

PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY

THERAVADA

---o0o---

NGÕ VÀO NỘI TẠI

Từ VISUDDHIMAGGA SAMĀDHINIDDESA

(Trích Giảng)

Lược dịch: Thích Huyền Đạt

---o0o---

SERAKASINANIDDESA

ĀPOKASINA

Bây giờ tác giả sẽ giải rộng về THỦY ÁN XỨ. Hành giả muốn tu tập về đề mục này cũng nên ngồi theo một tư thế nào đó cho thích hợp thoải mái như khi tu đề mục Đất vậy, rồi mới bắt đầu chú niệm.

Cách thức tạo đề mục nước ở đây cần phải được triển khai rộng rãi, chi tiết. Điều đó hành giả tự tìm hiểu lay. Bởi ở đề mục Đất tác giả đã nói ít nhiều. Từ đây trở về sau chỉ giải về những điểm liên quan nếu đặc biệt thôi, tác giả khỏi phải nói lại làm gì những điều đã giải.

Đối với hạng hành giả có túc duyên, việc nắm bắt đề mục nước không khó khăn, không cần phải tạo đề mục theo cách thức từ chương. Nghĩa là chỉ cần nhìn thấy nước trong ao hồ, sông biển cũng đủ để chứng thiền như trường hợp Trưởng lão Cūlasiva chẳng hạn, Ngài chỉ cần nhìn mặt biển là lập tức ấn chứng về đề mục nước khởi hiện lên ngay.

Còn đối với hạng hành giả kém túc duyên thì phải chuẩn bị chi tiết hơn, phải tránh bốn điều “sơ thất” khi tạo đề mục

(Kasiṇadosa) tránh không lấy nước có màu (như xanh, đỏ...) làm đề mục, kể cả nước có bụi bặm, cặn dơ. Hễ thấy nước chưa đạt tiêu chuẩn thì phải đổ bỏ. Sau đó chọn lấy thứ nước thật trong, thật tinh khiết đổ vào bát hay cái nồi, nên đổ vừa đầy thôi, rồi đặt tại một chỗ thích hợp, điều này tác giả cũng đã có nói ở đoạn trước. Ở đây theo ý tác giả thì hành giả nên ngồi tại chỗ vắng như ranh chùa chẳng hạn, ngồi thật thoải mái, không nên chú ý đến màu sắc, hình dạng của nước làm gì, nên gom tất cả những khía cạnh linh tinh đó vào một ghi nhận đơn thuần là nước thôi. Tâm hoàn toàn đặt trong ý niệm chế định, ở đây chỉ xài cảnh chế định. Rồi bắt đầu chú niệm **Āpo! Āpo** (Nước! Nước) triệt để tập trung vào danh từ đó, danh từ mà hành giả khởi lên trong đầu hành giả ngay lúc ấy, có thể là những từ khác nhau như **Amu, Vāri, Udakaṃ, Salilaṃ** cũng được.

Khi hành giả tu tập như vậy thì các ấn chứng sẽ lần lượt khởi lên. **Uggahanimitta** của **Āpokasiṇa** giống như là nước đang bị dấy động (trào dâng, nổi sóng), nếu đề mục của mình có nổi bọt hay cuộn cuộn (như với người có túc duyên lấy sông, biển để niệm) thì **Uggahanimitta** cũng y hệt như thế. Tóm lại, những “khuyết điểm” của đề mục nước luôn hiện lên trong giây phút này.

Còn **Paṭibhāganimitta** của **Āpokasiṇa** thì “lặng lẽ” hơn, không đến nổi thô thiển. Giống như cái quạt hay lá thốt nốt mà người ta trang trí bằng ngọc **Maṇi** rồi đem treo lủng lẳng trên không hoặc giống như khung (kính) kiến làm bằng ngọc **Maṇi** vậy. Cùng lúc **Paṭibhāganimitta** khởi lên, hành giả cũng đạt đến cận định luôn tức khắc và từ đó lần lượt tiến lên các tầng thiền cao hơn như đã giải ở trước.

TEJOKASIṆA

Muốn tu tập đề mục này, hành giả phải lấy lửa làm án xứ. Đối với người có túc duyên không cần phải tạo đề mục, mà chỉ

cần thấy lửa ở bất cứ chỗ nào ấn chứng cũng khởi lên ngay, lửa rừng, lửa trong ngọn đèn... đều là đề mục cho vị ấy được cả. Như chuyện Ngài Cittagutta chẳng hạn.

Một hôm, trong ngày Pháp lệ, Ngài đi vào Bồ Tát đường, nhìn thấy ngọn đèn ở đó thôi, ấn chứng Tejokasiṇa lập tức khởi lên. Còn đối với hạng hành giả kém phước hơn thì phải chuẩn bị đề mục thích hợp cho mình.

Nói về cách thức tạo đề mục này, trước hết hành giả lấy cây cứng (lõi cây chẳng hạn) đem chẻ nhỏ và chẻ cho bằng nhau rồi phơi khô. Sau đó đi đến gốc cây hay trú xứ nào đó thích hợp, rồi đem sắp các que ấy chụm vào nhau như khi đốt bát vậy và châm lửa lên. Xong xuôi, hành giả lấy một tấm vải hay tấm chiếu, tấm da gì đó, khoét một lỗ rộng khoảng bốn ngón tay căng lên trước đống lửa và ngồi sao cho ngay với lỗ thủng đó, dĩ nhiên phải ngồi thật thoải mái, không nên bận tâm làm gì tới cỏ cây bên dưới đống lửa, hoặc bận tâm đến ngọn lửa cao thấp chi cho thêm roan, chỉ tập trung vào lửa thôi, qua lỗ thủng của tấm màn. Không nên để ý tới màu sắc (xanh, vàng, đỏ) của lửa hay hình dáng (chập chờn, nhả nhót) của nó, hay tác ý tới tính chất nóng của nó, nên coi tất cả khía cạnh đó chỉ là một: lửa. Dĩ nhiên ở đây hành giả cũng chỉ tác ý cảnh chế định. Rồi niệm Tejo, Tejo hay bất cứ danh từ đồng nghĩa nào khác như pāvako, kaṇhāvattani, jātavedo, hutāsano. Miễn sao đó là danh từ khởi lên trong đầu hành giả ngay lúc đó. Uggahanimitta của Tejokasiṇa giống như một ngọn lửa “chập chờn để sẵn sàng tắt”. Đối với hành giả dùng đề mục Tự Do (không phải tạo theo cách nước) thì các “khuyết điểm” chi tiết của nó sẽ hiện ra trong Uggahanimitta, tức là hành giả sẽ thấy cả những cục than, khúc cây hay vật gì đó phát lửa (mà trong khi chọn làm đề mục đã có).

Paṭibhāganimitta của đề mục này có thể giống như một tấm vải Kambala màu đỏ treo trên không hay tựa như một tấm

vàng ròng hoặc một cây cột bằng vàng tinh chất. Từ giai đoạn này, hành giả sẽ lần lượt tiến đạt các tầng thiền định.

VĀYOKASIṆA

Hành giả muốn tu tập đề mục này phải chú niệm vào GIÓ, chú niệm vào sự lay động và luồng gió chạm vào mình.

Chú niệm vào sự lay động nghĩa là tác ý vào ngọn cỏ hay chi chi đó mà bị gió thổi đong đưa, phây phẩy hay chú ý vào mái tóc bị gió thổi cũng được, chú ý luồng gió chạm mình tức là để ý vào hơi gió thổi quện vào làn da của mình. Hành giả tác ý vào những lá, ngọn của cỏ cây nào cao ngang đầu mình hoặc nếu nhìn vào tóc ai thì nên chọn những mái tóc có sợi dài khoảng bốn ngón tay mà đang bị gió xốc tung. Hay chú niệm vào những lỗ trống, khe hở mà gió lọt vào thổi trúng thân mình hành giả. Hành giả nên để ý tới mảng da mà được gió thổi ấy, rồi niệm: **Vāyo! Vāyo** – Hoặc bằng danh từ đồng nghĩa nào mà mình muốn như **vāta**, **mātula**, **anila** chẳng hạn.

Uggahanimitta của đề mục này mà một vật gì đó đang lay động, vẫn chuyển như khói bốc ra từ nồi cơm chẳng hạn, hoặc có thể là một hình ảnh nào đó tương tự. Còn **Paṭibhāganimitta** thì bao giờ cũng là một hình ảnh gì đó bất động. Điều này tưởng khổ phải nói chi cho dài dòng.

NĪLAKASIṆA

Ở đây, hành giả muốn tu tập đề mục này thì tác ý vào một vật gì đó có màu xanh như bông hoa hay vải vóc hoặc cái gì có màu xanh. Đối với người có căn duyên nhiều chỉ cần nhìn viên ngọc hay tấm vải xanh đã là đủ để chứng thiền.

Đối với hạng hành giả kém duyên phước hơn thì phải chuẩn bị đề mục bằng cách chọn lấy những bông hoa màu xanh (như súng xanh hay **kaṇikāra**) đem để vào đây một đồ đựng cùng với cả lá cây đặc biệt không nên để nhụy hoa và cuống hoa bày ra

rõ ràng, hoặc hành giả xâu lại một chùm những bông hoa màu xanh hay cuộn (quấn) lại cho đầy đồ đựng, đầy ngang như mặt trống. Hoặc lấy một thứ gì đó màu xanh như lá cây cũng được, nhưng nên nhớ là đề mục phải được chuẩn bị sao cho có thể dời đổi tới lui được (**samhārima**) rồi loại ra khỏi tư tưởng mọi ghi nhận linh tinh về đề mục (những gì không ăn nhằm tới màu xanh) và chú niệm: **Nilam! Nilam** theo cách thức đã giải ở đề mục đất.

Trong giai đoạn **Uggahanimitta** của đề mục màu xanh, các chi tiết của án xứ như nhụy, cuống luôn hiện ra rõ ràng. Còn **Paṭibhāganimitta** là những hình ảnh không dính dáng gì tới đề mục thực tế cả, có thể hành giả sẽ thấy như một cái lá thốt nốt kết đầy ngọc **Maṇi** treo trên hư không, những gì cần hiểu về đề mục này, ở đây khỏi phải nói thêm.

PĪTAKASINA

Cách thức tạo, tu đề mục màu vàng cũng giống như màu xanh. Các bậc Chú Giải Sư nói rằng hành giả muốn tu đề mục này thì nắm bắt vào tất cả những gì có màu vàng như hoa vàng, vải vàng... rất đơn giản. Cho nên đối với hạng hành giả nhiều túc duyên, ấn chứng màu vàng rất dễ dàng khởi lên, chỉ cần nhìn thấy một cái hoa, một món trang sức hay một tấm vải vàng... là đã đủ, như Ngài **Cittalapabbata** chẳng hạn, Ngài chỉ cần nhìn thấy kệ ngồi được trang trí bằng hoa **Pattaṅga** trong núi **Cittalapabbata** thì ấn chứng về màu vàng cũng khởi lên.

