Phương Đông Nam.
- 6- Pacchimāya anudisa: Phương Tây Bắc.
- 7- Uttarāya anudisa: Phương Đông Bắc.
- 8- Dakkhiṇāya anudisa: Phương Tây Nam.
- 9- Hetṭhimāya disāya: Phương trên.
- 10- Uparimāya disāya: Phương dưới.

Hành giả tác niệm theo thứ tự, đầu tiên với 20 câu (5 đối tượng x 4 điều kiện) cho 5 đối tượng tổng quát:

- 1- Sabbe sattā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.
- 2- Sabbe pāṇā averā hontu...
- 3- Sabbe bhūta averā hontu...
- 4- Sabbe puggalā averā hontu...
- 5- Sabbe attabhāvapariyāpannā...

Và 28 câu (7 đối tượng x 4 điều kiện) cho đối tượng riêng biệt:

- 1- Sabbā itthiyo averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.
- 2- Sabbe purisā averā hontu...
- 3- Sabbe ariyā averā hontu...
- 4- Sabbe anariyā averā hontu...
- 5- Sabbe devā averā hontu...
- 6- Sabbe manussā averā hontu...
- 7- Sabbe vinipātikā averā hontu...

12 đối tượng nhân với 4 điều kiện, tất cả là 48 đối tượng biến mãn (puggalavāraṇāmettā).

Rồi cùng chung phương hướng:

“Puratthimāya disāya sabbe sattā... sabbe vinipātikā averā hontu abyāpajjā hontu anīghā hontu sukhī attānaṃ pariharantu: Mong cho tất cả chúng sanh... tất cả loài đọa xứ trong hướng Đông đừng hận thù, đừng oán hờn, đừng bị khốn bức thân tâm, hãy tự mang lại an lạc”. Chín hướng còn lại cũng tương tự vậy, mỗi hướng với 48 đối tượng biến mãn. Tất cả là 480 hay 480 phương biến mãn từ tâm (disāraṇāmettā).

48 đối tượng biến mãn từ tâm và 480 phương biến mãn là 528 từ tâm biến mãn.

Nên hiểu thêm rằng 528 từ tâm có ở vị hành giả là do không hướng tâm đến cá nhân một người, mà là tất cả ở mọi phương. Do đó, khi nói: “Tôi có 528 từ tâm đối với Ngài” là sai lầm.

ẤN TƯỚNG VÀ TIẾN ĐẠT TRONG ÁN XỨ TỪ TÂM

Từ lúc ban đầu rải lòng từ cho chính mình, cho đến khi sau cùng là kẻ thù, tức là Chuẩn bị tướng. Khi tâm từ biến mãn cả ba hạng người (trừ hành giả) nghĩa là chưa đạt đến vô giới hạn, tức là Thủ trì tướng. Và khi đã thành tựu Từ tâm Vô giới hạn là đạt Tướng tự tướng. Ba ấn tướng này, Thủ trì tướng và Tướng tự tướng diễn tiến theo cách vòng. Nói là cách vòng vì ấn tướng chỉ dùng mỗi một ý thức chứ không trực diện bằng mắt để tu tập. Do đó, 2 ấn tướng này không theo lối trực tiếp.

Về quá trình tiến đạt, là khi tác niệm *Avero homi* hay *avero hotu* hay *averā hontu* cho chính mình, cho người thân yêu hay người bình thường hoặc thù nghịch. Thì đó là Chuẩn bị tiến đạt. Khi tâm biến mãn trong Thủ trì tướng và Tướng tự tướng thì gọi là Cận hành tiến đạt, và Thiển chứng sanh khởi tức là Kiên cố định tiến đạt.

Cần biết thêm về quả báu do sự tu tập Từ tâm. Những quả báu đó là:

- *Sukhaṃ supati*: Khi ngủ được an lạc.
- *Sukhaṃ paṭibujjhati*: Khi thức dậy cũng được an lạc, trạng thái như khi vừa xả định.
- *Na pāpakaṃ supinaṃ passati*: Ngủ không thấy ác mộng.
- *Nanussānaṃ piyo hoti*: Là nơi thương mến của loài người.
- *Devatā rakkhanti*: Được Chư thiên bảo hộ.
- *Nassa aggi vā viṣaṃ vā satthaṃ vā kamati*: Lửa hay thuốc độc hoặc vũ khí không thể làm hại.
- *Tuvataṃ cittaṃ samādhīyati*: Tâm dễ dàng định tĩnh.
- *Mukhavaṇṇo vipassīdati*: Sắc diện tươi sáng.
- *Asammaḷho kālaṃ karoti*: Lâm chung không bồn loạn.

- Uttari-mappaṭivijjhanto brahmalokupago hoti: Nếu chưa thành đạt A La Hán mà thành đạt Thiên chứng sẽ sanh về Phạm Thiên Giới.

## ĐIỀU CẦN BIẾT TRONG ÁN XỨ TỪ TÂM

Đó là lakkhaṇa: trạng thái, rasa: phận sự, paccupaṭṭhāna: sự thành tựu, padaṭṭhāna: điều kiện cần thiết, sampatti: sự đầy đủ, vipatti: sự thối thoát, āsannapaccatthika: kẻ thù gần, dūrapaccatthika: kẻ thù xa (mỗi án xứ vô lượng tâm đều có 8 điều này).

1- Lakkhaṇa: Nitākārappavattilakkhaṇa: Trạng thái là động lực thúc đẩy thân, khẩu, ý trong việc mong cầu lợi ích cho chúng sanh.

2- Rasa: Hitūpasamhārasā: Phận sự mang lại lợi ích cho chúng sanh.

3- Paccupaṭṭhāna: Aghātaṇṇapaccupaṭṭhānā: Sự thành tựu ngăn trừ mọi thù hiểm.

4- Padaṭṭhāna: Manāpabhāvadassanapadaṭṭhānā: Điều kiện cần thiết là nghĩ về điều tốt đẹp, khả ái của chúng sanh và không nghĩ đến điều xấu xa, không tốt của mọi loài.

5- Sampatti: Byāpādūpasamo sampatti: Sự đầy đủ là lòng oán hận, đã ngăn trừ trong thời gian dài.

6- Vipatti: Sinehasambhavo vipatti: Sự thối thoát là thương yêu do lòng vị kỷ.

7- Āsannapaccatthika: Rāgo āsannapaccatthiko: Kẻ thù gần là sự ái luyến.

8- Dūrapaccatthika: Byāpādo dūrapaccatthika: Kẻ thù xa là lòng hiểm hận.

*Dứt Từ vô lượng tâm*

## ÁN XỨ BI VỐ LƯỢNG TÂM (Karunā-Appamaññā)

Karunā hay Bi tâm tức là sự động tâm, rung động, không thể nín lặng trước chúng sanh đang khổ. Hay thái độ giúp đỡ chúng sanh đang khổ được hạnh phúc, cũng được gọi là Bi. Một lời giải tự như sau:

“Paradukkhe sati sādhuṇaṃ hadayakampanaṃ karotīti = Karunā”

Pháp tánh nào mà các bậc nhân động tâm, rung động trước đau khổ của kẻ khác. Pháp tánh ấy được gọi là Bi.

Hay: “Kiṇāti paradukkhaṃ hiṃsati vināsetīti = Karunā: Pháp nào chặn đứng, ngăn trừ sự khốn bức của kẻ khác. Pháp ấy gọi là Bi”.

Bi, chi pháp là tâm sở bi, đối tượng là cảnh giả định: chúng sanh đang khổ.

Nói theo thông thường, Bi có hai: Bi như thật và Bi hư ngụy. Bi như thật là sự động tâm trước chúng sanh khác đang khổ hoặc là sẽ khổ. Hay là một thái độ giúp đỡ cũng thế. Song, không hề có sự bi lụy sâu muộn hay ai oán. Tâm hoàn toàn khiết tịnh, trong sạch. Nói cách khác hơn là tâm đại thiện hay đại tố có cùng tâm sở bi. Về bi hư ngụy tuy cũng là thái độ động tâm trước chúng sanh đang khổ hay tương lai sẽ khổ. Nhưng bên cạnh là những sâu muộn hay ai oán, bi lụy chính là tâm sân cùng có ưu thọ.

ÁN xứ Bi tâm này, là hành giả phát triển Bi như thật. Đối tượng của Bi cũng được tính có hai: Chúng sanh đang nhận chịu đau khổ một trong năm suy vong (Vyāsana<sup>45</sup>) và chúng sanh sẽ phải gặp năm điều này, hay sẽ nhận chịu khổ đau trong khổ cảnh

---

<sup>45</sup> Bệnh, già, chết, tài sản suy vong, quyền thuộc suy vong.

hay khổ luân hồi: sanh, lão, tử mà không ai có thể vượt qua. Vị hành giả tu tập, nếu không gặp đối tượng thứ nhất, vẫn có thể rải lòng Bi với đối tượng thứ hai bằng sự suy nghĩ rằng: Chúng sanh này mặc dù đang hạnh phúc bởi những danh xưng, quyền lợi, tài sản, đồ chúng hay thế nào nữa, nhưng vẫn không thể trong tương lai thoát khỏi những khổ suy vong hay những khổ luân hồi trong sự chuyển tiếp đời này và đời sau, hay hơn nữa là sự khổ đau trong đọa xứ.

Và khi rải lòng từ bi, hành giả cũng theo một thứ tự:

- Đầu tiên là cho chính mình.
- Kế đến là hạng bình thường.
- Tiếp theo, người thân.
- Và sau cùng là kẻ thù.

Thứ tự như vậy cũng bởi vì, nếu sau chính mình là người thân yêu, bi tâm như thật khó mà sanh khởi, chỉ có là hư ngụy. Còn nếu như không là người thân yêu mà là kẻ thù, thì sự động tâm không, chỉ là sự hài lòng nếu kẻ thù của mình đang khổ và đó chính là lòng tham. Nên việc rải lòng bi vẫn theo một thứ tự thích hợp cho đến khi trở thành bi tâm vô giới hạn như đã nói ở phần Từ vô lượng tâm. Về lối thực hành để ngăn trở tham muốn khi kẻ thù đang khổ, và sân tâm khi kẻ thù đang hạnh phúc thì cũng giống như cách ngăn trừ hiềm hận ở lòng từ. Ở đây không lập lại, chỉ nói đến phương cách rải lòng Bi theo lối niệm đọc mà trình bày tiếp theo đây.

Tức là, khi rải lòng bi hướng về chính mình, hành giả tác niệm: “**Ahaṃ dukkhā muccāmi**: Mong rằng ta hãy thoát khỏi khổ thân và khổ tâm”. Tác niệm khi hướng về một người khác: “**Dukkhā muccatu**: Mong rằng chúng sanh ấy (này) thoát khỏi khổ đau về thân và tâm”. Hướng về hai người cho đến vô lượng:

“Dukkhā muccantu: Mong rằng tất cả thoát khỏi khổ về thân và về tâm”.

Phương cách rải lòng từ bi chỉ một điều kiện:

“Thoát khỏi khổ - Dukkhā muccati” và 12 đối tượng, cùng với 5 phổ quát và 7 riêng biệt.

Tác niệm hưởng đến tổng quát:

1- Sabbe sattā dukkhā muccantu: Xin cho tất cả chúng sanh thoát khỏi khổ đau về thân và tâm.

....

5- Sabbe attabhāvapariyāpannā dukkhā muccantu: Xin cho tất cả loài có thể tự thoát khỏi khổ đau.

Năm đối tượng trên là Bi biến mãn phổ quát (Anodisapharaṇākaruṇā).

Tác niệm hưởng đến riêng biệt:

1- Sabbā itthiyo dukkhā muccantu: Xin cho tất cả nữ nhân thoát khỏi khổ đau về thân và tâm.

....

7- Sabbe vinipātikā dukkhā muccantu: Xin cho tất cả loài đọa xứ thoát khỏi khổ đau về thân và tâm.

Bảy đối tượng trên đây là Bi tâm biến mãn riêng biệt (Odisapharaṇākaruṇā).