Còn đối với hạng hành giả kém túc duyên hơn thì phải lấy bông hoa hay vải vàng... làm đề mục, cách thức đã giải giống như ở đề mục xanh, rồi niệm rằng: **Pītakam! Pītakam** thế thôi.

LOHITAKASINA

Muốn tu tập đề mục này thì cũng cứ áp dụng cách thức giống như hai đề mục màu trước, chỉ đổi câu niệm: **Lohitakam! Lohitakam!**

ODĀTAKASIṆA

Chỉ đổi cách niệm: **Odātaṃ! Odātaṃ!**

ĀLOKAKASIṆA

Ở đây hành giả tu tập về đề mục ánh sáng, chú niệm vào ánh sáng. Người nhiều túc duyên chỉ cần nhìn tia sáng xuyên qua các kẽ hở, lỗ trống cũng khởi lên ấn chứng, hay khi nhìn ánh sáng, ánh trăng chiếu rọi qua khe, lỗ nào đó, hoặc rọi trên đất, họ cũng khởi lên ấn chứng.

Còn nếu hành giả là người kém túc duyên thì phải tạo đề mục bằng cách nhìn vào những loại ánh sáng vừa kể trên, rồi niệm: **Obhāso! Obhāso!**

Nếu thấy vậy không được thì nên thấp một cây đèn bỏ vào nồi. Đậy lại, chừa một khe hở để ánh sáng lọt ra ngoài, xong rồi tập trung tư tưởng vào tia sáng ấy mà niệm: **Āloko! Āloko** cũng được.

Uggahanimitta của đề mục này giống như là một quang tròn trên không hay trên mặt đất. Paṭibhāganimitta thì giống như một khối ánh sáng chói rực.

PARICCHINNĀKĀSAKASIṆA

Ở đây theo Pāli muốn tu tập đề mục hư không, hành giả phải tác ý vào những kẽ hở, lỗ trống. Cũng như đối với các đề mục trước, người có túc duyên rất dễ tìm được đề mục và rất dễ khởi lên ấn chứng, chỉ cần nhìn thấy một lỗ hở là đã đủ.

Còn riêng về kẻ kém túc duyên, muốn tu tập về đề mục này thì phải khoét một lỗ thủng rộng khoảng 4 ngón tay phía trên vách nhà cho vừa với tầm nhìn hoặc khoét vào một tấm da, tấm màn... nào cũng được, rồi tập trung vào đó niệm **Ākāso! Ākāso.**

Uggahanimitta của đề mục này là một khe trống có cả khung tròn, hành giả có muốn nở rộng khung tròn của lỗ trống đó cũng không được. Tới khi có được Paṭibhāganimitta thì hành giả sẽ thấy như một khoảng không gian thật sự, vị ấy muốn nở rộng ra cũng được.

Trên đây là các đề mục Kasiṇa mà bậc Đạo Sư đã thuyết để hướng dẫn cho chúng đạt các tầng Thiền Sắc. Sau khi đã hiểu chững đó lý thuyết về các đề mục, hành giả nên tìm hiểu thêm các khía cạnh đề mục cần biết khác.

UY LỰC CỦA VI TU ĐỀ MỤC ĐẤT

Sau khi tu tập thành đạt trọn vẹn đề mục ĐẤT, hành giả sẽ có những thần lực sau:

1- Một người hóa ra nhiều người.

2- Hóa niệm mặt đất trên hư không, trên nước và có thể đi bằng chân trên đó, hay nói cách khác, vị ấy có thể đi trên hư không và trên mặt nước giống như đi trên đất.

3- Có thể hóa thành lớn, thành nhỏ tùy ý (có thể biến mình thành lớn, nhỏ một cách tự tại).

UY LỰC CỦA VI TU ĐỀ MỤC NƯỚC

Nhờ tu chỉ bằng đề mục NƯỚC, hành giả có thể đạt được những uy lực như sau:

1- Có thể độn thổ dễ dàng như người ta lặn dưới nước (có thể trôi lặn trong đất thoải mái).

2- Có thể tạo mưa như ý (làm trời mưa).

3- Có thể hóa niệm ra sông, ngòi, biển cả.

4- Có thể làm rung chuyển địa cầu, núi non, đền đài một cách như ý.

UY LỰC CỦA VI TU ĐỀ MỤC LỬA

Sau khi đã chứng Thiên bằng đề mục LỬA, hành giả có các uy lực như sau:

- 1- Có thể tạo ra khói như ý muốn.
- 2- Có thể làm cho thân hình chói rực.
- 3- Có thể làm cho mưa củi lửa rớt xuống.
- 4- Có thể tạo lửa thiêu hủy bất cứ cái gì.
- 5- Có thể tự tạo ánh sáng soi rọi những chỗ tăm tối để mắt nhìn thấy cái mình muốn thấy.
- 6- Có thể tự hỏa thiêu thân thể khi viên tịch Níp Bàn.

UY LỰC CỦA VI TU ĐỀ MỤC GIÓ

Nhờ tu tập trọn vẹn đề mục GIÓ, hành giả có thể đằng vân mau như gió và có thể khiến gió nổi lên theo ý muốn.

UY LỰC CỦA VI TU ĐỀ MỤC XANH

- 1- Có thể biến mình thành màu xanh.
- 2- Có thể tạo bóng tối (làm cho trời đất tối mù mịt).
- 3- Có thể biến mình đẹp, xấu tùy ý.
- 4- Chứng đạt Subhavimokkha.

UY LỰC CỦA VI TU ĐỀ MỤC VÀNG

- 1- Có thể biến mình thành màu vàng.
- 2- Có thể biến bất cứ cái gì thành vàng (kim) cũng được.
- 3- Có thể hiện những cái đã nói ở trước cũng được (chỉ cho các loại thần lực khác).
- 4- Chứng đạt Subhanimitta.

UY LỰC CỦA VI TU ĐỀ MỤC ĐỎ

- 1- Có thể biến mình thành màu đỏ.
- 2- Có thể biến hóa những loại thần lực khác cũng được.
- 3- Chứng đạt Subhanimitta.

UY LỰC CỦA VI TU ĐỀ MỤC TRẮNG

- 1- Có thể biến mình thành màu trắng.
- 2- Có thể tỉnh táo thường xuyên, ít bị hôn thụy chi phối (Thīnamiddhassa dūrebhāvakaṇaṃ).
- 3- Có thể xua tan bóng tối.
- 4- Có thể tự tạo ánh sáng để soi rọi những chỗ tăm tối mà mình muốn nhìn thấy.

UY LỰC CỦA VI TU ĐỀ MỤC ÁNH SÁNG

- 1- Có thể biến thân mình cho chói rực.
- 2- Có khả năng xa lánh hôn thụy.
- 3- Có thể xua tan bóng tối.
- 4- Có thể tự tạo ánh sáng để soi chiếu những chỗ tối tăm mà mình muốn nhìn thấy.

UY LỰC CỦA VI TU ĐỀ MỤC HƯ KHÔNG

- 1- Có thể bày ra những gì bị che kín.
- 2- Có thể đi xuyên đất, xuyên núi non rồi sinh hoạt trong đó (như ngoài chỗ trống).
- 3- Đi thoải mái trong mọi chỗ mình muốn, không sợ bị cái gì cản trở, ngăn chặn.

---o0o---

HANG NGƯỜI VÔ DUYÊN VỚI THIÊN ĐÌNH

Một trong những hạng chúng sanh sau đây không thể nào chứng ngộ thiên định, Đạo, Quả được là:

- 1- Người bị ác nghiệp ngăn chặn.
- 2- Người bị phiền não ngăn chặn.
- 3- Người bị ác quả ngăn chặn.
- 4- Người bị kém đức tin.
- 5- Người không có sở vọng, chí nguyện (chanda) tốt.
- 6- Người bị liệt tuệ.

Ở đây, bị ác nghiệp ngăn chặn tức là đã tạo vô gián nghiệp. Bị phiền não ngăn chặn tức là người tà kiến quá nặng hay người lưỡng tính, người bộ nắp (ubhatobyanjanakavā paṇḍaka). Bị ác quả ngăn chặn tức là tục sinh bằng tâm nhị nhân hay vô nhân.

Không có đức tin tức là không tín mộ Tam Bảo hay nghiệp lý, không có sở vọng tốt tức là không màng tới chuyện tu hành. Liệt tuệ tức là không có chánh kiến về Hiệp Thế lẫn Siêu Thế Pháp. Hễ bị một trong những trở lực này chi phối thì không mong gì chứng đạt thượng nhân Pháp.

Cho nên đối với người (cảm thấy mình) không bị rơi vào quả chướng thì nên cố gắng tránh cho kỳ được nghiệp chướng và phiền não chướng, nên phát triển Chánh tín, sở vọng tốt đẹp cùng với trí tuệ bằng cách nghe Pháp và thân cận thiện nhân, rồi nỗ lực tu tập các đề mục.

ASUBHAKAMMAṬṬHĀNANIDDESA

- 1- Uddhumātakāsubha: Trưởng thi.

Án xứ ở đây là giai đoạn tử thi sinh trưởng. Được xếp vào loại án xứ bất mỹ vì nó là cảnh khả yếm, đáng gớm.

2- Vinīlakāsubha: Tử thi trong giai đoạn đổi sang màu xanh, bầm để chuẩn bị thối rữa...

3- Vipubbakāsubha: Tử thi trong giai đoạn chảy nước vàng...

4- Vicchiddakāsubha: Tử thi bị đứt làm hai khúc...

5- Vikkhāyitakāsubha: Tử thi bị thú ăn thịt nham nhỡ...

6- Vikkhittakāsubha: Tử thi bị đứt thành nhiều khúc rời rạc...

7- Hatavikkhittakāsubha: Tử thi bị tan tành thành nhiều miếng vụn.

8- Lohitakāsubha: Tử thi trong tình trạng chỉ còn là một thây máu nhầy nhụa, hay loại tử thi đẫm máu, máu tuôn ra từ khắp thân thể.

9- Puluvakāsubha: Tử thi trong tình trạng bị dòi bọ đục khoét.

10- Atthikāsubha: Tử thi trong giai đoạn chỉ còn là xương.

Các cảnh asubha này cũng là tên gọi là nimitta và các thiền chứng mà thành tựu nhờ tu tập chúng.

CÁCH TU TẬP ĐỀ MỤC ASUBHA

Muốn đạt được Uddhamātakanimitta, hành giả phải tìm đến một vị Thầy để học hỏi kỹ lưỡng những điểm quan yếu cần biết, điều này tác giả đã có giải ở phần đề mục Đất.

Vị Thầy phải dạy cho thiền sinh của mình một cách chu đáo, dạy từ giai đoạn bắt đầu cho đến giai đoạn Kiên cố định, để người học trò nắm rõ được đề mục mà mình sắp tu tập. Sau đây là những điều mà Thiền sinh cần phải học rành:

1- Bước đầu đi tìm asubhanimitta.

- 2- Giai đoạn thực khán *nimitta* ấy.
- 3- Cách thức duy trì *nimitta* ấy (11 cách).
- 4- Việc quan sát con đường đi về.

Khi đã học xong những điểm quan yếu này, hành giả đi đến một trú xứ thích hợp, rồi mới đi tìm *asubhanimitta*, mà ở đây là *uddhumānimitta*.

Khi đã chuẩn bị sẵn sàng như vậy mà được nghe nói là ở tại chỗ nào đó (rừng, khe núi, cổng thành...) có một tử thi sinh thì nếu muốn đi đến chỗ ấy hành giả không nên đi một cách vội vã. Tại sao? Vì rất có thể đã có phi nhân hay thú dữ đến châu chực, chiếm giữ bên tử thi ấy rồi, điều đó có nguy cơ đến tính mạng của hành giả. Hoặc nếu không như vậy thì con đường dẫn đến tử thi ấy cũng phải qua những chỗ phức tạp như cổng làng, bến nước, đê ruộng (là những chỗ thường có người tụ tập) và thường thì tại những nơi đó, hành giả dễ gặp người khác phái. Hoặc tử thi mà hành giả vừa đến gặp đó là tử thi của người khác phái. Nếu đó là thân người chết chưa lâu thì nét đẹp giới tính vẫn còn phảng phất. Điều đó cũng có điểm bất lợi cho hành giả, những lúc trực khán với loại tử thi như vậy hành giả nên tự lấy lại chánh niệm, suy xét rằng: Mà dù gì cái thân người này có ăn nhằm gì với ta đâu, hạng người như ta sá gì một tử thi thế này.

Nhắc lại, khi muốn đi đến chỗ có tử thi để tu thiền thì phải báo cho chư Tăng ở chùa (hay người nhà) biết rồi mới đi, để khi hành giả gặp phải một bất trắc, trắc trở nào đó như phi nhân, thú dữ, hay một cơn bạo bệnh thành linh thì người ta mới biết mà giúp đỡ này nọ. Lại nữa, ở chỗ vắng vẻ như vậy thường xảy ra trường hợp rắc rối về vấn đề trộm cướp, như người ta cướp giựt ở đâu rồi chạy về ngang đó, vất bỏ, phi tang và có thể vì vậy mà hành giả bị liên lụy cũng nên, nhưng nhờ trước khi đi, có nói cho người chùa biết, nên nếu có lỡ bề gì cũng có người bênh vực, che chở. Cũng

như người ta sẽ gìn giữ y bát dùm cho hành giả khi vị này vắng chùa. Trong việc đi đến trực khán tử thi, hành giả phải luôn có tâm vui vẻ thỏa thích như Đức Vua trong ngày tức vị, giống như các Ngài tư tế đi đến đền thần để tế lễ¹ hay như người nghèo khổ đi đến một kho tàng báu vật.

Các vị A Xà Lê (chú giải sư) đã nói rằng: Hành giả muốn tu tập đề mục Trưởng thi nên đi một mình, nhớ phải giữ chánh niệm vững mạnh, không cho tâm lực phóng tán, điều hành các căn không cho hưởng ngoại, nên quan sát kỹ con đường đi, về và địa thế tại chỗ có tử thi ấy xong rồi tìm một chỗ đứng hay ngồi thích hợp như gốc cây, gò mồi... mà mình thấy là tiện cho việc thực khán tử thi ấy, và bắt đầu chú tâm ghi nhận, quan sát vào nó về các khía cạnh: màu sắc của tử thi (đây là xác của người da đen hay da trắng, da ngăm...) “Maguracchavino²”

- Quan sát về giới tính hay tổng thể (vesa): Đây là xác nam, xác nữ, xác nữ già, xác nữ trẻ, xác nam già, xác nam trẻ.

- Quan sát về hình dạng (saṅḥāna): Bộ phận này trong tử thi có hình dạng thế này, bộ phận nọ trong tử thi có hình dáng thế kia. Chúng như thế nào thì ghi nhận như thế ấy.

- Quan sát về phần trên, dưới (disa) của tử thi: Tức là ghi nhận rằng từ rún trở xuống là phần dưới tử thi, từ rún trở lên là phần trên của tử thi. Hoặc ghi nhận rằng ta đang đứng ở hướng này còn tử thi thì đang ở hướng kia.

- Quan sát về vị trí (okāsa): Cái đầu nằm ở đây, cái bụng nằm ở đây, đầu gối nằm ở đây, cái này trên cái kia, dưới cái nọ, ở giữa hai cái đó...

¹ Yajamāneti yaññaṃ yajanto yaññasāmiko (mahāṭikā)

² Magguracchavino: người có màu da pha lẫn, màu da tổng hợp.

- Quan sát về khoảng cách (*pariccheda*): Thân này từ gót chân lên đến ngọn, đều chứa đầy các món uest trước. Hoặc quán rằng đây là khoảng cách giữa cái bất tịnh này với cái bất tịnh kia, hoặc tử thi ấy có tầm vóc (*pamāṇa*) bao nhiêu thì ghi nhận bấy nhiêu.

Hành giả nên củng cố sự tác ý trong đề mục đó, nên làm cho tử thi trở thành một đối tượng ghi nhận thật rõ rệt, chỉ khi nào có đủ tất cả những chuẩn bị như vậy, hành giả mới nên phát triển nội tâm về đề mục Trưởng thi. Trong cả lúc kinh hành, hành giả cũng nên hướng về đề mục này, khi ngồi cũng vậy³.

Sự quán sát địa thế một cách kỹ lưỡng như vậy, có lợi ích gì, nhắm tới mục đích gì? Nhờ vậy tâm sẽ không tán động. Sự nắm bắt ghi nhận Trưởng thi qua 11 khía cạnh như vậy có lợi ích gì? Nhờ vậy tâm được gắn chặt vào cảnh. Tại sao lại phải quan sát rõ đường đi lối về? Nhờ vậy sẽ không bị lạc đường, nhờ hiểu được lợi ích của tiến trình tu tập như vậy, hành giả sẽ cảm thấy có hy vọng và tinh thần càng hưng phấn thêm để tạo điều kiện chứng đạt thiền định dễ hơn, dễ từ bỏ các dục hơn.

Trước khi muốn đi vào rừng sâu để dạy tâm, hành giả nên đánh kẻng thỉnh Tăng tụ họp lại để được khích lệ, sách tấn rồi mới ra đi.

Giữ đề mục trong tâm một cách khăng khít ⁴ hành giả nên ra đi một mình, nhớ cầm theo cây gậy hoặc cây sào dài để ngừa thú dữ. Lúc nào cũng phải giữ chánh niệm một cách kiên cố, phải trú tâm mạnh mẽ vào án xứ đã chọn, không được để cho các giác

³ *Tabbhāgūjaṃyevāti tappakkhiyayyeva asubhanimittamanasikārasahitameva (mahāṭīkā)*

⁴ *Kammaṭṭhānasīsena: Cūlaṭīkā* giải là “Lấy lý thuyết về đề mục làm căn bản”. Còn *Mahāṭīkā* giải là: “Lấy sự tu tập đề mục làm trưởng” (*padhāna*).

quan hướng ngoại, phải tập trung mọi sức mạnh của các giác quan vào nội cảnh thôi, rồi mới nên dần bước.

Vừa ra khỏi chùa, hành giả phải chú ý ghi nhận: “Ta vừa ra đi bằng cổng nào, hướng nào. Con đường ta sắp đi ở về hướng nào, dẫn đến khu rừng nào, thuộc Đông, Tây, Nam, Bắc?”.

Trên đường đi cũng phải chú ý liên tục: Chỗ này con đường rẽ trái, chỗ này có con đường quẹo phải, chỗ này có gò mối, có cội cây, có này, có nọ... Sau khi chú ý sơ bộ về những chi tiết trên đường đi như vậy, hành giả dẫn tâm gắn chặt vào đề mục, hành giả không nên tới chỗ tử thi theo hướng ngược gió, bởi vì như vậy mùi thối của tử thi sẽ bay vào mũi hành giả, dễ gây nôn mửa hay một sự khó chịu nào đó trong thân thể hoặc có thể hối tiếc trong tâm: “Tại sao ta lại tới chỗ này”. Cho nên hành giả phải đi tới tử thi theo chiều gió thổi xuôi, tức đi trên gió. Nếu có một lý do gì đó không thể đi trên gió được (như bị sông, rạch, núi non... cản trở) thì nên lấy chèo y bịt mũi lại rồi tiến bước. Đây là những điều tâm niệm sơ đẳng mà hành giả không được quyền không biết.

Khi đến tại chỗ tử thi nằm, hành giả chớ vội chú niệm liền mà trước hết phải quan sát địa thế, phương hướng rồi tìm chỗ thích hợp mà đứng. Đứng ở chỗ nào mà dễ dàng nhìn ngắm được tử thi một cách rõ ràng, đứng ở chỗ mà tâm dễ an trú, xong rồi mới bắt đầu.

Hành giả không nên đứng ở chỗ ngược gió với tử thi vì như vậy mùi thối của tử thi sẽ chi phối tâm hành giả, hành giả cũng không nên đứng ở chỗ quá thuận chiều gió với tử thi vì nếu có một phi nhân nào đó đang chầu chực bên tử thi sẽ tức giận và làm hại hành giả. Cho nên hành giả phải chọn chỗ đứng nào không quá nghịch chiều gió mà cũng không quá xuôi chiều gió.

Hành giả cũng không nên đứng quá xa tử thi và cũng không nên đứng quá gần tử thi, không nên đứng phía trên đầu hay

phía dưới chân tử thi. Đứng quá xa thì nhìn không rõ, quá gần thì tâm dễ khiếp đảm, đứng ngay phía trên đầu hay đứng trực diện với lòng bàn chân thì các chi tiết, bộ phận trong tử thi sẽ không bày rõ cho hành giả thấy, cho nên hành giả phải đứng cách tử thi trong một khoảng cách vừa phải và phải đứng sao để có thể nhìn vào phần giữa của tử thi, cũng như có thể quan sát toàn bộ các chi tiết trên tử thi.