Tác niệm cùng với 10 phương hướng:

1- Putatthimāya disāya sabbe sattā... pe... sabbe vinipātikā dukkhā muccantu: Xin cho tất cả chúng sanh... tất cả loài đọa xứ trong hướng Đông thoát khỏi khổ đau về thân và tâm.



Chín hướng còn lại cũng tương tự như vậy. Mỗi hướng có 12 Bi tâm (do 12 đối tượng). Tất cả 10 hướng có 120 bi tâm và gọi là Bi tâm biến mãn phương hướng (disāpharaṇākaraṇā). 12 Bi tâm biến mãn chúng sanh và 120 Bi tâm biến mãn phương hướng. Tất cả là 132 Bi tâm biến mãn.

Về những ấn tướng, tiến đạt và quả báu của Bi tâm thì giống như ở phần Từ tâm. Và đối với ấn xứ Bi tâm cũng có 8 điều kiện cần biết, đó là:

1- **Lakkhaṇa:**  
**Paradukkhāpanayanākārappavattilakkhaṇa:** Sự diễn tiến của thân, khẩu, ý trong việc làm, ngăn trừ đau khổ của kẻ khác, đó là trạng thái.

2- **Rasa:** **Paradukkāsahanarasā:** Không thể nín lặng trước đau khổ của kẻ khác và muốn giúp đỡ, đó là phận sự.

3- **Paccupaṭṭhāna:** **Avihimsāpaccupaṭṭhānā:** Không não hại chúng sanh khác, đó là sự thành tựu của Bi tâm.

4- **Padatṭhāna:** **Dukkhābhibhūtānaṃ anāthabhāvadassanapadatṭhānā:** Suy xét để thấy chúng sanh khác đau khổ, đó là điều kiện cần thiết.

5- **Sampatti:** **Vihimsūpamo sampatti:** Sự lắng đọng của sân tâm trong việc làm não hại chúng sanh, đó là sự đầy đủ.

6- **Vipatti:** **Sokasambhavo vipatti:** Khởi sự sầu muộn, bi lụy. Đó là sự thối thoát.

7- **Āsannapaccatthika:** **Gchasiṭaṃ domanassaṃ āsannapaccatthikaṃ:** Sự buồn khổ trước cảnh dục phược (kāmaguṇa-ārammaṇa) là kẻ thù gần.

8- **Dūrapaccatthika:** **Vihimsā dūrapaccatthikā:** Sự não hại chúng sanh là kẻ thù xa.

## *Dứt án xử bi vô lượng tâm*

---o0o---

### ÁN XỬ HỖ VÔ LƯỢNG TÂM (MUDITĀ-APPAMAÑÑĀ)

Muditā có nghĩa là sự vui mừng, hân hoan trước hạnh phúc, thanh lợi của chúng sanh khác. Như một lời giải:

Tam-samaṅgino modanti etāyāti = Muditā: Bậc Đại nhân hướng tâm đến tất cả bằng sự đồng cảm mà khởi lòng vui thích trong hạnh phúc của kẻ khác do sự đồng cảm ấy, thì sự đồng cảm ấy được gọi là Muditā hay TÙY HỖ.

Tùy hỷ, chi pháp là tâm sở tùy hỷ, đối tượng là cảnh giả định: Chúng sanh hạnh phúc.

Và nói thông thường, Tùy hỷ có hai: Tùy hỷ như thật và tùy hỷ hư ngụy. Tùy hỷ như thật là sự đồng vui trước chúng sanh hạnh phúc hoặc là sẽ hạnh phúc. Tuy nhiên, không hề có sự chấp giữ hay kiêu mạn, chỉ là trạng thái tâm hân hoan, hoàn toàn kiết tịnh mà đó chính là tâm đại thiện hay đại tố sanh từ tâm sở tùy hỷ.

Riêng về tùy hỷ hư ngụy, mặc dù đó cũng là tâm có trạng thái vui mừng, hân hoan nhưng là một thái độ chiếm hữu, chấp giữ có từ căn tham tương ứng hỷ. Tùy hỷ hư ngụy này phần lớn là do cái nhìn chấp giữ: Đây là mẹ cha, anh em, con cái, bầu bạn của mình, khi những người này có được danh xưng, địa vị, tài sản...

Tu tập án xử tùy hỷ là hành giả phát triển tùy hỷ như thật.

Nói về chúng sanh hạnh phúc, đối tượng của tùy hỷ cũng có hai: Thứ nhất là chúng sanh đang hạnh phúc hay sẽ hạnh phúc,, thứ hai là chúng sanh đã từng hạnh phúc nhưng hiện tại đang khổ. Nếu hành giả không gặp hạng thứ nhất vẫn có thể tu tập với hạng thứ hai, với suy nghĩ rằng: “Chúng sanh này mặc dù đang đau khổ, nhưng trước kia đã từng hưởng hạnh phúc về danh xưng, tài sản, địa vị hay một hạnh phúc nào đó”.

Khi tu tập hành giả nên theo một thứ tự:

- Đầu tiên là chính mình.

- Sau đó là những người quá yêu thương, kể cả hai hạng: thứ nhất và thứ hai.

- Rồi những người thương yêu cũng có hai hạng.

- Tiếp theo là hai hạng bình thường.

- Và sau cùng là hai hạng kẻ thù.

Thứ tự này, vì sao chính bản thân rồi đến những người quá thân yêu, bởi vì như thế tùy hỷ hư ngụy dễ dàng sanh khởi đối với những người quá yêu thương như thế nào thì tùy hỷ như thật cũng dễ dàng có với người quá yêu thương tương như tự vậy. Do đó, hành giả cần có một thứ tự thích hợp. Và như vậy cho đến khi tùy hỷ đạt đến vô giới hạn như đã nói ở từ tâm.

Về lối thực hành để ngăn trừ sân tâm hay đố kỵ trong khi rải lòng tùy hỷ đối với hai hạng kẻ thù, thì cũng giống như cách ngăn trừ hiềm hận ở lòng từ. Ở đây sẽ tính tiếp theo là phương cách niệm độc.

Là khi rải lòng tùy hỷ, nếu cho chính mình, hành giả tác niệm: “Ahaṃ yathāladhasampattito mā vigacchāmi: Xin cho ta những hạnh phúc, thanh lợi đang có đừng hoại vong”. Nếu cho một người khác: “Yathāladhasampattito mā vigacchatu: Xin cho chúng sanh ấy (này) những hạnh phúc, thanh lợi đang có đừng hoại vong”. Tác niệm cho hai người đến vô lượng: “ Xin cho họ những hạnh phúc, thanh lợi đang có đừng hoại vong”.

Phương cách rải lòng tùy hỷ theo thông thường, có 1 điều kiện: Yathāladhasampattito mā vigacchatu và 12 đối tượng tính rộng, trong đó 5 tổng quát và 7 riêng biệt.

Hành giả tác niệm khi hưởng đến 5 đối tượng tổng quát thì như vậy:

1- Sabbe sattā yathāladhasampattito mā vigacchantu:  
Xin cho tất cả chúng sanh những hạnh phúc, thanh lợi đang có đừng hoại vong.

2- Sabbe pāṇā...

3- Sabbe bhū-tā...

4- Sabbe puggalā...

5- Sabbe attabhāvapariyāpannā...

Đây gọi là biến mãn hỷ tổng quát.

Tác niệm hưởng đến 7 đối tượng riêng biệt:

1- Sabbe itthiyo yāthāladhasampattito mā vigacchantu:  
Xin cho tất cả nữ nhân những hạnh phúc, thanh lợi đang có đừng hoại vong.

2- Sabbe purisā...

3- Sabbe ariyā...

4- Sabbe anariyā...

5- Sabbe devā...

6- Sabbe manussā...

7- Sabbe vinipātikā...

Bảy đối tượng này gọi là biến mãn Hỷ riêng biệt và gom chung 12 đối tượng thì gọi là chúng sanh biến mãn hỷ.

Tác niệm cùng với 10 phương hưởng:

1- Puratthimāya disāya sabbe sattā... sabbe vinipātikā  
yathāladhasampattito mā vigacchantu: Xin cho tất cả chúng

sanh... tất cả loài đọa xứ trong hưởng đông những hạnh phúc, thanh lợi đang có đừng hoại vong.

Các phương hưởng còn lại cũng tương tự như vậy. Mỗi phương có 12 tùy hỷ (do 12 đối tượng). Tất cả là 120 phương hưởng biến mãn hỷ (disāpharaṇāmuditā).

Mười hai chúng sanh biến mãn hỷ và 120 phương hưởng biến mãn hỷ, gọi là 132 biến mãn hỷ.

Về ấn tướng, tiến đạt và quả báu của án xứ Tùy hỷ tương tự phần Từ vô lượng tâm.

Và ở án xứ tùy hỷ, cũng giống như ở các án xứ Vô lượng tâm khác, đều có 8 điều cần biết sau đây:

1- Trạng thái (lakkhaṇa): Pamodanalakkhaṇā: Tức là sự vui thích trong hạnh phúc của kẻ khác.

2- Phận sự (rasā): Anissāyanarasā: Là không đố kỵ trước thanh lợi của kẻ khác.

3- Sự thành tựu (paccupaṭṭhāna): Aratighātapaccupaṭṭhānā: Tức là ngăn trừ lòng đố kỵ.

4- Điều kiện cần thiết (padaṭṭhāna): Parasampattidassanapa daṭṭhānā: Tức là phải thấy được sự thanh lợi của kẻ khác.

5- Sự tròn đủ (sampatti): Arativupasamosampatti: Tức là lòng đố kỵ đã được lắng đọng.

6- Sự thối thoát (vipatti): Padāsambhavo vipatti: Tức là sự ngạo mạn, tự cao.

7- Kẻ thù gần (āsannapaccatthika): Gehasitaṃ somanassaṃ āsannapaccatthikaṃ: Tức là đắm say trong ngũ dục (kāmaguṇa).

8- Kẻ thù xa (dūrapaccatthika): Aratidūrapaccatthika:  
Tức là sự không vừa lòng bất mãn trước thành lợi của kẻ khác.

*Dứt án xử Hỷ vô lượng tâm*

---o0o---

ÁN XỬ XẢ VÔ LƯỢNG TÂM

(UPEKKHĀ – APPAMAÑÑĀ)

Upekkhā hay hành xả, tức là thái độ im lặng đối với chúng sanh, không chi phối bởi những ý muốn tốt (từ), bởi việc ngăn chặn khổ đau (bi) hay bởi sự đồng vui trước chúng sanh hạnh phúc (hỷ). Một lời giải thích:

Averā hon tu ādibayāpārappahānena majjhata-  
bhavūpa-gamanena ca upekkhatīti = Upekkhā.

“Pháp nào ở trạng thái quân bình. Đối với chúng sanh không thương xót cũng không ghét bỏ nghĩa là không chi phối bởi từ, bi, hỷ (averā hontu...). Pháp ấy được gọi là hành xả”.

Chi pháp Xả vô lượng tâm này lấy tâm sở hành xả, với đối tượng cảnh là chúng sanh bình thường (bình thường trong ý nghĩa không ghét, không thương).

Đối tượng chúng sanh bình thường được tính có hai: Thứ nhất là do khả năng tiến đạt định, thứ hai là hạng thường tình. Hạng thường tình tức là những người mà vốn đã không thương, không ghét, chỉ lãnh đạm, hững hờ. Đó là thái độ chung hầu hết mỗi người. Hạng người bình thường có từ khả năng tiến đạt định, đó là đối tượng thương yêu hay thù nghịch, đang đau khổ hay hạnh phúc.

Về thái độ lãnh cảm đối với chúng sanh cũng có hai: từ động lực hành xả và từ động lực si mê. Thái độ lãnh cảm do hành xả ấy không có sự liên hệ với từ, bi, hỷ như đã nói. Và đó là một

hành xả như thật. Về thái độ có từ động lực si mê, đó là khi gặp cảnh đáng thương, không biết phải cần có sự thương xót. Điều đáng mong mỏi, đáng mưu tìm thì không mưu tìm, không mong mỏi. Trước đối tượng đáng tôn trọng, tịnh tín thì không biết nó là nơi đáng tôn trọng. Điều đáng ghê sợ, đáng nhàm chán thì không biết để ghê sợ, để nhàm chán. Cái đáng giúp đỡ, đáng bảo vệ thì không biết giúp đỡ, bảo vệ. Điều cần phát triển, cần xây dựng để tốt đẹp hơn, đầy đủ hơn thì thờ ơ, hờ hững. Đây là những hành xả hư ngụy, hay còn gọi là vô trí hành xả (aññāṇa-upekkhā).

Tu tập án xứ xả vô lượng tâm này là hành giả phát triển hành xả như thật.

## SỰ KHÁC BIỆT GIỮA XẢ VÔ LƯỢNG TÂM VÀ XẢ BA LA MẬT

Hai thái độ hành xả, Vô lượng tâm và Ba la mật đều là sự im lặng trước chúng sanh như nhau. Nhưng đối tượng cảnh tác động có sự khác nhau.

Thái độ im lặng, không xáo động, không chi phối vì từ, bi, hỷ. Chỉ là trạng thái quân bình đối với chúng sanh. Đó là xả vô lượng tâm.

Thái độ im lặng khác là đối với những người mang lại điều tốt đẹp hay sự xấu xa cho mình với những cử chỉ tôn trọng, kính lễ, thương tưởng chẳng hạn, hoặc là những hành động khiếm nhã, những việc làm gây tổn hại cũng thế. Tâm vẫn không khác hơn, vẫn là sự im lặng không thay đổi. Ấy là xả Ba la mật. Thái độ này cao trội hơn, khó làm hơn thái độ ban đầu: Xả vô lượng tâm.

## LỐI THỰC HÀNH DẪN ĐẾN KIÊN CỐ ĐỊNH

Những án xứ Vô lượng tâm: từ, bi, hỷ, để phát triển đạt đến Kiên cố định thì không cần có sự phân biệt về người (dĩ nhiên cũng phải là người tam nhân), về án xứ cũng không lựa chọn

(không cần chọn một án xứ nào đó làm nền tảng). Nhưng riêng án xứ Xả vô lượng tâm thì vị hành giả phải là người chứng Tứ thiền và thiền tầng thứ Tư này phải được tu tập từ một trong ba án xứ: Từ-Bi-Hỷ chứ không thể từ một án xứ nào khác. Do đó, nói rằng phải tùy người và tùy án xứ. Có sự phân biệt này cũng bởi vì tu tập án xứ Xả vô lượng tâm chỉ thành đạt duy nhất mỗi một tầng thiền thứ Năm. Chính vì vậy mà một người chưa đạt thiền tầng thứ tư thì không tu tập án xứ hành xả đạt đến Thiền chứng. Và như vậy án xứ này phải tùy người.

Riêng việc phải lựa chọn án xứ, vì nếu như thiền tầng thứ tư có từ sự tu tập án xứ hoàn tịnh hay tức quan niệm chẳng hạn thì không có khả năng giúp cho sự phát triển án xứ hành xả đến Thiền chứng. Bởi lẽ, với những cảnh chế định (hoàn tịnh hay hơi thở) của thiền tầng thứ tư đã chứng, đối với cảnh chế định (chúng sanh bình thường) của thiền tầng thứ năm sẽ sanh khởi tiếp theo, hoàn toàn khác hẳn. Nhưng ngược lại, nếu thiền tầng thứ tư có từ sự tu tập Từ hay Bi hoặc Tùy hỷ thì sự phát triển Xả vô lượng tâm, Thiền chứng đó có thể thành tựu. Bởi vì những cảnh chế định: Chúng sanh thân yêu hay chúng sanh đau khổ hay chúng sanh hạnh phúc của thiền tầng thứ tư đối với cảnh chế định của thiền tầng thứ năm: chúng sanh bình thường, sẽ sanh tiếp theo có trạng thái giống nhau.

### VIỆC LÀM ĐẦU TIÊN ĐỂ THỰC HÀNH

Vị hành giả tu tập án xứ Xả vô lượng tâm, đầu tiên phải thuần thục năm khả năng thiền chứng (*vasī*) đối với thiền thứ tư. Sau đó, suy xét đến trở ngại của những thiền tầng thành tựu từ sự tu tập Từ-Bi-Hỷ. Rồi xét đến sự cao trội của thiền tầng được tu tập từ án xứ hành xả:

1- “*Mettādayo oḷārikā*

*Sattakelāyanena ca*



Yuttā sanūpacārikā

Paṭighānunanayānaṃ ca”.

2- “Upekkhā tu santabhāvā

Sukhumāpaṇitā<sup>46</sup> pi ca

Kilesehi ca vidūrā

Savepullaphalā tathā”

“Những Từ-Bi-Hỷ vẫn còn thô thiển, vì các chi thiền còn tương ứng Hỷ thọ (Somanassavedanā) còn sự vui thích và thương cảm đối với chúng sanh. Cả lối thực hành cũng còn cận kề hiềm hận và ái luyến”.

“Riêng về hành xả ấy là một trạng thái tĩnh lặng, tế nhị, thù thắng, vượt xa phiền não và cho kết quả đặc thù, lớn trội”.

Rồi tiếp đến quán xét về sự hiện hữu của tất cả chúng sanh mà vận hành tùy thuộc vào những hành vi của mỗi cá nhân:

“Attanā katakammena

Āgatoyaṃ ca gacchati

Attanā katakammena

Āgato tvaṃ ca gacchasi”.

“Na tassa tava yogena

Labbhā kiñci sukhaṃ dukkhaṃ

Upanetuṃ apanetuṃ

Kammasako hiyaṃ jano”.

“Người ấy có mặt ở đời này là do hành vi (kamma) của chính họ. Có mặt ở đời sau cũng do hành vi của họ. Người này có

---

<sup>46</sup> Sukhumappaṇitā?

mặt ở đời này và đời sau cũng do hành vi chính họ. Và ta không khác hơn”.

“Cái đem lại hạnh phúc và ngăn trừ đau khổ không phải từ sự gắng sức của mỗi người nào. Bởi vì tất cả chúng sanh hành vi của chính mình là quan yếu, là chỗ tựa nương”.

Khi thực hiện việc làm rải lòng xả, hành giả cần theo một thứ tự: Trước hết vẫn là chính mình, rồi tiếp theo là những người bình thường, người thân yêu, quá thân yêu và cuối cùng là hạng thù nghịch.

Thứ tự trên, sau bản thân là hạng bình thường chứ không là hạng thân yêu, bởi vì hành xả hư ngụy dễ dàng có đối với hạng bình thường (bình thường theo thường tình) như thế nào thì hành xả như thật cũng dễ dàng tương tự như vậy. Còn riêng những hạng người thân yêu, quá thân yêu hay thù nghịch thì hành xả dù hư ngụy hay như thật cũng khó mà sanh khởi. Do đó, hành giả cần có một thứ tự thích hợp cho đến khi thành đạt xả vô giới hạn như đã nói ở những vô lượng tâm trước. Về phương thức thực hành, tránh những sân tâm hay đố kỵ trước đối tượng kẻ thù thì cũng giống như phần tâm Từ đã nói. Tiếp theo là nói đến phương thức niệm đọc.

Là khi giữ tâm hành xả đối với chính mình, hành giả tác niệm: “**Ahaṃ kammaṣako**: Ta có nghiệp là sở hữu”. Hành giả tác niệm khi nghĩ về một người khác: “**Kammaṣako**: Chúng sanh ấy (này) có nghiệp là sở hữu”. Nếu nghĩ về hai người đến vô lượng thì tác niệm: “**Kammaṣakā**: Tất cả chúng sanh có nghiệp là sở hữu”.

Phương thức tác niệm này có một điều kiện: **Kammaddakā** và 12 đối tượng, trong đó 5 tổng quát và 7 riêng biệt.

Tác niệm hướng về năm đối tượng tổng quát:

1- Sabbe sattā kammassakatā: Tất cả chúng sanh nghiệp là sở hữu.

2- Sabbe pāṇja... Tất cả loài hữu tình...

3- Sabbe bhūtā... Tất cả loài hữu tình...

4- Sabbe puggalā... Tất cả những người...

5- Sabbe attabhāvapariyāpannā... Tất cả các loài có tự thể...

Năm đối tượng này gọi là Xả biến mãn tổng quát.

Tác niệm đối với bảy đối tượng riêng biệt:

1- Sabbā itthiyo kammassakā: Tất cả nữ nhân nghiệp là sở hữu.

2- Sabbe purisā... Tất cả nam nhân...

3- Sabbe ariyā... Tất cả chư Thánh...

4- Sabbe anariyā... Tất cả phàm phu...

5- Sabbe devā... Tất cả chư Thiên...

6- Sabbe manussā... Tất cả nhân loại...

7- Sabbe vinipātikā... Tất cả các loài đọa xứ...

Bảy đối tượng trên gọi là Xả biến mãn riêng biệt.

Năm Xả biến mãn tổng quát và bảy Xả biến mãn riêng biệt. Tất cả gọi là 12 chúng sanh biến mãn xả.

Tác niệm từng đối tượng theo mỗi phương:

1- Puratthimāya disāya sabbe sattā... sabbe vinipātikā kammassakā: Tất cả chúng sanh, tất cả hữu tình... trong hướng Đông, nghiệp là sở hữu.

Các phương còn lại cũng như vậy, mỗi phương với từng đối tượng. Tất cả là 120 (10 phương x 12 đối tượng) phương hướng biến mãn xả (disāpharaṇā-upekkhā).

Mười hai chúng sanh biến mãn xả và 120 phương hướng biến mãn xả. Gom chung gọi là 132 biến mãn xả lớn rộng.

Về ấn tướng, tiến đạt và quả báu của án xứ Xả vô lượng tâm thì cũng tương tự như án xứ Từ vô lượng tâm.

Và như bao án xứ vô lượng tâm khác, Xả vô lượng tâm cũng có 8 điều cần biết như sau:

1- Lakkhaṇa: Sattesumajjhattākārappavattilakkhaṇā: Trạng thái là sự quân bình đối với tất cả chúng sanh.

2- Rasa: Sattesusamabhāvadassanarasā: Phận sự là nhìn chúng sanh đều tương đồng, không kém không hơn.

3- Paccupatthāna: Paṭighānunayavūpasamapaccupatthānā: Sự thành tựu là những hiềm hận được vắng lặng và sự thương yêu đối với chúng sanh cũng không còn.

4- Padaṭṭhāna: Kammassakā sattā te kammaṣa ruciyā sukhitā vā bhavissanti dukkhato vā muccissanti pattasampattito vā na parihāyissanti evaṃ pavattakammassakatādassanapadaṭṭhānā: Điều kiện cần thiết là trí tuệ phải suy xét là: Tất cả chúng sanh những hành vi tạo tác là sở hữu của chính mình. Những sự phúc lạc, không còn khổ bức hay sự thịnh vượng, tài sản, không phải có từ ý muốn của một người nào.

5- Sampatti: Paṭighānunayavūpasamo sampatti: Sự đầy đủ là những hiềm hận được vắng lặng và sự thương yêu không còn.

6- Vipatti: Gehasitāya aññāṇupekkhāya sambhavo vipatti: Sự thối thoát tức là sự lãnh cảm, si mê sanh từ cảnh ngũ dục (kāmaguṇa).

7- Āsannapaccatthika: Aññāṇupekkhā āsannapaccatthikā: Kẻ thù gần tức là sự lãnh cảm có từ động lực si mê.

8- Dūrapaccatthika: Rāgapaṭighā dūrapaccatthikā: Kẻ thù xa là tham ái và sân hận.