Hành giả phải ghi nhận địa thế trên toàn diện một bện nữ cho kỹ lưỡng⁵, theo cách thức đã giải. Tức là phải chú ý từng tảng đá, từng sợi dây leo chung quanh như ghi nhận (để ý) rằng: Tảng đá này màu gì, kích thước khoảng bao nhiêu, nằm về phía nào của tử thi, nếu trong khu vực đó có gò mối thì hành giả cũng phải để ý nó màu gì, lớn nhỏ, cao thấp, hình dạng thế nào (dài hay tròn), nó ở về vị trí nào, phía nào của tử thi. Hành giả cũng phải ghi nhận kỹ lưỡng như vậy đối với từng cội cây, bụi cây, lùm rậm (bụi rậm, lùm cây). Sở dĩ phải như vậy là để xác nhận chính xác vị trí của tử thi, để tâm nhất quán với bối cảnh tu tập, và để định vị chính xác đây là chỗ tử thi nằm, đây là bụi rậm, gò mối... xong rồi hành giả triệt để nhập tâm vào tử thi, hoàn toàn sống trong đề mục tử thi, không để tâm lực khuếch tán, phóng ngoại, rời khỏi tử thi. Với tất cả những chuẩn bị đó, hành giả bắt đầu quán sát 6 nimitta của tử thi như đã nói ở trước:

- 1- Quán về màu sắc tử thi.
- 2- Quán sát về **vesa** (giới tính và tổng hình) của tử thi.
- 3- Quán sát về hình dạng chi tiết (**saṅṭhāna**) của tử thi.
- 4- Quán sát về **disa** (phía) của tử thi.
- 5- Quán sát về vị trí (định vị các bộ phận) của tử thi.

⁵ Puna samantāti sāmantasamīpe (mahāṭikā)

6- Quan sát về **pariccheda** (khoảng cách) của tử thi (ở trước đã có giải rõ về các phương diện này, ở đây khỏi phải giải lại – lời HuyỄN Đạt).

Tử thi nữ nhân vốn không thích hợp cho nam hành giả, mà tử thi nam nhân cũng không thích hợp cho nữ hành giả, ý niệm bất tịnh khó khởi lên nơi một xác chết của một người khác phái và dễ gây tác động xấu cho hành giả. Các Ngài đã nói trong chú giải Trung Bộ Kinh rằng: Tử thi của nữ nhân trong giai đoạn trưởng sinh⁶, vẫn còn hấp dẫn đối với nam hành giả.

Đối với người đã từng tu thiền, từng trì hạnh đầu đà, từng thông quán tứ đại, từng nắm bắt (thấu triệt) được hữu vi tánh (**pariggahitasankhāro**), từng từ bỏ ý niệm hư tưởng về cái gọi là chúng sanh (**sattasaññā**) trong đời Chư Phật quá khứ, tức là người đã có Níp Bàn chủng tử⁷, có ít phiền não, có vốn liếng trí tuệ thì **paṭibhāganimitta** sẽ khởi lên ngay khi vừa nhìn thấy tử thi.

Đối với người có căn duyên như vậy nếu trong khi học đề mục mà **paṭibhāganimitta** vẫn chưa khởi lên thì khi áp dụng cách thức triển khai 6 phương diện vừa kể trên, **paṭibhāganimitta** sẽ lập tức khởi lên ngay. Nếu áp dụng 6 khía cạnh đó mà **paṭibhāganimitta** vẫn chưa khởi lên thì phải ghi nhận thêm về 5 khía cạnh (**nimitta**) khác:

- Khớp nối của tử thi.
- Hốc, khe hở trong cơ thể tử thi.
- Phần hõm (lõm thấp) của cơ thể tử thi.
- Chỗ u gò trên thi thể.

⁶ Ugghāṭṭi uddhumātakabhāvappattāpi sabbaso kuthitasarīrāpīti attho (mahāṭīka)

⁷ Vivatṭūpanissayakusalabījēna sabījo (mahāṭīkā)

- Quan sát toàn diện từng chi tiết nhỏ trên mỗi bộ phận của tử thi.

Bây giờ sẽ giải rõ về năm khía cạnh vừa nêu:

1- Quan sát về khớp nối (trong các bộ phận tử thi) tức là hành giả thấy rõ được 180 khớp nối của nó. Ở đây, mỗi bên cánh tay có ba khớp xương nối nhau, mỗi bên chân cũng vậy, ở cổ có một khớp nối. Hành giả chỉ chú ý đến 14 khớp nối lớn này thôi còn 166 khớp nối kia thì nhỏ quá, kể ra thêm rắc rối.

2- Quan sát về khe hở (giữa các bộ phận trong tử thi) tức là hành giả để ý đến các hốc khe giữa cánh tay, cẳng chân, giữa bụng⁸. Hành giả phải để ý đến tất cả những khe hốc trên tử thi như vậy, ngay cả cái mồm há hốc cặp mắt mở toét của tử thi cũng phải được hành giả để ý nốt.

3- Quan sát về chỗ lõm (trên tử thi) tức là hành giả chú ý vào những chỗ lõm sâu của tử thi, để ý tới hố mắt, lỗ miệng, lỗ trũng sâu trên cổ tử thi, ghi nhận từng lỗ hõm chi tiết của tử thi. Hoặc hành giả xác định rằng mình đang đứng ở chỗ thấp còn tử thi đang đứng ở chỗ cao nằm ở trên chỗ cao.

4- Quan sát về u gò (trên tử thi) tức là hành giả để ý tới bộ ngực hay đầu gối, trán... của tử thi. Hoặc hành giả ghi nhận rằng ta đang đứng trên gò đất cao còn tử thi đang nằm dưới lũng thấp.

5- Quan sát toàn bộ các bộ phận chi tiết trên tử thi tức là sau khi ngắm nghĩa khắp tử thi, hành giả để ý rằng chỗ này sinh nhiều, sinh rõ ràng nhất...

Nếu ghi nhận tử mủ đến mức nào đó mà **asubhanimitta** vẫn không khởi lên thì hành giả nên tập trung vào phần trên của tử thi

⁸ Udarantaranti nābhiṭṭhānasaññītaṃ kucchivemajjhaṃ udarassa vā abhantaraṃ (mahāṭikā)

Udarantaraṃ nābhi-ādinnaṭṭhānaṃ (cūḷaṭikā mà chép trong lá buôn).

thôi⁹, kể từ bingj trở lên, và dồn hết tâm lực để ý vào đó mà ghi nhận: “Tử thi này bị sinh trưởng!”.

Muốn triển khai về các phương diện này của đề mục, hành giả phải tập trung hết tất cả niệm lực và nhãn lực vào tử thi, ngắm nó cả trăm ngàn lần với ghi nhận rằng “Trưởng thi này là vật đáng gớm, trưởng thi này là vật đáng tởm”. Sau khi mở mắt nhìn như vậy, hành giả nhắm mắt lại, cứ thế tiếp tục nhiều lần. Uggahanimitta của đề mục này chính là cái hình ảnh mà hành giả còn giữ lại trong mắt, trong tâm. Khi đã nhắm mắt hẳn mà muốn có uggahanimitta, hành giả phải lập lại nhiều lần cái nhắm mắt, mở mắt như đã nói. Dù đã nhắm mắt rồi mà mắt vẫn còn như thấy rõ rệt, tâm vẫn ghi nhận cực kỳ rõ ràng tử thi thì đó được gọi là hành giả đã nắm bắt đối tượng một cách khả quan rồi đấy.

Nếu đã cố gắng hết khả năng như vậy mà vẫn không chứng đạt Kiên cố định thì hành giả nên chánh niệm tỉnh giác rời khỏi khu rừng ấy. Trước khi cất bước hãy quan sát thật kỹ lưỡng con đường về như đã quan sát con đường đi lúc rời chùa, tức là ghi nhận rằng ở đây có gò mối, có tảng đá, có lùm cây... thế này thế này.

Sau khi đã trở về trú xứ của mình rồi, hành giả cũng vẫn phải liên tục suy niệm về đề mục ấy. Ngay cả những lúc kinh hành cũng vậy, cũng phải dán tâm gắn chặt vào đề mục ấy, dù đang kinh hành tại chỗ nào cũng hướng mặt về phía có tử thi, lúc ngồi ở đâu cũng thế. Nếu không có chỗ đi kinh hành hay chỗ ngồi thuận tiện để xoay mặt về phía có tử thi, như bị sinh lầy, hầm hố, cây cối cản trở, thì hành giả nên tìm đến chỗ nào trống trải, thích hợp, dù không tiện xoay mặt về phía có tử thi cũng được, nhưng tâm tư vẫn phải hướng về đó.

⁹ Udarapariyosānaṃti uparimasarīraṃ (mahāṭikā). Ganthī tập 1 giải rằng: Udarapariyosāna tức là udaramaṇḍalaṃyeva.

LỢI ÍCH CỦA SỰ GHI NHẬN ĐỊA THỂ MỘT CÁCH KỸ LƯỜNG

Sự ghi nhận địa thể một cách kỹ lưỡng sẽ giúp cho hành giả không bị rơi vào tình trạng bồn loạn, tán tâm, nghĩa là khi hành giả đi đến chỗ có tử thi trong lúc phi thời như ban đêm¹⁰ thì rất khó mà để ý được địa thể chung quanh, nên trong khi đưa mắt ngó tử thi để nắm bắt đề mục thì tử thi ấy sẽ (được thấy) giống như muốn bật đứng dậy, hay như muốn cử động, muốn rượt hành giả. Hành giả thấy cảnh tượng khả ố¹¹ như vậy thì tâm lập tức bồn loạn, khiếp đảm ngay.

Đúng ta theo tinh thần Chánh tạng, trong cả 38 đề mục tu thiền của Chánh tạng thì không có đề mục nào nhắm đến sự khiếp đảm như vậy cả, nhưng trong trường hợp này, hành giả còn là người/ còn yếu trong tâm lực¹² và đề mục thì lại dễ sợ quá, thế thôi. Cho nên trong những lúc như vậy, hành giả cần phải thông thả, trầm tĩnh, trung chánh niệm cao độ để tự trấn an rồi tìm cách tạo sự yên tâm, như suy nghĩ rằng: “làm gì có chuyện tử thi bật dậy rồi rượt người sống”. Dầu cho tử thi ấy không có bật dậy hay chi chi, nhưng hành giả cũng phải đứng chỗ nào đó không bị cây cối, gò đất, tảng đá... cản trở khi xoay sở oai nghi bởi ít ra điều đó cũng giúp cho hành giả một điểm tựa để yên tâm mà tu tập. Hành giả nên tự nhủ lòng: Này tỳ kheo! Có gì phải sợ hãi, chớ có sợ hãi. xong rồi hành giả mới dẫn tâm vào đề mục và nhờ có vậy mới

¹⁰ Visus chỉ nói là phi thời, cūḷaṭṭikā giải là: như ban đêm.