### NGUYÊN NHÂN VÔ LƯỢNG TÂM CHỈ CÓ BỐN

Sở dĩ Vô lượng tâm có bốn, bởi để thanh tịnh hóa nội tâm từ các phiền não: cuồng nộ, hiềm hận, đố kỵ, ái luyến tiềm tàng ở mỗi chúng sanh- Và sự quan tâm của từng cá nhân đối với nhau cũng với bốn ác pháp như thế. Mà đối kháng những ác pháp này, đó là vô lượng tâm: Từ-Bi-Hỷ-Xả. Vì lẽ thông thường, tâm mọi chúng sanh đều có một trong những cuồng nộ, hiềm hận, đố kỵ, luyến ái, có khác nhau cũng chỉ là hơn kém.

Do đó, người nhiều hận nộ cần tu tập từ tâm, tâm sẽ được vắng lặng và trở nên khiết tịnh. Có nhiều hiềm hận thì tu tập bi tâm. Nhiều sự ganh ghét, đố kỵ thì tu tập hỷ tâm. Nhiều tham ái, khát vọng thì tu tập xả tâm.

Và khi trong sự quan tâm của nhau, hưởng đến lợi ích của chúng sanh khác đó là Từ. Ngăn những điều vô ích cho chúng sanh khác đó là Bi. Đồng vui với hạnh phúc của chúng sanh đó là Hỷ. Im lặng trong cái hưởng đến lợi ích của chúng sanh hay ngăn những điều vô ích hoặc là trong sự đồng vui với chúng sanh tức là Xả.

Cũng giống như bà mẹ có bốn người con: một đứa là trẻ thơ, một đứa đang đau bệnh, đứa đã lớn khôn và đứa bận việc riêng của mình. Bà mẹ sẽ ao ước nhìn thấy đứa con nhỏ lớn khôn.

Bà sẽ quan tâm chăm sóc cho đứa con đau bệnh. Bà vui mừng trước sự trưởng thành của đứa con đã lớn. Nhưng không hề bận tâm, lo âu về đứa con đã tự mình biết định liệu.

Tương tự sự quan tâm của chúng sanh đối với nhau cũng không ngoài bốn điều ấy. Do đó, vô lượng tâm chỉ là bốn.

Trong bốn vô lượng tâm này, phát triển từ tâm có lợi ích lớn rộng, đó là cơ sở thuận lợi cho sự phát triển những vô lượng tâm khác: Bi-Hỷ và Xả. Nó cũng là nhân tố để dễ dàng phát triển các pháp độ. Chính vì thế mà ai mong muốn thành đạt Toàn Giác Trí, cũng như để tích lũy pháp tánh Toàn Giác thì cần tu tập Từ tâm, khi nghĩ rằng mình cần trau dồi 30 pháp độ trong suốt thời gian dài chịu khổ luân hồi.

*Dứt án xứ vô lượng tâm*

---o0o---

## ÁN XỨ VẬT THỰC UẾ TƯỚNG VÀ PHƯƠNG THỨC TU TẬP

Vật thực uế tướng - āhārepaṭikūlasañña: Tức là sự quán sát vật thực để thấy sự nhơ nhớp, đáng gớm của nó.

Chi pháp án xứ này là tâm sở Tướng trong Đại thiện hoặc Đại tố.

Về phương thức suy quán là dựa trên 10 khía cạnh sau:

Gamanā esanā bhogā	Āsayā ca nidhānato
Apakkā ca pakkā phalā	Nissandato ca makkhanā
Evam dasahākārehi	Ikkheyya paṭikūlatā

Nghĩa là vị hành giả quán sát sự nhơ nhớp của vật thực theo 10 cách:

1- Nghĩ về sự đi lại những nơi có vật thực.

- 2- Suy xét đến sự tìm kiếm.
- 3- Suy xét cách thọ dụng.
- 4- Suy xét đến sự hòa trộn cùng mật, đàm, mủ, máu...
- 5- Suy xét đến sự quển tụ của vật thực mới trong bao tử.
- 6- Suy xét đến vật thực chưa tiêu hóa.
- 7- Suy xét đến vật thực đã tiêu hóa.
- 8- Suy xét đến kết quả sau khi thọ dụng.
- 9- Suy xét đến cách bài tiết.
- 10- Suy xét đến sự dơ bẩn.

### 1- Suy xét đến sự đi lại (Gamanā)

Tức là xét rằng đối với việc học pháp hay hành pháp, dù khi đang sống trong trú xứ thanh tịnh, xa vắng, có nước mát, có bóng cây, có mọi thích nghi vừa ý, và thế nào đi nữa mỗi buổi sáng cũng phải vận mặc y phục vào làng để tìm vật thực, đường đi ồn ào, bất tiện, nhận chịu mọi khó khăn từ cái nhìn, từ cái nghe, với vật không vừa lòng, chịu đựng nắng mưa, đè nén sự khinh miệt của mọi người. Nếu là tại gia, hoặc là phải buôn bán hoặc là phải làm việc gì đó để nuôi sống. Sự thọ dụng vật thực này là điều đáng nhàm chán, phải khó khăn mệt nhọc trong từng ngày.

### 2- Suy xét về sự tìm kiếm (Esanā)

Đối với sự tìm kiếm cần suy quán rằng đó là điều đáng nhàm chán. Là khi vào xóm làng phải dừng lại ở mỗi nhà, nhà này rồi nhà kia và khác khác nữa để tìm đủ vật thực. Có người bố thí, có người không, bố thí vật từ hôm qua, bố thí vật đã thiêu rữa, có người bảo đi nơi khác, người tặng lời không thấy hoặc là bằng cách nói chuyện với người khác, người dùng lời thóa mạ. Đường đi phải bước qua những vũng nước đọng tanh hôi và mọi nhơ bẩn, bị

những côn trùng bâu bám vào y phục cũng có, bát cũng có, thân thể cũng có... Và tất cả phải nhìn thấy, phải tiếp chạm, phải chịu đựng cho đến khi trở về. Đời sống khác là tại gia cư sĩ thì cũng phải đến chợ xá, nơi này, nơi khác, phải giẫm đạp sinh lầy, phải bon chen mọi thứ, có tốt và xấu. Như vậy, việc thọ dụng vật thực này là điều đáng nhàm chán, đáng kinh tởm, là điều khó khăn, vất vả trong từng ngày.

### 3- Suy xét đến cách thọ dùng (Bhogā)

Nghĩa là xét rằng khi vật thực đưa vào miệng, nó sẽ hòa lẫn nước bọt, hàm răng sẽ làm việc nhai, cắn, xé, lưỡi lùa vật thực. Như thế trong ăn uống đã là việc nhơ bẩn, những chân răng khi dùng tăm xỉa hay bàn chải cọ xát thì cũng làm cho những vật thực đó đổi khác đi trở thành nhơ bẩn từ màu sắc lẫn mùi, khí. Những vật thực dùng ấy cũng giống như thức ăn mửa của chó, mặc dù vẫn dùng bởi không thấy nó. Giả như trước khi thọ dụng, có thể thấy được vật thực đã ăn vào bên trong thì khó dùng nó một cách dễ dàng. Thế nhưng phải thọ dụng trong từng bữa ăn. Vật thực mà mỗi người ăn vào từ khi lọt lòng mẹ cho đến mệnh chung, nếu gom chung lại nó sẽ là một đồng lớn, và trong đồng lớn đó có hai phần: cơm, nước. Phần cơm hoặc bằng một ngôi nhà tính bằng gạo khoảng 150 bao. Phần nước khoảng một hồ. Đây là chỉ nói về kiếp sống hiện tại, không kể quá khứ. Do đó, các bậc hiền trí nói rằng: cái bụng là đại dương đối với chúng sanh. Và đây là sự nhơ bẩn đáng gớm của vật thực là khi đang thọ dụng.

### 4- Suy xét đến chỗ nương trú của vật thực (Āsayā)

Xét rằng vật thực đã dùng vào, nó sẽ hòa trộn với bốn thứ: mật, đàm, mủ và máu. Bốn thứ này, đối với Đức Phật, chư vị Độc Giác và Chuyển Luân Vương sẽ có một thứ nào đó trong bốn thứ. Riêng những người ngoài ra thì có đủ bốn thứ. Do đó, người nào có nhiều mật, vật thực dùng vào sẽ hòa trộn cùng mật giống như dầu ăn. Nếu có nhiều đàm thì vật thực hòa trộn giống



như..... Nếu có nhiều mủ thì giống như sữa chua, có nhiều máu thì giống như trộn cùng nước chấm. Như vậy, chỗ nung trú của vật thực hoàn toàn như bản, đáng gồm.

#### 5- Suy xét đến chỗ chứa đựng (Nidhānato)

Nghĩa là xét rằng vật thực khi hòa trộn một trong những mật, đàm, mủ, máu ấy, ăn vào bên trong không phải được chứa đựng bởi vật sạch sẽ nào, mà nó được chứa đựng trong một bao tử hôi thối như bản. Với người sống 10 năm, thì cũng bao tử ấy chứa đựng suốt 10 năm, và thời gian đó không được tẩy rửa ngày nào, lần nào, cũng như lỗ xí 10 năm không chùi rửa. Nếu sống 20 năm, 30 năm... 100 năm thì suốt những thời gian ấy vẫn là một bao tử như bản không thay đổi, không tẩy rửa, một lỗ xí 20 năm, 30 năm... 100 năm không rửa. Nơi chứa đựng của vật thực này là chỗ đáng gồm.

#### 6- Suy xét đến vật thực chưa tiêu hóa (Apakkā)

Là đối với vật thực được dùng từ hôm qua hay trong ngày cũng thế, nó quên tụ trong bao tử hôi thối, được chuyển tiếp ở dạng sôi bọt, bởi sức nóng của lửa nung hấp bên trong bao tử và vụn nát đi cũng như một cái hầm người ta bỏ những cỏ rác, lá cây, xác thú... trong mùa mưa nước đọng.

Và khi nắng mặt trời chiếu rọi, tác dụng của sức nóng những bọt nước sẽ nổi lên trong hầm ấy. Vật thực ở ngày hôm qua hay hôm nay cũng không khác hơn thế, nó là vật đáng nhờm gồm.

#### 7- Suy xét đến vật thực đã tiêu hóa (Pakkā)

Là đối với vật thực đã được tán nhuyễn do lửa nung hấp (pācakatejo) thì sau khi nhuyễn nát nó không trở thành vàng, bạc nào, cũng như nhựa cây không thể luyện thành vàng, mà chỉ là hai thành phần bã và nước, phần bã phân thành khối trong bọc chứa

giống như đất sét bỏ vào ống tre, phần nước đọng lại ở bàng quang. Tất cả nước và bã đều là đáng gồm.

### 8- Suy xét đến kết quả (Phalā)

Là vật thực sau khi đã tiêu hóa do sức hấp của lửa, phần dưỡng tố trở thành những máu, thịt, tóc, lông, móng, răng... phần độc tố thì gây nhiều chứng bệnh. Đó là kết quả đáng nhõm gồm, đáng chán của vật thực ăn vào.

### 9- Suy xét đến cách bài tiết (Nissandato)

Suy xét: vật thực dùng vào, khi dùng chỉ bằng mỗi một đường (miệng) nhưng khi bài tiết thì theo 9 lỗ khác nhau: hai lỗ tai, hai mắt, hai lỗ mũi, miệng, đường tiểu tiện, đường đại tiện và được gọi là ghen, nước tiểu, phần... Khi thọ thực thì dùng chung với mọi người, nhưng khi bài tiết thì phải là việc làm một mình... Vật thực dùng trong ngày đầu cùng vào cảm thấy hài lòng, vừa ý, đến ngày thứ hai bài tiết thì không còn như thế nữa, cảm thấy khó chịu, nghịch ý. Ở ngày đầu, thích thú để ăn vào, ngày thứ hai bức bách muốn đào thải. Do đó, các Ngài A Xà Lê bảo rằng:

- |                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| - “Anam pānam khādaniyam | Bhojanañca mahārahaṃ      |
| Ekadvārena pavisitvā     | Navadvārehi sandati”      |
| - “Anam pānam khādaniyam | Bhojanañca mahārahaṃ      |
| Bhuñjati saparivāro      | Nikkhāmento niliyati”     |
| - “Anam pānam khādaniyam | Bhojanañca mahārahaṃ      |
| Bhuñjati abhinandanto    | Nikkhāmento jigucchati”   |
| - “Anam pānam khādaniyam | Bhojanañca mahārahaṃ      |
| Ekarattiparivāsā         | Sabbaṃ bhavati pūtikanti” |

1- Thức ăn và thức uống được dùng vào một ngã nhưng bài tiết chín ngã.

2- Thức ăn và thức uống, khi dùng thì tất cả mọi người, khi đào thải thì chỉ là một mình.

3- Thức ăn và thức uống, khi dùng cảm thấy thỏa thích, hài lòng, nhưng khi đào thải thì cảm thấy bức bách, khó chịu.

4- Thức ăn và thức uống, dùng vào trong bụng chỉ một đêm, tất cả trở thành đáng tởm.

### 10- Suy xét đến sự như bản (Makkhanā)

Suy xét rằng: Vật thực này trong khi dùng, tay, miệng, lưỡi, óc họng đều như bản, dầu vẫn cọ rửa, điểm tô bằng các hương liệu khi mà lúc vật thực bài tiết thì không làm sao khác hơn: vẫn là ghèn ở hai mắt, cứt ráy ở hai tai, cứt mũi ở hai mũi, mồ hôi ở khắp thân, nước tiểu và phân ở hai đường tiểu tiện và đại tiện. Tất cả đều là như bản.

### ÁN TƯỚNG (Nimitta), TIẾN ĐẠT (Bhāvanā) và THẮNG TRÍ (Pariññā) TRONG ÁN XỨ VẬT THỰC UẾ TƯỚNG

Việc tu tập án xứ vật thực uế tướng với 10 lối suy quán như đã nói, hai ấn tướng: Thủ trì tướng (uggahanimitta) và Tướng tự tướng (paṭibhāganimitta) không hiển lộ, chỉ có mỗi một Chuẩn bị tướng là vật thực bằng sở hữu Tướng của mình thấy đó là vật đáng nhờm gồm.

Về phần tiến đạt (bhāvanā) thì chỉ có hai: Chuẩn bị tiến đạt (parikammabhāvanā) và Cận hành tiến đạt (upacārabhāvanā). Bởi vì án xứ này cảnh là Đoàn thực (kabalīnjārāhāra) tức vật thực chế định (sammuti-āhāra) nó phải được quan sát và chỉ tu tập bằng mỗi việc quan sát ấy. Về vật thực, thực tính thì là hình thức vi tế, tinh vi kể cả khi là cảnh pháp. Do đó, Thủ trì tướng và Tướng tự tướng không thể hiển lộ, mà Tướng tự tướng không hiển lộ thì Kiên cố tiến đạt (appanābhāvanā) cũng không hiện khởi.

Tuy nhiên, tu tập án xứ này, vị hành giả thành đạt ba thắng trí:

- Thấy sự đau khổ, khốn bức trong việc thọ dùng từ cái đi lại, tìm kiếm cho đến sự nhơ bẩn, đáng gớm. Đó là *nītapariññā*.

- Thấy sự sanh diệt của vật thực thọ dùng, sự sanh diệt của nội thân từ nhân vật thực, sự sanh diệt của nội tâm lúc đang khi dùng và sau khi dùng. Đó là *tīraṇapariññā*.

- Khả năng tiêu trừ vị ái (*rasataṇhā*) tức là sự thỏa thích trong hương vị vật thực. Đó là *pahānapariññā*.

### QUẢ BÁU SỰ TU TẬP ÁN XỨ VẬT THỰC UẾ TƯỚNG

-“ *Āhāre cajate taṇhaṃ Puttamamaṃsaṃva bhuñjati*

*Taṃ mukhā kāmaguṇika Rāgopi parijāniyo”*

-“ *Parijāne rūpakkhandhaṃ Kāye sati cā pūrati*

*Asubhasaññānulomaṃ Paṭipadaṃpi pajjati*

*Amataṃ idha appatto So suggatiparāyaṇo”*

Tức là: “Vị hành giả tu tập vật thực uế tướng có một khả năng sát trừ vị ái (*rasataṇhā*). Cũng giống như hơi hoang dã thiếu thốn mọi vật thực, cha mẹ đành phải ăn thịt con. Sự thọ dụng đó không có gì là vui thích, say mê. Ở vị hành giả cũng thế, sự thọ thực hoàn toàn ly tham. Cái phải làm cũng chỉ vì bảo tồn mạng sống để hành động hướng thoát khổ ly luân hồi. Khát vọng và ái luyến trong cảnh ngũ dục, vị hành giả được lắng đọng”.

“Nhờ ly tham trong cảnh ngũ dục, vị hành giả quán sát sắc uẩn bằng ba thắng trí, thành tựu án xứ niệm thân hành. Tức là khi quán sát “vật cùng nươg trú” và chỗ “chứa đựng”, quán tri được bốn thể trước: mật, đàm, mủ, máu. Khi quán sát “vật thực chưa tiêu hóa” quán tri được thể trước vật thực mới. Quán sát “vật thực đã tiêu hóa”, quán tri được hai thể trước: phần và nước tiểu. Và

quán sát sự nhớ nhớt của kết quả sau khi thọ thực, quán tri được các thể trước còn lại. Và cũng là nền tảng thuận lợi cho sự thực hành bất mỹ tướng (asubhasaññā). Còn như hành giả không thành tựu Níp Bàn trong đời sống này thì đó sẽ cho kết quả thiện thú ở đời sau”.

Cái khó khăn, vất vả từ vật thực ăn vào và ba danh vật thực, Bậc Đạo Sư thuyết trong Suttanipāta<sup>47</sup> như sau:

“Yaṃ kiñci<sup>48</sup> dukkhaṃ sambhoti Sabbhaṃ āhārapaccayā  
Āhāraṃ nirodhena Natthi dukkhassa sambhavo”

Tất cả khổ nào đã sanh, tất cả khổ ấy, duyên trợ tạo là bốn vật thực. Khi bốn vật thực không còn nữa thì khổ đau cũng không còn.

*Dứt án xứ vật thực uế tướng*

---o0o---

### ÁN XỨ TƯ ĐẠI PHÂN QUÁN VÀ PHƯƠNG THỨC TU TẬP (Catudhātuvavatthāna)

Catudhātuvavatthāna là sự quán sát về bốn đại giới (dhātu) trong thân, cho đến khi thấy từng khối, từng phần của đại giới, không còn là những định thức: Ta, họ, nam, nữ, chúng sanh, người... thì đó được gọi là Catudhātuvavatthāna – Tư đại phân quán.

Chi pháp án xứ này là tâm sở trí tuệ trong đại thiện hay đại tổ.

---

<sup>47</sup> Khud. Suttanipāta mahāvagga davayatānupassanāsutta. Quyển 25, trang 401 - Yañkiñci.

<sup>48</sup> Khud. Suttanipāta mahāvagga davayatānupassanāsutta. Quyển 25, trang 401 - Yañkiñci.

Trong án xứ Tứ đại phân quán, vị hành giả quán xét về Tứ đại này, tính rộng rãi có đến 42 là 20 địa đại, 12 thủy đại, 4 hỏa đại và 6 phong đại. Từ thể trước đầu tiên cho đến thể trước thứ 20: óc, các thể trước này mang hình thái thể khối, thô cứng, các Ngài phân định là Địa đại. Từ thể trước thứ 21: Mật (pittam) đến thể trước cuối cùng là nước tiểu (muttam) ở dạng thể lỏng và thấm rịn, được phân là thủy đại. Phần hỏa đại tức là bốn loại lửa: Lửa làm ấm áp cơ thể (santapparatejo), lửa phá hủy cơ thể (dahanatejo), lửa làm cơ thể suy mòn, già yếu (jīraṇatejo) và lửa làm tiêu hóa vật thực (pācakatejo) (riêng usmātejo không kể ở đây, bởi vì đã tính cùng ba loại lửa đầu).

Về phong đại, tức là sáu loại gió: Gió đưa lên phần trên (uddhaṅgamavāyo), gió đưa xuống phần dưới (adhogamavāyo), gió chuyển hoạt trong bụng (kuṭachitṭhavāyo), gió trong ruột (koṭṭhādayavāyo), gió khắp châu thân (aṅgamāṅgānusārīvāyo), và gió thổi vào ra (assāsapassāsavāyo).

Ở đây không có cái gọi là nam, nữ, ta, họ, nhân loại, chư Thiên, Phạm Thiên... mà chỉ là tứ đại trong một tập hợp và có hình dạng khác nhau, giữ những tập hợp, nó tùy thuộc ở nghiệp lực của mỗi cá nhân.

Việc quán sát tứ đại trong thân này có hai lối: vắng tắt và rộng rãi. Nếu là người lợi căn (tikkhapuggala) thì lối suy quán vắng tắt, tứ đại vẫn có thể hiển lộ rõ ràng, đập vỡ cái nhìn là người nam, là người nữ... Riêng về người độn căn (maṇḍapuggala) thì cần theo lối suy quán rộng rãi.

## PHƯƠNG THỨC SUY QUÁN VẮNG TẮT

Vị hành giả nên suy quán bằng tư tưởng, theo lời dạy của Bậc Tướng Quân Chánh Pháp (Dhammasenāpatī): Là tất cả những chỗ ở của người đời được mang những tên gọi nhà cửa, cung điện, ngôi lầu... mà thực sự chỉ là sự kết hợp của vật liệu xây

cất. Đối với thân của ta cũng vậy, bằng 300 đốt xương, 900 sợi gân, 900 cơ bắp thịt và mảng da lớn. Rồi là sự hình thành cơ thể.

Những xương, gân, thịt, da ấy khi quán sát như thật chỉ là bốn phần: Phần thô cứng là địa đại, phần thấm rịn, rỉ chảy là thủy đại, phần làm chuyển biến trạng kiện đến già yếu, suy vong hay làm nóng ấm cơ thể là hỏa đại, phần làm chuyển hoạt hay kèm giữ các oai nghi lớn nhỏ là phong đại.

Rồi suy quán với cả hai: lời nói và tư tưởng:

“Yathā paṭicca kaṭṭhādīṃ            Āgāraṇti pavuccati

Evam paṭicca atthāyādīṃ        Sariraṇti pavuccati”

- Dựa vào cây mà gọi là nhà cửa, liêu cốc... thì tương tự dựa vào gân, xương, thịt, da mà gọi là thân thể.

“Aṭṭhi nahāruṇca maṃsaṇca        Cammaṇca catukam patam

Parivārito ākāso                        Saṅkhyam rūpanti gacchati”

- Trong không gian có 300 đốt xương, 900 sợi gân, 900 cơ bắp thịt và mảng da bao bọc chiếm vị trí, thì gọi là thân thể.

“Yo imasmiṃ kāye thaddhabhāvo vā kharabhāvo vā  
ayam paṭhavīdhātu, yo ābandhanabhāvo va dravabhāvo vā  
ayam āpodhātu, yo paripācanabhāvo vā uṇhabhāvo vā ayam  
tejodhātu, yo vitthambhanabhāvo vā samudīraṇabhāvo vā  
ayam vāyodhātu”

- Trong thân này, phần thô cứng là địa đại. Phần đượm nhuần, quén tụ là thủy đại. Phần chuyển biến và đốt nóng là hỏa đại. Phần kèm giữ và làm chuyển hoạt các oai nghi là phong đại.

“Iti ayam kāyo acetano abtākato suñño nissatto nijjivo  
dhātusamūhoyeva”

- Thân này là vô thức, là vô ký, nó là rỗng không, không là chúng sanh, không là sinh mạng, chỉ là tập hợp của Tứ đại.

## SUY QUÁN THEO LỐI RỘNG RÃI

Phương thức này hành giả quán sát theo 42 đại giới: là 20 địa đại, 12 thủy đại, 4 hỏa đại và 6 phong đại theo thứ tự.