¹¹ Mahāṭṭik giả là virūpaṃ (hình ảnh quái đản lạ lùng) cūḷaṭṭika giả là jḡucchanīyaṃ (đáng tởm, đáng gớm).

¹² Jhānavibhantakoti jhānaṃ paṭicca vibbhantako (cūḷaṭṭikā), còn trong Mahāṭṭikā thì giả rằng Jhānavibbhantakoti jhānato viccutako silavibbhantamantavibbhantakā viya.

có hy vọng chứng đạt Thượng pháp. Đó là lợi ích của việc để ý kỹ lưỡng địa thế chỗ mình quan sát quan sát tử thi.

Khi hành giả ghi nhận 11 chi tiết của một tử thi như vậy (quan sát tử thi qua 11 khía cạnh như đã giải) thì được xem như là hành giả đã nắm bắt được đề mục một cách chi ly rồi. Nhờ tập trung nhãn lực nhìn ngắm tử thi, **uggahanimitta** sẽ khởi lên nơi hành giả và từ đó, từ sự dán tâm vào **uggahanimitta**, **paṭibhāganimitta** sẽ khởi lên. Nhờ trụ vào kiên cố định, hành giả có điều kiện để tu tập thiền quán dễ dàng, để chứng Thánh Quả dễ dàng. Cho nên các bậc A Xà Lê chú giải Sư đã nói rằng lợi ích của sự quan sát tử thi qua 11 khía cạnh là kiểm chế, buộc chặt cái tâm.

Nhắc lại về vấn đề “để ý kỹ lưỡng đường đi, lối về” (từ trú xứ của mình tới chỗ tử thi và từ đó về trú xứ của mình), nhờ có sự kỹ lưỡng như vậy, hành giả sẽ không bị lầm đường lạc nẻo khi đi, về, hay sẽ không bị lầm lẫn trong khi ôn lại những hồi ức. Điều này rất quan trọng, hành giả không được quyền quên, sự kỹ lưỡng không bao giờ thừa cả.

Trong khi tu tập về đề mục tướng thi, hành giả không nên có một lối sống lập dị hay thiếu bốn phận, tặc trách. Khi vừa mới học đề mục, đầu tâm lực còn non yếu, trong mọi quan hệ xã giao với người khác, hành giả vẫn phải thực hiện bình thường, như khi tâm tư đang dán chặt vào đề mục mà có ai hỏi điều gì, hành giả vẫn phải trả lời, không nên im lặng dù có vì vậy mà đề mục bị mất (tâm không còn dán chặt vào đề mục). Gặp khách khứa, hành giả vẫn phải chào hỏi, tiếp đón lịch sự. Các bốn phận trong chùa như quét tháp, dọn dẹp phòng ốc, hầu hạ thầy tổ... hành giả cũng vẫn phải làm tròn cho dù nội tâm có vì vậy mà bị phóng tán ra ngoài đề mục.

Khi muốn ra chỗ tử thi để xác lập lại án xứ, hành giả cũng không nên vội vã mà phải thông thả. Bởi rất có thể tử thi đó đã bị

phi nhân, thú dữ chiếm giữ hoặc đã bị biến đổi màu sắc, hình hài, bởi vì sau khi đã bị sinh lên đôi ba hôm, tử thi sẽ chuyển sang màu xanh bầm (mà như vậy thì đâu còn là cảnh thích hợp cho hành giả nữa). Trong hầu hết các đề mục, không có đề mục nào rắc rối, phức tạp như đề mục trưởng thi này cả.

Lúc biết tâm mình đã mất đề mục thì hành giả nên đến ngồi tại một chỗ nào đó, bất luận là đang ban đêm hay ban ngày, rồi cố hình dung lại trong đầu toàn bộ những chi tiết đã xảy ra có liên quan đến đề mục: “Hôm ấy, ta từ chùa đi ra rừng (hay chỗ có tử thi) theo cánh cổng này, đi theo con đường kia, rồi tới chỗ đó, ta lại quẹo trái, rẽ phải. Trên đường đi có lùm cây như vậy, có gò mối, có cội cây như vậy, có tảng đá nằm ở đâu trên con đường, rồi ta tới chỗ tử thi, ta xoay mặt về phía nào, quan sát địa thế chung quanh ra sao, ta nắm bắt, ghi nhận tử thi qua các khía cạnh, chi tiết thế này, rồi từ chỗ đó ta quay về, con đường trở về như thế nào và bây giờ thì ta đang ngồi ở đây”.

Khi hành giả ôn lại những hồi tưởng như vậy thì đề mục sẽ tái khởi trong tâm vị ấy một cách rõ rệt, rõ như nó đang ở trước mắt, tất cả những hình ảnh đó sẽ lần lượt hiện ra trong tâm hành giả một cách thứ lớp, trình tự và vô cùng đầy đủ. Cho nên các bậc chú giải sư đã nói rằng sự để ý kỹ lưỡng đường đi, lối về rất lợi ích, giúp cho hành giả một hồi ức trình tự chính xác trong mọi trường hợp cần thiết.

Hành giả phải là người thiết tha cầu vọng cứu cánh giải thoát, phải xem án xứ bất tịnh như châu báu, luôn khắng khít với án xứ, phải luôn sống trong ý niệm nhòm gớm đối với trưởng thi để chứng đạt thiên định, từ đó cũng tạo điều kiện để tu quán, tâm tư phải luôn khao khát cầu vọng mục đích giải thoát “Ta sẽ không còn già chết nhờ tu tập đạo lộ này”.

Như một người nghèo có được viên ngọc **maṇi**, hẳn sẽ nâng niu, gìn giữ cẩn thận viên ngọc bằng tất cả tâm trí. Đối với

hành giả tu tập đề mục tướng thi cũng vậy, cũng phải “trần trọng” duy trì ấn tượng nhằm gồm trong tướng thi bằng tất cả tâm trí, với ý nghĩ rằng: “Đề mục này rất khó tìm được mà ta lại tìm thấy”.

Đối với án xứ Tứ Đại, hành giả (tu tập đề mục ấy) có thể tìm thấy Tứ Đại qua thân thể mình lúc nào cũng được, đối với hành giả tu đề mục hơi thở, hơi thở cũng thường xuyên có mặt để vị ấy quan sát, chú niệm, đối với hành giả tu tập các đề mục *kasiṇa*, sau khi tạo đề mục rồi thì bất cứ lúc nào muốn xác lập đề mục cũng tiện cả, thậm chí các đề mục khác cũng rất dễ tìm thấy khi cần. Còn đối với đề mục tướng thi, sau khi đã trải qua đôi ba hôm nó sẽ chuyển sang tình trạng khác, màu sắc khác, hình dạng khác, như bị xanh bầm hay giòn khoét, thú ăn... cho nên nó được xem là loại đề mục khó tìm nhất.

Và do đó, hành giả càng phải ráo riết dán tâm, gắn chặt vào đề mục một cách triệt để, phải thường xuyên buộc tâm vào án xứ tướng thi “tử thi sinh tướng này quả thật đáng gồm” bất luận ngày hay đêm, tại chỗ nào hành giả cũng luôn luôn quan sát như vậy, làm cho tướng thi trở thành một hình ảnh gắn chặt, khăng khít trong nội tâm mình. Làm đúng như vậy, *paṭibhāganimitta* sẽ khởi lên. Trong hai *nimitta* của đề mục tướng thi, mỗi cái có một tính độc đáo riêng. *Uggahanimitta* luôn là những hình ảnh quái đản, đáng tởm, đáng gồm, thậm chí dễ gây khiếp đảm. Còn *paṭibhāganimitta* luôn giống như một người đàn ông phốp pháp, thân thể đầy đặn như đối với kẻ chỉ biết ăn ngủ. Cùng lúc *paṭibhāganimitta* khởi lên, tâm tư hành giả được vắng lặng các triền cái.

Dục tham vắng mặt vì từ lâu hành giả hãm tâm không cho hưởng ngoại. Sân hận vắng mặt vì từ lâu hành giả đã từ bỏ những

tư tưởng xung sát¹³ cũng như khi hết máu thì mủ sẽ không còn nữa (hay nói cách khác, hễ không có máu thì không có mủ). Hôn thụy vắng mặt vì năng động tánh cao độ của hành giả. Phóng dật vắng mặt vì từ lâu nội tâm hành giả đã được tỉnh hóa, đã được làm dịu mát. Và nhờ từ lâu hành giả đã sống trực quan, thực khán đề mục nay lại thấy được thành quả cao quý mà mình vừa đạt xong, hành giả sẽ tạm thời đình chỉ nghỉ hoặc về Bậc Đạo Sư, vị đã đưa ra đạo lộ mà hành giả đang tu tập và hành giả cũng đình chỉ cả sự nghỉ hoặc về đạo lộ tu tập, thành quả tu tập. Đó là trình tự của sự vắng mặt triền cái mà hành giả đạt được khi *paṭibhāganimitta* vừa khởi lên.

Sau đó, chi Tâm (*vitaka*-sự hưởng tìm cảnh) cũng khởi lên, chi Tư (*vicāra*-sự chăm chú cảnh) cũng khởi lên, chi Hỷ (*pīti*-ở đây là sự hưng phấn về thành quả cao quý mà mình vừa đạt được) cũng khởi lên. Từ sự an tĩnh và hưng phấn tâm tư hành giả, chi Lạc (xuất sinh từ Tĩnh) cũng khởi lên. Dựa vào tâm định (*samādhicitta*) của hành giả lúc được an lạc, *ekaggatā* cũng khởi lên. Nói chung, vào giây khắc này, tất cả chi thiền đều có mặt với những chi tiết, trình tự như vậy. Lúc đó, cận định sẽ khởi lên nơi tâm hành giả lập tức. Cận định có dáng nét tựa như sơ thiền¹⁴. Từ giai đoạn cận định, hành giả sẽ tiến đạt lên *appanā* (kiên cố định) mà ở đây nói rõ là chỉ Sơ thiền thôi. Xong rồi hành giả chứng đạt luôn 5 pháp *vasī* của Sơ thiền. Đó là tất cả những gì cần biết về đề mục trưởng thi.

CÁC ĐỀ MỤC TỬ THI CÒN LẠI

Cách thức tu tập về các đề mục bất tịnh còn lại cũng dễ, trên mặt lý thuyết tổng quát thì hầu như đều giống như ở đề mục

¹³ *Anunaya*: không sôi sục, dâng trào, phản nghĩa với *unaya*, *unna*. Nhưng trong *Mahāṭīkā* giải rằng *anunaya* là sự ác ý, tính xung đột, xung sát, đột phá.