Hành giả quán sát rằng: Tóc mọc trên đầu ấy, nó không biết rằng ta mọc trên da đầu và ngược lại da đầu cũng không biết rằng tóc mọc trên da. Tóc này không phải là một sinh mạng, nó chỉ là thuần túy địa đại. Rồi quán sát thêm rằng tóc mang hình dạng sợi tơ này, ngoài bản chất là địa đại, nó còn có ba đại giới khác làm chỗ nương trú, tức thủy đại, hỏa đại, phong đại. Cả về màu sắc, khí, vị, dưỡng tố (ojā) cũng do ba sắc môi sinh đó. Bốn đại giới cũng nương tựa lẫn nhau, có từ tám sắc **avinibbhoga** và chỉ như vậy, chứ không phải là một sinh mạng (**sattajīva**) nào khác.

Quán sát địa đại, từ thể trước tóc đến thể trước thứ 20 là óc, rồi phân theo tám sắc **avinibbhoga** (bất ly). Về thủy đại, từ mật cho đến cuối cùng là nước tiểu, rồi cũng phân theo tám sắc **avinibbhoga**. Quán sát hỏa đại, lấy bốn loại lửa và phân theo tám sắc **avinibbhoga**. Quán sát phong đại, lấy sáu loại gió rồi phân theo tám sắc **avinibbhoga**. Tất cả được quán sát riêng biệt cũng giống như phân thể trước tóc.

Khi đã suy quán tất cả 42 đại giới trong thân, theo đất (20), nước (12), lửa (4) và gió (6) cả về màu sắc (**varṇa**), khí (**gandha**), vị (**rasa**) và dưỡng tố. Hành giả nên hiểu rằng những địa đại, hỏa đại và phong đại thì được tri nhận bằng cảm xúc của thân, thủy đại được tri nhận bằng tư duy của ý, màu sắc tri nhận bằng sự thấy, mùi khí tri nhận bằng sự ngửi mùi của mũi, vị tri nhận bằng sự nếm của lưỡi và dưỡng tố được tri nhận bằng tư duy của ý.

## SUY QUÁN 42 ĐẠI GIỚI THEO 13 KHÍA CẠNH



Vị hành giả sau khi quán sát 42 đại giới từng phần riêng biệt như đã nói: Nếu ấn tượng không hiển lộ thì nên quán sát theo 13 khía cạnh sau đây:

1- Vacanatto: Quán sát theo ý nghĩa của mỗi tiếng (tên gọi của những đại giới).

2- Kalāpato: Quán sát về sự kết hợp từ những đơn vị sắc pháp.

3- Cunṇato: Quán sát phần cực tiểu như đất trong một bọng sacc.

4- Lakkhanādito: Quán sát về trạng thái (lakkhaṇa), phạm sự (rasa) và sự thành tựu (paccupaṭṭhāna).

5- Samuṭṭhānato: Quán sát về bốn nhân sanh (samuṭṭhāna-nghiệp, tâm, quý tiết, vật thực).

6- Nānatta-ekattato: Quán sát điểm tương đồng và dị biệt.

7- Vihibbogāvinibbhogato: Quán sát đến sự ly khứ và bất ly.

8- Sabhāgavisabhāgato: Quán sát đến sự tương hợp (sabhāga) và bất tương hợp (visabhāga).

9- Ajjhattikabāhiravisesato: Quán sát sự khác biệt giữa nội phần và ngoại phần.

10- Saṅgaho: Quán sát cách trợ giúp.

11- Paccayoto: Quán sát về sự tương trợ.

12- Asamannāhārato: Quán sát về tính vô tri.

13- Paccayavibhāgato: Quán sát bằng cách phân tích duyên pháp (paccayadhamma) của các đại giới.

1- Quán sát theo ý nghĩa của mỗi đại giới (vacanatto): Là xét rằng: Đất có trạng thái “lớn rộng” và “chiếm chỗ”, nước là

trạng thái rỉ chảy và thấm rịn, lửa là trạng thái nóng lạnh, gió là trạng thái chuyển động. Trong mỗi đại giới này đều có trạng thái riêng biệt. Như vậy, đối với thân của ta, phần “chiếm chỗ” và “lớn rộng” là của đất, phần rỉ chảy và thấm rịn là nước, phần nóng hay lạnh là lửa và phần di chuyển, hoạt động là gió.

2- Quán sát từ sự kết hợp từ những đơn vị sắc pháp (Kālapato)

Đại giới trong trái tim là một sự kết hợp của 12 loại sắc: tám bất ly (avinibbhogarūpa), thần kinh thân, sắc tính, sắc ý vật và sắc mạng quyền. Đối với những thịt, gân, da, phổi, óc cùng là một kết hợp của 11 loại sắc là tám bất ly, sắc thần kinh thân, sắc trạng thái và sắc mạng quyền. Về lửa làm tiêu hóa vật thực thì nó được kết hợp với chín thứ sắc là tám sắc bất ly và một mạng quyền. Phần tóc, lông, móng và các thủy đại như máu, mồ... cùng những hỏa giới còn lại và phong giới thì những giới ấy chính là sự kết hợp của tám sắc bất ly. Như thế không thể nói rằng đây là chúng sanh, đây là ta, là họ hay là nam, là nữ.

3- Quán sát phần cực tiểu (Cuṇṇato)

Trong thân với bấy nhiêu dung lượng này, nếu đem nghiền nát, tán nhuyễn cho đến khi như là bụi mịn, rồi bỏ vào bọc chứa thì cũng khoảng 20-30 lít. Mà thân này được tồn tại bởi vì có thủy đại kết nối, bện chặt, có hỏa đại là người nuôi dưỡng, bảo vệ, có phong đại che chở, bảo tồn cho lớn mạnh. Ngoài những đại giới này không còn gì khác<sup>49</sup>.

4- Quán sát về trạng thái, phân sự và sự thành tựu (Lakkhaṇānito)

Địa đại này trạng thái là cứng, ngại. Phân sự là làm nền tảng cho các sắc khác. Và sự thành tựu là “chịu đựng” các sắc

---

<sup>49</sup> Nguyên văn không nói phần địa đại – N.D

pháp. Đối với thủy đại, trạng thái là thấm rịn và rỉ chảy. Phận sự là làm cho các sắc khác lớn mạnh, và sự thành tựu là cô đọng, quấn tụ các sắc khác thành từng phần, từng khối. Hỏa đại, trạng thái là nóng hoặc lạnh. Phận sự là nung nấu các sắc khác, và sự thành tựu là làm cho các sắc khác nóng ấm. Về phong đại, trạng thái là sự giúp đỡ các sắc khác được lớn mạnh, phận sự là hấp dẫn các sắc khác, và sự thành tựu tức là sự chuyển động, dời đổi. Ngoài các đại giới này không có cái gì khác.

#### 5- Quán sát về nhân sanh (Samuṭṭhāna)

Trong 42 đại giới này, vật thực mới, vật thực cũ, mũ và nước tiểu sanh từ thời tiết. Nước mắt, nước mũi, nước bọt và mồ hôi, bốn đại giới này có khi sanh từ thời tiết, có khi sanh từ tâm. Lửa tiêu hóa vật thực thì sanh từ nghiệp. Gió hơi thở vào ra sanh từ tâm. Ba mươi hai đại giới còn lại đều sanh từ một trong bốn nhân (nghiệp, tâm, quý tiết, vật thực).

#### 6- Quán sát sự tương đồng và dị biệt (Nānatta-ekattato)

Trong bốn đại giới này thì về trạng thái, phận sự, và sự thành tựu là có khác nhau. Nhưng chung qui tất cả đều có sanh và diệt, đều là vô thường, khổ và vô ngã.

#### 7- Quán sát tính ly khứ và bất ly (Vinibbhogāvinibbhogato)

Bốn đại giới phân tích là chỉ riêng về trạng thái, phận sự, sự thành tựu (bởi có khác nhau nên Vinibbhoga). Nhưng riêng bốn đại giới với nhau thì không thể tách rời, phân ly (avinibbhogā).

#### 8- Quán sát sự tương hợp và bất tương hợp (sabhāgavisabhāgato)

Các đại giới, địa đại và thủy đại, hai giới này tương hợp nhau bởi vì đều là garudhātu (trọng đại). Hai đại giới khác: hỏa đại và phong đại tương hợp với nhau, bởi vì đều là lahudhātu

(khinh đại). Nhưng giữa đất, nước, lửa và gió thì không tương hợp nhau, bởi vì một là trọng đại, một là khinh đại.

9- Quán sát sự khác biệt giữa nội phần và ngoại phần (Ajjhattikabāhiravisesato)

Bốn đại giới sanh trong thân chúng sanh này là chỗ nương trú cho 5 sắc thân kinh, ý vật (hadaya), hai sắc tính (bhāva), sắc mạng quyền, hai sắc biểu tri (viññatti) cùng với bốn oai nghi và sanh từ bốn nhân sanh (ajjhattikavisesa). Về bốn đại giới ngoại thân chúng sanh, thì nó không là môi sinh cho những sắc đã kể cũng như là các đại oai nghi và nó cũng không đủ bốn nhân sanh, chỉ có mỗi một nhân thời tiết “Bāhiravisesa”.

10- Quán về cách trợ giúp (Saṅgaho)

Địa đại sanh từ nghiệp giúp cho những thủy đại, hỏa đại, phong đại mà những đại giới này cũng sanh từ nghiệp. Địa đại sanh từ tâm, quý tiết hay vật thực sẽ trợ giúp cho ba đại giới còn lại cũng sanh từ tâm, quý tiết hay vật thực.

11- Quán sát về sự tương trợ (Paccaya)

Địa đại này là nền tảng của các đại giới còn lại. Nó có thủy đại kết nối, quyện thắt để không tách rời, phân ly. Có hỏa đại gìn giữ. Có phong đại nuôi dưỡng, bảo tồn. Nó giúp cho địa giới khác bằng khả năng câu sanh (sahajāta), y chỉ (nissaya), hỗ tương (aññamañña)...

Thủy đại thắt dính, kết nối các đại giới khác để không tách rời phân ly. Nó có địa đại là “chỗ đứng”, có hỏa đại giữ gìn, có phong đại chống đỡ, bảo tồn. Nó giúp cho các đại giới khác bằng những khả năng câu sanh, y chỉ, hỗ tương...

Hỏa đại là làm cho các đại giới khác được nhu nhuyễn, thích nghi. Nó có địa là “chỗ đứng”, có thủy đại thắt dính để không tách

rời, có phong đại chống đỡ, bảo tồn. Nó giúp cho các đại giới còn lại bằng những khả năng câu sanh, y chỉ, hỗ tương...

Phong đại, nó chống đỡ và bảo tồn các đại giới được vững mạnh, nhờ địa đại làm chỗ đứng, thủy đại thất dính không cho tách rời, hỏa đại gìn giữ. Nó giúp cho các đại giới còn lại bằng những khả năng câu sanh, y chỉ, hỗ tương...

## 12- Quán sát về tính vô tri (Asamannāhārato)

Địa đại này nó không biết rằng ta là địa đại và cũng không biết rằng mình giúp cho các đại giới khác bằng cách làm nền tảng. Các đại giới khác cũng không biết có địa đại là chỗ tựa y.

Phần thủy đại thì không biết rằng nó là thủy đại. Nó không biết rằng mình đang giúp cho các đại giới khác bằng cách thất dính và đượm nhuần. Ngược lại, các đại giới khác cũng không biết có thủy đại trợ giúp được đượm nhuần, được thất dính.

Hỏa đại thì không biết rằng nó là hỏa đại, không biết là nó đang trợ giúp cho các đại giới khác được nhu luyện, thích nghi. Ngược lại, các đại giới khác cũng không biết có hỏa đại trợ giúp để được nhu luyện, được thích nghi.

Phong đại cũng không biết nó là phong đại, cũng không biết nó đang trợ giúp cho ba đại giới còn lại được vững mạnh. Về ba đại giới còn lại cũng không biết có phong đại nâng đỡ, bảo tồn.

Các đại giới chỉ diễn tiến theo một thực tính (sabhāva) biệt lập, chứ không là chúng sanh, là hữu tình nào.

## 13- Quán sát bằng sự phân tích duyên pháp (Paccayavibhāgato)

Thân chúng sanh mà được hiện hữu cũng bởi vì do nghiệp, tâm, quý tiết và vật thực. Là nếu những sắc có nghiệp là yếu tố trợ sanh thì những tâm, quý tiết và vật thực giúp cho sanh khởi. Có 18 loại sắc như là: nhãn, nhĩ, tỷ... gọi chung là sắc nghiệp

(kammajarūpa). Những sắc có quý tiết và vật thực là yếu tố trợ sanh thì nghiệp và tâm giúp cho sanh khởi. Có 13 hoặc 12 loại sắc như là: máu, thịt, da, gân, gan, phổi... được gọi là sắc quý tiết (utujarūpa) hay sắc vật thực (āhārajarūpa). Việc làm môi sinh cho nhãn, nhĩ và làm việc biểu tri cho thân, khẩu, những việc này lấy tâm làm yếu tố trợ sanh thì nghiệp, quý tiết và vật thực giúp cho sanh khởi. Có 15 thứ như là những việc biểu tri của thân và tâm: cười, khóc, thở... những thứ này gọi chung là sắc tâm (cittajarūpa).

Rồi phân tích duyên pháp: “Nghiệp là năng duyên (janakapaccaya) cho sắc nghiệp và là cận y duyên (upanissayapaccaya) cho ba loại sắc còn lại.

Quý tiết là năng duyên cho sắc quý tiết và là hiện hữu duyên (atthipaccaya), bất ly duyên (avigata) cho ba loại sắc còn lại.

Tâm là năng duyên cho sắc tâm và là hậu sanh duyên (pacchājātapaccaya), hiện hữu duyên (atthipaccaya) và bất ly duyên (avigatapaccaya) cho ba sắc còn lại.

Sắc đại hiển (mahābhūta): đất, nước, lửa, gió sanh từ nghiệp, tâm, quý tiết, vật thực, chúng đều tương trợ lẫn nhau. Nghĩa là địa đại sanh từ nghiệp giúp cho ba đại giới sanh từ nghiệp còn lại bằng khả năng câu sanh (sahajāta), hỗ tương (aññamañña), y chỉ (nissaya), hiện hữu (atthi), bất ly (avigata) và bằng khả năng làm nền tảng, nhưng không giúp trợ sanh, và giúp cho bốn đại hiển khác sanh từ tâm, quý tiết, vật thực bằng khả năng y chỉ (nissaya), hiện hữu (atthi), bất ly (avigata) nhưng không giúp trợ sanh và làm nền tảng.

Thủy đại sanh từ nghiệp giúp cho ba đại giới còn lại cũng sanh từ nghiệp bằng khả năng câu sanh (sahajāta), hỗ tương (aññamañña), y chỉ (nissaya), hiện hữu (atthi), bất ly (avigata)

và khả năng thất dĩnh, kết nối, nhưng không giúp trợ sanh. Nó giúp cho các đại hiển mà sanh từ tâm, quý tiết, vật thực bằng khả năng y chỉ, hiện hữu, bất ly nhưng không bằng khả năng thất dĩnh và trợ sanh.

Hỏa đại sanh từ nghiệp giúp cho ba đại giới còn lại sanh từ nghiệp bằng khả năng câu sanh (*sahajāta*), hổ tương (*aññamañña*), y chỉ (*nissaya*), hiện hữu (*atthi*), bất ly (*avigata*) và bằng khả năng là nhu luyện nhưng không giúp trợ sanh. Nó giúp cho bốn đại hiển sanh từ tâm, quý tiết, vật thực bằng khả năng y chỉ, hiện hữu, bất ly nhưng không phải bằng khả năng làm nhu luyện và trợ sanh.

Phong đại sanh từ nghiệp giúp cho ba đại giới còn lại sanh từ nghiệp bằng khả năng câu sanh (*sahajāta*), hổ tương (*aññamañña*), y chỉ (*nissaya*), hiện hữu (*atthi*), bất ly (*avigata*) và bằng khả năng nâng đỡ, bảo tồn cho lớn mạnh, nhưng không giúp trợ sanh. Nó giúp cho các đại hiển sanh từ tâm, quý tiết, vật thực bằng khả năng y chỉ, hiện hữu, bất ly nhưng không giúp cho tồn tại, lớn mạnh và không giúp trợ sanh.

Địa đại sanh từ tâm, quý tiết, vật thực giúp cho ba đại giới còn lại sanh từ tâm, quý tiết, vật thực và đều giúp cho những đại giới mà sanh với bất kỳ nhân nào.

Tương tự với những thủy đại, hỏa đại, phong đại cũng thế. Tất cả, về cách thức trợ giúp giống như địa đại sanh từ nghiệp và giúp cho những đại giới khác sanh từ tâm, quý tiết, vật thực. Sự diễn tiến của các đại giới này đều tương trợ lẫn nhau: 1, 2, 3 đại giới làm chỗ nương giúp cho 3, 2, 1 đại giới sanh khởi.

Trong bốn đại giới này, địa đại là yếu tố kèm giữ trong lúc đi tới, bước lui và ngồi xuống. Đất mà được thủy đại cùng sanh khởi đượm nhuận là yếu tố cho sự đứng vững. Thủy đại cùng sanh với đất là yếu tố cho sự duỗi tay, duỗi chân. Hỏa đại cùng sanh

với gió là yếu tố cho sự đỡ tay, chân. Phong đại cùng sanh với lửa là yếu tố cho sự bước đi, thối lui và tránh né.

## ẤN TƯỚNG TIẾN ĐẠT VÀ ĐẠO QUẢ TRONG SỰ TU TẬP ÁN XỨ TỬ ĐẠI PHÂN QUÁN

Tu tập án xứ này, Thủ trì tướng và Tướng tự tướng không hiển lộ, chỉ có mỗi một Chuẩn bị tướng tức là bốn đại giới trong nội thân. Về tiến đạt thì chỉ có hai là: Chuẩn bị tiến đạt và Cận hành tiến đạt. Còn Kiên cố tiến đạt và Thiền chứng thì không thể hiện khởi. Mà như vậy cũng bởi vì bốn đại giới này là phần thực tính (*sabhāva*), đòi hỏi vị hành giả phải có một trí tuệ nhạy bén để có thể liễu tri các thực tánh ấy. Do đó, Định của hành giả không đủ sức mạnh để đạt đến Thiền chứng. Nhưng nếu sự quan sát về bốn đại giới trong thân có trí tuệ làm then chốt để thấy sự sanh diệt của các đại giới thì vị hành giả ấy sẽ thành tựu Đạo Quả.

### QUẢ BÁU SỰ TU TẬP ÁN XỨ TỬ ĐẠI PHÂN QUÁN

- 1- *Suññatam avagāhati*: Liễu tri vô ngã tướng.
- 2- *Sattasaññaṃ samugghātetī*: Phá vỡ vô kiến chấp là chúng sanh, là người, là nam, nữ...
- 3- *Bhayabheravasaho hoti*: Không sợ hãi trước chúng sanh hung bạo, tâm giống như vị A La Hán.
- 4- *Aratiratisaho hoti*: Khả năng từ bỏ sự chán nản trong Pháp học, Pháp hành và từ bỏ sự vui thích trong cảnh ngũ dục.
- 5- *Itthāniṭṭhesu ugghātanigghātam na pāpuṇāti*: Không vui thích, vừa lòng trong cảnh khả ái, không chán ghét, bực phiền với cảnh bất toại.
- 6- *Mahāpañño hoti*: Là người có nhiều trí tuệ.
- 7- *Amatapariyosāno hoti*: Níp Bàn là cứu cánh trong kiếp hiện tại.



8- Sugatipariyāyano hoti: Nếu không thành đạt Níp Bàn trong kiếp này, đời sau sanh trong thiện thú.

*Dứt án xứ tứ đại phân quán*

---o0o---

## ÁN XỨ VÔ SẮC VÀ PHƯƠNG THỨC TU TẬP

Trong án xứ vô sắc không dùng là Ārammaṇakammaṭṭhāna như 10 hoàn tịnh, 10 bất mỹ, 10 hằng niệm, 4 vô lượng tâm mà chỉ là Ārammaṇikakammaṭṭhāna. Phần tâm thiền hiện khởi thì dựa vào các cảnh án xứ: Hư không giả định (thiền không vô biên xứ), vô hữu giả định (Natthibhāvapaññatti) thiền vô sở hữu xứ giống như đối với vật thực ược tưởng và tứ đại phân quán sanh khởi dựa vào vật thực và bốn đại giới.

Về ý nghĩa và phương thức tu tập như đã nói kể sau thiền tầng thứ năm của án xứ địa đại hoàn tịnh.

*Dứt 40 án xứ hoàn tịnh*

---o0o---

## PHẦN PHU GIẢI:

### ÁN XỨ CHỈ TỊNH PHÂN THEO CÔI

Trong 40 án xứ chỉ tịnh, ở cõi nhân loại thì đủ 40. Ở sáu tầng trời dục giới chỉ 28 (trừ 10 bất mỹ, thân hành niệm và vật thực ược tưởng). Bởi vì Chư Thiên phần lớn khi mệnh chung thì không còn thân xác cũng như ngọn đèn vụt tắt đi. Về thân thể với những bộ phận như tóc, lông, móng, răng... đều xinh đẹp, chớ không như bần, đáng tởm. Phần vật thực thì cũng không phải khó khăn, vất vả bởi đó là vật thực chư thiên, và khi dùng vào thì trở thành máu thịt ngay sau đó, chớ không có phân, nước tiểu, đờm, nước bọt là những vật đáng gớm. Do đó, 10 bất mỹ, thân hành niệm và vật thực ược tưởng không có trong các cõi này. Riêng loài

Chư thiên tứ đại nương sống cùng nhân loại thì khi chết, thân xác vẫn còn. Các thể trước, vật thực lại càng đáng tởm hơn cả loài người.

Trong cõi sắc giới thì có 27 án xứ (trừ 10 bất mỹ, thân hành niệm, tức quan niệm, vật thực uestưởng) bởi vì các vị Phạm thiên không có hơi thở và cũng không dùng vật thực nên tức quan niệm và vật thực uestưởng không có. Còn 10 bất mỹ và thân hành niệm thì lý do cũng như 5 tầng trời dục giới cao.

Trong bốn cõi Vô sắc, cõi thứ nhất được 4 án xứ vô sắc, cõi thứ hai có 3 án xứ vô sắc (trừ không vô biên xứ). Cõi thứ ba có 2 án xứ (trừ không vô biên xứ và thức vô biên xứ). Cõi thứ tư được một án xứ là Thiên Vô sở hữu xứ.

Trong Abhidhammāvatāra-atthakathā<sup>50</sup> viết rằng:

- |                                    |                                 |
|------------------------------------|---------------------------------|
| 1- “Asubhāni dasāhāra              | Saññā kāyagatāsati              |
| Devesu na pavattanti <sup>51</sup> | Dvādasetāni sabbadā”            |
| 2- “Tāni dvādasa cetāni            | Ānāpānassatīpi ca <sup>52</sup> |
| Terasa ca panetāni                 | Brahmaloke na vijjare”          |
| 3- “Ṭhapetvā caturāruppe           | Natthi kiñci arūpisu            |
| Manussaloke sabbāni                | Pavattanti na saṃsayo”          |

Tức là:

1- Mười hai án xứ là 10 bất mỹ, vật thực uestưởng, thân hành niệm thì không có điều kiện tu tập trong 6 cõi trời Dục giới.

2- Mười ba án xứ là 12 án xứ loại trừ ở cõi trời Dục và Tứ quan niệm thì không có trong cõi Sắc giới.

---

<sup>50</sup> Trang 123.

<sup>51</sup> Nappavattanti.

<sup>52</sup> Ānāpānassatīpi ca.

3- Trong cõi Vô sắc, ngoài 4 án xứ Vô sắc thì không có một án xứ nào khác.