¹⁴ *Pathamajjhānapaṭibimbabhūtaṅti pathamajjhanassa paṭicchannabhūtaṅ* (*mahāṭīkā*)

trường thi. Chỉ đổi câu niệm: “Trường thi này đáng tởm thật” thành ra “Tử thi xanh bầm này, tử thi có nước vàng này... đáng gớm thật” chỉ thế thôi. Cho nên trong phần giải về các đề mục còn lại, tác giả sẽ nói thật gọn.

TỬ THI XANH XÁM (Vinilaka)

Đối diện với tử thi xanh xám, hành giả tác ý rằng: Tử thi xanh xám này đáng tởm thật, tử thi xanh xám này đáng gớm thật. Uggahanimitta của đề mục này là hình ảnh một thân người có tỳ vết. Còn paṭibhāganimitta (của đề mục này) thì luôn là cái màu nào nổi bật nhất trên tử thi án xứ mà mình đã quan sát (trên tử thi ấy có màu nào nhiều nhất, tới lúc paṭibhāganimitta khởi lên thì màu đó hiện ra).

TỬ THI CÓ NƯỚC VÀNG (Vipubbaka)

Đối diện với tử thi chảy nước vàng, hành giả tác ý trong tâm: “Tử thi có nước vàng này đáng tởm, đáng gớm thật”. Uggahanimitta của đề mục này giống như nước vàng đang rỉ chảy, paṭibhāganimitta thì là một tử thi bất động, cứng đờ.

TỬ THI BỊ ĐỨT KHÚC (Vicchiddaka)

Hành giả có thể tìm thấy loại tử thi này tại những nơi như chiến trường, sào huyệt của bọn bất lương hay trong rừng, trong pháp trường, trong chỗ người ta bị thú dữ vồ. Nếu đến chỗ ấy mà thấy các khúc tử thi còn nằm tại chỗ thì tốt, điều đó khỏi phải bàn đến, còn như chúng đã bị vứt rải rác, tứ tung thì hành giả cũng đừng tự tay đụng tới các khúc tử thi ấy làm gì, bởi nếu làm như vậy tâm sẽ bị chai sạn với cảnh “từng trải” với cảnh (khó mà thấy được sự đáng gớm của tử thi ấy nữa). Nếu là một Tỳ kheo, hành giả nên nhờ ai đó như sadi hay người chùa, người quen đến gom các khúc tử thi ấy để vào một nơi. Nếu không tiện nhờ ai, thì hành giả nên cầm gậy khêu từng mảnh vụn tử thi nào gần mình nhất rồi tác ý trong tâm: “Tử thi đứt đoạn thế này đáng gớm thật”.

Uggahanimitta của đề mục này giống như một khe hở, đường nứt ở giữa cái gì vậy. Còn paṭibhāganimitta thì là hình ảnh một thân người nguyên vẹn.

TỬ THI BỊ THỨ ĂN (Vikkhāyitaka)

Đối diện với loại tử thi này, hành giả tác ý “Tử thi bị thứ ăn đáng gớm thật”. Uggahanimitta của đề mục này là những vết thứ gặm, paṭibhāganimitta thì cũng là một tử thi nguyên vẹn.

TỬ THI BỊ BẦM NÁT (Vikkhittaka)

Muốn quan sát loại tử thi này, hành giả có thể nhờ người hay tự mình (dùng gậy, cây gậy-ṭikā) khều về một mảnh nhỏ cỡ ngón tay rồi tập trung vào đó mà niệm “Tử thi bị bầm nát thế này đáng tởm, đáng gớm thật”. Uggahanimitta của đề mục này là một hình ảnh rõ rệt về tử thi bị bầm nát (tức là hành giả sẽ nhìn thấy một đồng xương thịt nhầy nhụa, nát nhừ). Còn paṭibhāganimitta cũng vẫn là một thân người nguyên vẹn.

TỬ THI BỊ VUNG VÃI RẢI RÁC (Hatavikkhitta)

Hành giả có thể tìm thấy loại tử thi này tại những nơi mà đã nói ở phần Vicchiddaka. Đến đó, hành giả có thể nhờ người hay tự mình tìm một mảnh vụn tử thi cỡ ngón tay, rồi nhìn vào đó mà suy niệm “Tử thi bị rải rác thế này đáng gớm thật”. Uggahanimitta của đề mục này giống như là một miệng vết thương lở loét, còn paṭibhāganimitta thì cũng vẫn là một tử thi nguyên vẹn.

TỬ THI MÀ CÓ MÁU (Lohitaka)

Để quan sát được chi tiết máu của một tử thi, hành giả phải chú ý vào những bộ phận bị đứt, bị thương tích của nó và tử thi loại có máu chảy ra thường có tại những chỗ như đã nói ở đề mục Vicchiddaka. Hành giả phải để ý vào những vết thương, chỗ loét có chảy máu rồi tác ý rằng: “Tử thi có máu này thật đáng gớm,

đáng tởm thật”. Uggahanimitta của đề mục này hiện ra trong hình ảnh phát phơ như một lá cờ màu đỏ bị gió thổi, còn paṭibhāganimitta là một tử thi cứng lạnh, bất động.

TỬ THI BỊ GIÒI BỌ ĐỤC KHOÉT (Puluvaka)

Tử thi loại này được nhìn thấy chi tiết nhất vào lúc các giòi bọ ra từ cửa khiếu¹⁵ của tử thi mà đã chết được 2-3 hôm. Xác chết của những loài có cỡ khá lớn như người ta, chó nhà, chó rừng, bò, trâu, voi, ngựa, trăn... Khi đã bị giòi bọ đục khoét trông giống như một đồng côm sāli vậy. Đối diện những xác chết có tầm cỡ đó, hành giả tác ý rằng: “Xác chết bị giòi bọ đục khoét này đáng tởm quá”. Có một vị trưởng lão tên Cūlapiṇḍapātikatisa đã đạt được ấn chứng về đề mục này khi nhìn thấy xác chết của một con voi tại hồ Kāḷadīghavāpī. Uggahanimitta của đề mục này giống như đang lúc lắc, lay động. Còn paṭibhāganimitta thì bất động nhưng giống như một đồng côm Sāli.

TỬ THI LÚC CHỈ CÒN XƯƠNG (Aṭṭhika)

Để quan sát tử thi loại này, hành giả nên đến những nơi mà người ta tập trung xương cốt, như trên các hòn núi chẳng hạn, người ta hay mang xương người chết đến vất ở đó, có những bộ xương chỉ còn chút thịt, máu và gân chằng chịt. Muốn tới chỗ ấy, hành giả cũng nên quan sát địa thế như đã nói ở trước, trên con đường đi và chỗ có xương người. Đối diện với bộ xương, hành giả phải quan sát nó qua 11 khía cạnh như tác giả đã nói ở phần trước. Nhưng nhớ một điều là không nên tác ý vào màu trắng của xương, không thể cộng ghép đề mục xương này vào với odātakasiṇa được, nếu làm vậy ấn chứng của đề mục xương mà mình đang muốn đạt sẽ không đạt được. Hành giả chỉ nên nhận biết đơn thuần rằng đây là bộ xương thối.

¹⁵ Hai con mắt (hố mắt), 2 lỗ tai, 2 lỗ mũi, miệng và 2 cửa bài tiết chất thải.

Trên 11 khía cạnh cần quan sát trên bộ xương, nói về khía cạnh **vesa**, là chỉ cho các bộ phận như tay, chân... tức là hành giả sẽ để ý khía cạnh **vesa** của bộ xương rằng: Đây là đầu, tay, chân, ngực... Nói về khía cạnh **saṅghāna** (hình dáng) thì hành giả để ý rằng: cái này tròn, vuông, nhỏ, lớn. Còn về khía cạnh **okāsa** và **disa** thì vẫn nên ghi nhận theo cách đã giải. Về khía cạnh **pariccheda**, hành giả nên để ý đến những chỗ cùng của các nhánh xương. Ấn chứng nào khởi lên từ đề mục này hành giả nên duy trì ấn chứng đó để tiến đạt Kiên cố định.

Hành giả nên chú ý tới những chỗ lõm và chỗ nhô ra trên bộ xương, nên để ý rằng ta đang ở chỗ trũng còn bộ xương đang nằm trên gò cao hoặc ngược lại. Nên ghi nhận kỹ chỗ nối nhau giữa các khớp xương. Nên ghi nhận những khe hở trên bộ xương. Hành giả nên dùng trí quan sát khắp mọi chỗ trên bộ xương. Nên ghi nhận cả địa thế của bộ xương nằm. Nếu đã làm tất cả những chi tiết đó mà ấn chứng vẫn không hiện khởi thì hành giả nên để tâm chú ý vào vùng xương trán (trên trán bộ xương).

Chỉ những chỉ đối với đề mục xương này mới quan sát cả 11 khía cạnh, mà đối với các đề mục khác như tử thi bị giòi, bỏ ăn chẳng hạn, cũng phải được quan sát kỹ lưỡng (qua 11 khía cạnh) như vậy.

Hành giả phải nắm vững 11 khía cạnh cần quan sát trên bộ xương, bất cứ loại bộ xương nào (còn máu, thịt, gân hay không) rồi đến chỗ đó (chỗ xương nằm) và tác ý: "Bộ xương này đáng tởm thật".

Đặc biệt đối với đề mục tử thi trong dạng xương này, cả **ugahanimitta** và **paṭibhāganimitta** của nó đều giống nhau. Tuy nhiên, điều đó chỉ đúng trong trường hợp đề mục là một cục xương. Còn nếu đề mục mà hành giả quan sát là cả bộ xương thì **ugahanimitta** sẽ có khe hở, còn **paṭibhāganimitta** là một cây người nguyên vẹn.

Có điều là nếu tu tập bằng đề mục một cục xương thì *ugahanimitta* của nó rất dễ sợ, rất khiếp đảm, còn *paṭibhāganimitta* thì lại đem đến cho hành giả sự hoan hỷ, hưng phấn, bởi từ đó hành giả sẽ tiến đạt cận định.

Về trường hợp ấn chứng của đề mục bất tịnh (hay bất mỹ - *asubha*) thì trong *Atthakathā*, các Ngài đã mâu thuẫn khi tuyên bố rằng: Đối với 4 đề mục Phạm trú và 10 đề mục bất tịnh (bất mỹ) thì không có *paṭibhāganimitta*, vì *nimitta* của 4 đề mục phạm trú thì trùng lặp với nhau còn *nimitta* của 10 đề mục bất tịnh thì lại (chỉ) khởi lên trong khi hành giả nắm bắt hình ảnh nhòm gồm bằng sự vắng mặt của hư cảm¹⁶ (thấy là đẹp). Rồi cũng trong *atthakathā*, các Ngài lại bảo rằng "đề mục *asubha* có hai ấn chứng: *Uggaha* và *paṭibhāga*, *uggaha* là những cảnh, những hình ảnh đáng sợ, dễ khiếp đảm". Vì vậy, những gì tác giả đã giải về ấn chứng của đề mục bất tịnh là đều y cứ vào lời giải trên đây của *Atthakathā* (lời giả mà nhìn nhận rằng đề mục bất tịnh có *paṭibhāganimitta*).

Cũng có trường hợp thân xác nữ nhân được dùng làm đề mục qua ấn tướng về bộ xương như chuyện Ngài *Mahātissa* chẳng hạn, Ngài chỉ cần nhìn cái răng của 1 người phụ nữ, ấn chứng cũng khởi lên.

MỖI CƠ TÁNH THÍCH HỢP VỚI MỘT LOẠI TỬ THI

Ta nên biết rằng tùy tánh người mà mỗi đề mục tử thi có một tác động mạnh hay yếu, thích hợp hay không thích hợp. Sau đây, tác giả sẽ phân loại từng dạng tử thi với từng cơ tánh hành giả:

¹⁶ *Nibbikappanti subhanti vikappena nibbikappaṃ asubhantevāti-attho (mahāṭikā)*

1- Hành giả nặng về tánh "chuộng hình dáng" nên tu tập đề mục trường thi bởi đề mục này giúp cho hành giả thấy rõ được sự biến hoại của hình dáng con người.

2- Đối với dạng hành giả chuộng màu da (kẻ khác phái) thì nên tu tập đề mục tử thi xanh xám, nhờ vậy hành giả sẽ thấy được sự biến hoại của màu da.

3- Đối với dạng hành giả thích hơi hám, mùi nước hoa... (kẻ khác phái) thì nên tu đề mục tử thi chảy nước vàng, nhờ vậy sẽ ý thức được rằng xác thân này vốn hôi hám.

4- Đối với dạng hành giả ưa thích sự đầy đặn, nở nang của cơ thể (người khác phái) thì nên tu đề mục tử thi bị đứt khúc, nhờ vậy mới thấy được bề trong của cái mình ưa thích.

5- Đối với hạng hành giả ưa thích các điểm gò trên thân thể (như vú...) thì nên tu đề mục tử thi bị thú ăn, nhờ vậy mới thấy được cái tiêu hoại của những gì mình ưa thích.

6- Đối với hạng hành giả ưa ngắm nhìn từng điệu bộ, dáng nét duyên dáng trên chân tay... (người khác phái) thì nên tu đề mục tử thi bị vất rải rác, nhờ vậy mới thấy được bản chất sẵn sàng phân tán của các bộ phận thân thể.

7- Đối với hạng hành giả ưa thích toàn bộ thân thể (người khác phái) thì nên tu đề mục tử thi bị băm nát, nhờ vậy mới thấy được tán hoại tánh của xác thân.

8- Đối với hạng hành giả ưa thích sự trang điểm lòe loẹt trên thân thể thì nên tu đề mục tử thi vấy máu để có ấn tượng về bề ngoài đáng gờm của cái mà mình ưa thích từ lâu.

9- Đối với hạng hành giả quá chấp thủ xác thân của mình¹⁷ thì nên tu đề mục tử thi bị giòi bọ đục khoét, bởi nhờ vậy hành giả mới thấy rằng xác thân mình chẳng qua chỉ là mỗi ngon cho giòi.

10- Đối với hạng hành giả ưa thích hàm răng đẹp thì nên tu đề mục bộ xương để thấy rằng tất cả những gì thuộc về xương trên thân thể đều đáng ghê tởm.

10 đề mục bất mỹ này rất cần tới chi Tâm, nhờ có nó tâm hành giả mới kiên trụ được, nếu không sẽ không còn kiên trụ vào cảnh nữa, vì cảnh này rất yếu. Giống như một chiếc thuyền trên dòng sông chảy xiết, nếu không nhờ cây sào chống lại thì chiếc thuyền không thể nào dừng được. Cho nên 10 đề mục bất mỹ này cũng không thể dẫn tới các tầng thiền cao (từ nhị thiền trở lên) vì ở các tầng thiền đó không có Tâm để giữ cảnh này. Mười đề mục bất mỹ chỉ dẫn đến sơ thiền thôi.

Tuy là những đề mục bất mỹ, đáng ghê tởm, nhưng trong khi tu tập 10 đề mục này, hành giả vẫn có hỷ duyệt, nhờ suy tư rằng: "Do tu tập đạo lộ này ta sẽ giải thoát lão tử" và nhờ tu tập các đề mục này mà 5 triền cái được tịnh chỉ, bởi chúng là những nhiên liệu đốt nóng tâm nên khi từ bỏ được chúng thì tâm hành giả sẽ được hỷ duyệt. Giống như người canh tác hoa màu thích thú với đồng phần, vì nghĩ rằng: "nhờ cái này mà ta sẽ thu hoạch nhiều rau trái" hoặc như người bị bệnh, khi bị ói mửa hay tiểu tiện sẽ vui mừng mà nghĩ rằng nhờ vậy mà bệnh mình sẽ thuyên giảm.

Đặc tướng của 10 đề mục bất mỹ đều là sự đáng gớm (paṭikūla) không phải chỉ đối với tử thi mới đáng gớm, mà với thân thể của người sống vẫn đáng ghê tởm, như Ngài Mahātissa ở núi Cetiyaṭṭhāra, chỉ cần nhìn thấy hàm răng của một người đàn bà, cũng đủ khởi lên sự nhớm gớm, hoặc như Sadi hầu cận của

¹⁷ Mamattarāginoti mama ayanti uppajjanakarāgavato (ṭikā 1/317)

trưởng lão Saṅgharakkhita, chỉ cần nhìn Đức Vua ngự trên cỗ voi cũng sanh tâm ghê tởm.

Đúng ra thân thể của người chết đáng tởm thế nào thì thân thể của người sống cũng đáng tởm như vậy. Nhưng trong thân thể người sống sự bất mỹ không hiển lộ nhờ các mỹ phẩm che khuất. Trong thân thể mỗi người có hơn 300 khúc xương và 180 khớp nối nhau nhờ 900 sợi gân chằng chịt vào. Có tất cả 900 bắp thịt lớn nhỏ nằm khắp thân thể, chúng được lớp da ngoài bao phủ kín, tạo thành những khe hở nhầy nhụa thường xuyên¹⁸ giống như một bát mỡ đặc, đầy những giòi. Xác thân này là một ổ bệnh tật, là môi trường cho mọi thống khổ, cứu khiếu trong thân luôn bài tiết những chất thải đáng tởm. Từ hai mắt, cứt ghèn tuôn ra, từ hai tai cứt ráy rớt ra, nước nhờn từ mũi chảy ra, còn từ miệng thì luôn sẵn sàng vọt ra đủ thứ: máu, đờm, thức ăn. Từ hai đường tiểu tiện, phân và nước tiểu bài tiết ra. Từ 99 ngàn lỗ chân lông, mồ hôi sẵn sàng tuôn ra. Ruồi nhặng sẵn sàng bu vào thân thể một khi người ta không chịu giữ vệ sinh (như không tắm rửa, giặt giũ, thay quần áo, đánh răng...). Dầu là vị Hoàng đế hay người tiện dân cùng đinh, đều có một thân xác bất tịnh như nhau, điều đó không có ngoại lệ đối với một ai cả, bởi vì thân vua hay thân người tiện dân đều có những uế vật như nhau, có hơi hám bất tịnh như nhau.

Tuy nhiên, nhờ sự chưng diện và giữ vệ sinh các chi tiết như bản, bất mỹ trên xác thân được che đậy bằng y phục và bằng các hóa mỹ phẩm trang sức nên người ta mới thấy rằng thân xác là đẹp và chấp thủ trong nó. Họ không thấy được bản chất thật sự của thân xác mình, họ đã bị lừa mắt bởi bề ngoài hấp dẫn họ, nam cảm thấy thích nữ mà nữ cũng cảm thấy yêu nam. Họ có biết đâu rằng, nếu phân tích theo paramattha thì trong cái xác thân này

¹⁸ Niccuggharitapaggharitanti niccakālaṃ upari heṭṭhā ca vissavantam (ṭikā)

không có tí gì đáng để ưa thích, thương mến cả, thậm chí đến một nguyên tử khả ái cũng không có trong đó nữa là.

Đối với các đồ dơ bẩn trong thân như phần, nước tiểu, đờm, nước mũi, chất nhờn... thì hầu như ai cũng gớm cả, cho dù chỉ đụng bằng tay cũng không muốn. Thế nhưng mọi người vẫn còn cái nhìn mỹ quan đối với một số cái gọi là đẹp trên thân thể bất tịnh này. Họ bị vô minh che án, họ cảm thấy nó là đẹp, là khả ái, là trường tồn, hạnh phúc, nhìn nhận có cái tôi trong ấy. Họ nuôi hư tưởng về xác thân này như con chó chóc (linh cẩu) nhìn thấy cái hoa mà cứ ngỡ là miếng thịt.

Cho nên bậc hiền trí cần phải thấy được cái bất mỹ của xác thân này sau khi khẳng định được bản chất của nó. Kẻ ngu do hư cảm về thân xác này, thấy rằng nó là đẹp, họ chấp thủ nó và do vậy tạo các ác nghiệp. Họ không thể giải thoát khỏi đau khổ.

Bậc hiền trí thấy được bản chất bất tịnh hôi thúi của xác thân này nhờ loại trừ khỏi tâm tư mình cái mỹ quan về thân xác, dù của kẻ sống hay người chết. Như lời các bậc A Xà Lê xưa kia đã nói:

"Cái xác thân hôi thúi bất tịnh này giống như nhà xí vậy, nó bị người trí con rẻ. Nhưng lại được kẻ ngu tham chấp, ái luyến.

Xác thân này được da bao phủ, các chất thải dơ dáy từ cứt khieux cứ thường xuyên bài tiết. Nếu bề trong của xác thân này được lộn ngược ra ngoài thì người ta chỉ còn cách là cầm gậy canh chừng quạ và chó đến ăn".

Do đó vị Tỳ kheo thượng căn (*dabbajātika*)¹⁹ nên ghi nhận lấy bản chất bất mỹ trong thân thể của cả người chết lẫn người

¹⁹ *Dabbajātikenāti yuttarimanussadhamme paṭiladdhuṃ bhabbarūpena (mahāṭikā 1/315)*

sống, nên nắm bắt ấn tượng về xác thân này để phát triển án xứ và tiến đạt appanā.