4- Cõi nhân loại thì không hoài nghi về án xứ, có đủ 40.

### BỐN MƯƠI ÁN XỨ PHÂN THEO CHÂN ĐẾ VÀ CHẾ ĐỊNH

Trong 40 án xứ có 28 án xứ thuộc về chế định là 10 hoàn tịnh, 10 bất mỹ, các thể trước cảnh của thân hành niệm, hơi thở chế định cảnh của tức quan niệm, chúng sanh chế định là cảnh của bốn Vô lượng tâm, hư không giả định và Vô hữu giả định là cảnh của thiền Vô sắc thứ nhất và thứ ba.

Án xứ thuộc về chân đế có 12 là tám hằng niệm (trừ thân hành niệm và tức quan niệm), vật thực uế tưởng, tứ đại phân quán, thiền không vô biên xứ, và thiền vô sở hữu xứ. Mười hai án xứ này, hằng niệm Phật và hằng niệm Tăng có Giới, Định, Tuệ là cảnh Chơn đế. Hằng niệm Pháp có 4 Đạo, 4 Quả, Níp Bàn và Giới, Định, Tuệ sanh từ sự thực hành là cảnh Chơn đế. Hằng niệm Giới có Giới phần là cảnh Chơn đế. Hằng niệm Thí có tâm dứt bỏ là cảnh Chơn đế. Hằng niệm thiên có bảy chân nhân báo (sappurisarātana) và bảy chân nhân pháp (sappurisadhamma) là cảnh Chơn đế. Niệm Tịch Tĩnh có Níp Bàn là cảnh Chơn đế. Niệm sự chết lấy sự hoại diệt cuối cùng của danh và sắc mạng quyền là cảnh Chơn đế. Bốn án xứ còn lại, cảnh Chơn đế thì như đã biết.

### ÁN XỨ PHÂN THEO CƠ TÁNH

Trong sáu loại cơ tánh: ái, sân, si, tầm thuộc về cơ tánh xấu, hành giả nên dùng án xứ đối trị với những cơ tánh này để dẹp bỏ những thói quen không tốt. Riêng hai cơ tánh Giác và Tín là những cơ tánh tốt, hành giả nên dùng những án xứ thích nghi bồi đắp thêm cho hai cơ tánh này để được vững mạnh. Giống như bệnh nhân cần dùng thuốc uống và thức ăn đối trị căn bệnh để chóng lành. Nếu dùng những loại thuốc và thức ăn dễ gây bệnh thì

cơ bệnh sẽ trầm trọng hơn và dẫn đến tử vong. Còn với người vô bệnh thì cần phải dùng những thức ăn bồi bổ để giữ gìn sức lực và tránh những thức ăn gây độc có thể làm sức lực suy mòn. Đối với việc thực hành án xứ không thích hợp tuy vẫn vô hại nhưng điều đó sẽ cho kết quả chậm trễ. Do vậy:

- Người cơ tánh ái cần thực hành án xứ bất mỹ, thân hành niệm, tham ái sẽ lắng đọng, Thiền chứng sẽ hiện khởi. Nếu như tu tập các Vô lượng tâm hay án xứ màu sắc hoàn tịnh tham ái sẽ tăng trưởng và chặn đứng Thiền chứng.

- Đối với người cơ tánh sân, sân tâm là một tâm thái khả ố, không đẹp mà án xứ bất mỹ hay thân hành niệm cũng là trạng thái ấy. Do đó, các án xứ này, người cơ tánh sân khi thực hành sân tâm dễ bộc phát, Thiền chứng không viên thành. Đối lại, những án xứ Vô lượng tâm là trạng thái làm cho tâm mát mẻ, hân hoan, các án xứ màu sắc hoàn tịnh là những hình thức xinh đẹp, khả ái, dễ làm cho người chú mục được vừa lòng, thỏa thích. Do đó, người cơ tánh sân cần tu tập án xứ Vô lượng tâm và án xứ màu sắc hoàn tịnh để sân tâm lắng đọng và Thiền chứng sanh khởi.

- Người có cơ tánh Si và cơ tánh tầm thì trạng thái tâm si là mê muội, ám mờ làm cho tâm vọng động, xao lãng. Trạng thái của tầm thì phóng đãng, mộng lung, nếu tầm quá nhiều, quá mạnh mẽ thì làm cho tâm vọng động, không yên tịnh. Do đó, người có cơ tánh si và tầm, nếu tu tập án xứ niệm sự chết, niệm tịch tịnh, vật thực uế tướng, tứ đại phân quán tế nhị, tinh vi thì sẽ làm cho si tâm và tầm tăng trưởng. Nhưng với án xứ tức quan niệm nó không vi tế, khó nhận, luôn xuất hiện rõ ràng ở hơi thở vào, ra. Do đó, người cơ tánh si hoặc tầm nên tu tập án xứ tức quan niệm để có thể Thiền chứng sanh khởi.

- Người cơ tánh Tín thì trạng thái của tánh tín là tin tưởng, ngưỡng mộ, nếu khi hiểu được ân đức Giáo Pháp và Giới, Định, Tuệ của Đức Phật, của Tăng chúng thì đức tin sẽ vững mạnh. Do

đó, người cơ tánh tín cần tu tập sáu án xứ hằng niệm (ân đức Phật-niệm Thiên) để đức tin được lớn mạnh, già dặn hơn.

- Đối với người cơ tánh Giác thì với trí tuệ nó là trạng thái xuyên suốt, thấu đáo, không bị ngăn che các sự thật đối với cảnh. Do đó, khi quán sát những cảnh có trạng thái tinh vi, tế nhị, trí tuệ sẽ bén nhạy và vững mạnh hơn. Lẽ ấy, người cơ tánh Giác cần tu tập 4 án xứ là niệm sự chết, niệm tịch tịnh, vật thực uế tướng và tứ đại phân quán để trau dồi trí tuệ thêm phần sắc bén, nhanh nhẹn.

Các án xứ còn lại thích hợp cho mọi cơ tánh.

*Dứt chỉ tịnh minh giải*

---o0o---

## MỤC LỤC

GIẢI VỀ Ý NGHĨA CHỈ TỊNH THEO THẮNG PHÁP YẾU HIỆP .....	1
1- CHỈ TỊNH TIẾN ĐẠT ( <b>Samathabhāvanā</b> ).....	2
2- MINH SÁT TIẾN ĐẠT ( <b>Vipassanābhāvanā</b> ).....	3
BẢY LOẠI ÁN XỨ CHỈ TỊNH .....	9
GIẢI VỀ SÁU CARITA.....	9
CƠ TÁNH ÁI.....	12
CƠ TÁNH TÍN.....	14
CƠ TÁNH SÂN.....	14
CƠ TÁNH GIÁC .....	15
CƠ TÁNH SI.....	16
CƠ TÁNH TÂM .....	17
NHÂN SANH CARITA .....	18
GIẢI VỀ BA TIẾN ĐẠT <b>BHĀVANĀ</b> .....	20
1- Sơ khởi tiến đạt ( <b>Parikammabhāvanā</b> ):.....	20
2- Cận hành tiến đạt – <b>Upacārabhāvanā</b> .....	21
3- Kiên cố tiến đạt – <b>Appanābhāvanā</b> .....	22
GIẢI VỀ BA ẤN TƯỚNG .....	23
THẬP ÁN XỨ HOÀN TỊNH - <b>Kasiṇa</b> .....	25
NHỮNG VIỆC CẦN LÀM ĐẦU TIÊN CỦA VỊ HÀNH GIẢ .....	27
CHUẨN TÁC VỀ ĐỊA ĐẠI ÁN XỨ - <b>Paṭhavīkasiṇa</b> .....	33
SỰ KHAI TRIỂN TƯƠNG TỰ TƯỚNG .....	47

<b>NHẬN ĐỊNH VỀ THIÊN CHÚNG .....</b>	<b>49</b>
Giai đoạn tầng thiên thứ nhất đến các tầng thiên cao.....	49
Giai đoạn hành trì sau cùng để đạt tầng thiên thứ hai .....	53
Phương thức tu tập dẫn đến thiên tầng Vô sắc .....	55
Phương thức hành trì đầu tiên và sau cùng để đạt tầng thiên thức vô biên xứ ( <b>Viññāṇañcāyatana</b> ) .....	59
Phương thức hành trì để đạt tầng thiên Vô sở hữu xứ .....	60
Phương thức tu chứng tầng thiên thứ tư: Phi tướng phi phi tướng xứ.....	62
<b>ÁN XỨ THỦY ĐẠI HOÀN TỊNH - ĀPOKASIṆA .....</b>	<b>65</b>
<b>ÁN XỨ HỎA ĐẠI HOÀN TỊNH - TEJOKASIṆA .....</b>	<b>66</b>
<b>ÁN XỨ PHONG ĐẠI HOÀN TỊNH - VĀYOKASIṆA .....</b>	<b>67</b>
<b>ÁN XỨ HOÀN TỊNH MÀU XANH - NĪLAKASIṆA.....</b>	<b>69</b>
<b>ÁN XỨ ÁNH SÁNG HOÀN TỊNH - ĀLOKAKASIṆA .....</b>	<b>70</b>
<b>ÁN XỨ HỮU KHÔNG HOÀN TỊNH - ĀKĀSAKASIṆA .....</b>	<b>71</b>
<b>ÁN XỨ BẤT MỸ - ASUBHA VÀ PHƯƠNG THỨC TU TẬP .....</b>	<b>76</b>
<b>ÁN XỨ TÙY NIỆM PHẬT (Buddhānussati).....</b>	<b>92</b>
<b>TÙY NIỆM PHÁP Dhammānussati.....</b>	<b>98</b>
<b>TÙY NIỆM TẦNG Saṅghānussati .....</b>	<b>100</b>
<b>ÁN XỨ TÙY NIỆM GIỚI Silānussati .....</b>	<b>104</b>
<b>ÁN XỨ TÙY NIỆM THÍ (Cāgānussati).....</b>	<b>106</b>
<b>ÁN XỨ TÙY NIỆM THIÊN (Devatānussati) .....</b>	<b>113</b>
<b>ÁN XỨ NIỆM TỊCH TỊNH (Upasamānussati).....</b>	<b>114</b>
<b>ÁN XỨ NIỆM SỰ CHẾT (Naraṇānussati) .....</b>	<b>120</b>
<b>ÁN XỨ THÂN HÀNH NIỆM Kāyagatāsati .....</b>	<b>127</b>
<b>ÁN XỨ NIỆM TỨC QUAN (Ānāpānassati) .....</b>	<b>146</b>
<b>ÁN XỨ VÔ LƯỢNG TÂM và PHƯƠNG THỨC TU TẬP .....</b>	<b>161</b>
<b>TỪ VÔ LƯỢNG TÂM - Mettā-appamaññā.....</b>	<b>162</b>
<b>ÁN XỨ BI VÔ LƯỢNG TÂM (Karūṇā-Appamaññā).....</b>	<b>174</b>
<b>ÁN XỨ HỖ VÔ LƯỢNG TÂM (MUDITĀ-APPAMAÑÑĀ).....</b>	<b>178</b>
<b>ÁN XỨ XẢ VÔ LƯỢNG TÂM.....</b>	<b>182</b>
<b>ÁN XỨ VẬT THỰC UẾ TƯỚNG VÀ PHƯƠNG THỨC TU TẬP .....</b>	<b>190</b>
<b>ÁN XỨ TỬ ĐẠI PHÂN QUÁN VÀ PHƯƠNG THỨC TU TẬP</b> <b>(Catudhātuvavatthāna).....</b>	<b>197</b>
<b>ÁN XỨ VÔ SẮC VÀ PHƯƠNG THỨC TU TẬP .....</b>	<b>209</b>
<b>PHẦN PHỤ GIẢI: .....</b>	<b>209</b>
<b>ÁN XỨ CHỈ TỊNH PHÂN THEO CÔI .....</b>	<b>209</b>
<b>ÁN XỨ PHÂN THEO CƠ TÁNH.....</b>	<b>211</b>