---o0o---

MƯỜI ANUSSATIKAMMAṬṬHĀNA

1. Buddhānussati
2. Dhammānussati
3. Saṅghānussati
4. Sīlānussati
5. Cāgānussati
6. Devatānussati
7. Maraṇānussati
8. Kāyagatāsati
9. Ānāpānasati
10. Upasamānussati

1- BUDDHĀNUSSATI

Muốn tu tập đề mục này, hành giả nên tìm đến một chỗ vắng vẻ, kín đáo thật thích hợp, rồi suy tưởng về ân đức của bậc Đạo Sư rằng: "Đức Thế Tôn ấy là bậc A La Hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô thượng điều ngự trượng phu, Thiên nhân sư, Phật Đà, Cụ thoại đức giả.

Ý nghĩa của hồng danh ARAHAM

Hành giả tưởng niệm hồng danh Araham như sau: "Sở dĩ Đức Phật được gọi là bậc A La Hán, vì Ngài đã tránh xa kẻ thù, khắc trừ kẻ thù, đã bẻ gãy bánh xe sinh tử luân hồi, là vị xứng đáng với mọi sự cúng bái, là vị không có những ác hành khuất lấp".

- Tại sao nói Ngài là vị đã tránh xa kẻ thù?

Vì Ngài đã hoàn toàn viễn ly tất cả phiền não cùng các tập khí (vāsana) sanh tử bằng Thánh Đạo. Ngài là bậc vượt ngoài mọi tạp loạn phiền não, tạp loạn của lỗi lầm, Ngài là chỗ nương nhờ của đời. Các bậc thiện trí dựa vào những pháp tánh đó của Ngài nên đã xưng tụng Ngài là bậc đã viễn ly kẻ thù.

- Tại sao nói Đức Phật là bậc đã khắc trừ kẻ thù?

Bởi vì, Ngài đã phá hủy tất cả phiền não đối nghịch bằng Thánh Đạo, bằng vũ khí trí tuệ.

- Tại sao nói Đức Phật là vị đã bẻ gãy bánh xe sanh tử? Là vì Ngài đã phá hủy được cái bánh xe mà đùm được chế tạo bằng vô minh và hữu ái, cãm xe là hành (ba hành trong duyên sinh), vành xe là lão tử, trục xe là ái tập (samudaya) và các lậu. Tất cả những món phụ tùng ấy được lắp ráp vào nhau để ghép vào cỗ xe Tam giới, lăn bánh đi từ vô thủy luân hồi²⁰. Đức Thế Tôn đã đứng trên Giới địa (mặt đất Giới) bằng đôi Chân túc (chân tinh tấn) rồi dùng Tín thủ (cánh tay đức tin) nắm lấy Tuệ phủ (cây búa trí tuệ) đập gãy các cây cãm và phá hư bánh xe đó ngay tại gốc Bồ Đề Thọ.

Hay nói cách khác, vòng luân hồi vô thủy vô chung được gọi là bánh xe sinh tử. Bánh xe ấy lấy vô minh làm đùm, vì vô minh là căn cội cho tất cả lão tử là vành xe, vì chúng là kết quả tối hậu của các duyên sinh. Còn 10 duyên sinh kia thì làm những cây cãm trong bánh xe đó, vì chúng lấy vô minh làm cứ điểm căn cội và lấy lão tử làm chung điểm tối hậu.

Lý duyên sinh (đại lược)

Sự không liễu tri Tứ Đế gọi là Vô minh. Vô minh trong đục hữu hằng làm duyên cho Hành trong đục hữu (kāmabhava). Vô

²⁰ Ādirahitaṃ kālaṃ pavattatīti katvā anādikālapavattaṃ (ṭikā 1/320)

minh trong sắc hữu hằng làm duyên cho Hành trong sắc hữu. Vô minh trong Vô Sắc hữu hằng làm duyên cho Hành trong vô sắc hữu. Hành trong ba hữu hằng làm duyên cho Thức tái tục trong ba hữu.

- Thức tái tục trong Dục hữu và Sắc hữu hằng làm duyên cho Danh sắc trong Dục hữu và Sắc hữu. Còn thức tái tục trong Vô sắc hữu thì hằng làm duyên cho danh trong Vô sắc hữu.

- Danh sắc trong dục hữu hằng làm duyên cho 6 xứ trong dục hữu. Danh sắc trong Sắc hữu hằng làm duyên cho 3 xứ trong Sắc hữu. Danh trong Vô sắc hữu hằng làm duyên cho nhất xứ trong Vô sắc hữu.

- Sáu xứ trong Dục hữu hằng làm duyên cho 6 xúc trong Dục hữu. Ba xứ trong Sắc hữu hằng làm duyên cho 3 xúc trong Sắc hữu. Nhất xứ trong vô sắc hữu hằng làm duyên cho nhất xúc trong vô sắc hữu.

- Lục xúc trong Dục hữu hằng làm duyên cho Lục thọ trong dục hữu. Ba xúc trong Sắc hữu hằng làm duyên cho 3 thọ trong sắc hữu. Nhất xúc trong vô sắc hữu hằng làm duyên cho nhất thọ trong vô sắc hữu.

- Sáu thọ trong Dục hữu hằng làm duyên cho 6 ái trong dục hữu. Ba thọ trong Sắc hữu hằng làm duyên cho 3 ái trong sắc hữu. Nhất thọ trong vô sắc hữu hằng làm duyên cho nhất ái trong vô sắc hữu.

- Ai trong ba hữu ấy hằng làm duyên cho thủ trong ba hữu ấy.

- Các thủ ấy hằng làm duyên cho các hữu.

Về vấn đề này, ta cần phải minh họa cho dễ hiểu như sau:

Có người trong đời này muốn thụ hưởng dục lạc, vì dục thủ ấy làm duyên tác động nên người ta tạo các ác hạnh về thân,

khẩu, ý. Do làm các ác hạnh nên họ phải chịu sanh vào ác đạo, nghiệp dẫn tới sanh thú ấy được gọi là nghiệp hữu. Các uẩn mà (được) hình thành nhờ nghiệp ấy được gọi là sanh hữu (uppattibhava). Giai đoạn xuất hiện của các uẩn ấy được gọi là Sanh, giai đoạn cần cỗi của các uẩn ấy được gọi là Lão, giai đoạn tán hoại của các uẩn ấy được gọi là Tử.

Có người trên đời này, muốn hưởng lạc thú Thiên giới, vì dục thủ ấy làm duyên tác động, họ tạo các thiện hạnh về thân, khẩu, ý, nhờ vậy họ được sanh lên thiên giới. Ở đây, nghiệp dẫn sanh lên thiên giới ấy chính là nghiệp hữu... (như trên).

Rồi có một hạng người khác, muốn hưởng lạc Phạm thiên giới, vì dục thủ ấy làm duyên tác động, nên họ tu tập 4 Phạm trú và nhờ vậy được sanh lên Phạm thiên giới, nghiệp dẫn sanh Phạm thiên giới ấy được gọi là nghiệp hữu...

Có một hạng người khác nữa muốn được hưởng lạc Vô sắc giới và vì dục thủ ấy làm duyên tác động, nên họ tu tập các đề mục Vô sắc cho thành mãn. Nhờ vậy được sanh lên các cõi Vô sắc giới. Nghiệp dẫn đến sanh Vô sắc giới ấy được gọi là nghiệp hữu...

Tính chất làm duyên tác động của các Thủ còn lại cũng giống như vậy (người đọc cần phải tự triển khai lấy) theo khuôn mẫu tương tự.

Theo hệ thống này, vô minh được gọi là nhân, Hành được gọi là cái xuất sanh từ nhân. Đồng thời, cả hai Vô minh và Hành ấy vừa là nhân mà cũng vừa là những cái xuất sanh từ nhân. Trí tuệ thấu triệt (được) nguyên lý nhân duyên này, được gọi là Dhammatthitīñāṇa. Vô minh quá khứ và vô minh vị lai là Nhân, còn Hành mà xuất sanh từ hai vô minh đó thì vừa là nhân mà cũng

vừa là cái xuất sanh từ nhân. Trí tuệ thấu đáo nguyên lý nhân duyên này cũng được gọi là **Dhammaṭṭhitiñāṇa**²¹

Sau đây là phần giải rộng về những gì vừa nói trên.

Trong hệ thống Y tương sinh (duyên sinh), vô minh và hành được gom vào một đại lược (**saṅkhepa**). Thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ được gom vào một đại lược. Ái thủ, hữu được gom vào một đại lược. Sanh, lão, tử được gom vào một đại lược. Trong bốn đại lược đó, đại lược đầu được xếp vào thời quá khứ (**atitaddhā**), hai đại lược giữa được xếp vào thời hiện tại (**paccuppannaddhā**) và đại lược cuối cùng được xếp vào thời vị lai (**anāgataddhā**).

Ở đây vô minh, hành, ái, thủ, hữu được kể là nghiệp luân hồi quá khứ. Thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ được kể là quả luân hồi hiện tại. Rồi ái, thủ, hữu, vô minh, hành tiếp đó được kể là nghiệp luân hồi hiện tại, còn 5 duyên sinh kia thì lại được kể là quả luân hồi vị lai bằng cách kể thêm sanh, lão, tử vào.

Nói về chi (**ākāra**) thì trong toàn bộ hệ thống duyên sinh này có tất cả 20 chi. Từ hành tới thức được gọi là một hệ trục (**sandhi**), từ ái tới thọ là một hệ trục, từ hữu tới sanh là một hệ trục.

Đức Thế Tôn đã thông đạt, quán triệt, thấu đáo nguyên lý duyên sinh qua 4 đại lược, 3 thời, 20 chi và 3 hệ trục như vậy. Cái hiểu biết ấy được gọi là trí, bởi dựa vào ý nghĩa là biết bằng tuệ, sự minh thị rõ ràng. Các Ngài gọi trí tuệ về lý (trong) duyên sinh là **Dhammaṭṭhitiñāṇa**, Bạc Đạo Sư đã như thật chứng ngộ các pháp duyên sinh này, Ngài nhằm chán, yếm ố, khước từ chúng rồi công phá, đập nát các chướng của bánh xe sinh tử này, cho nên Ngài được gọi là bậc A La Hán. Hay nói cách khác, vì Ngài đã dùng

²¹ Khud. Pāṭha 31/73.

thanh gươm trí tuệ phá nát các cãm xe của sinh tử luân, nên các bậc thức giả xưng tụng Ngài là bậc A La Hán.

- Tại sao nói Đức Thế Tôn là bậc xứng đáng với mọi sự cúng bái? Bởi Ngài là đối tượng thí tối thượng (nếu so sánh Ngài với bất cứ một cá nhân nào khác), kể từ khi Ngài xuất hiện trên đời, chư thiên và loài người đều tập trung mọi sự lễ bái cúng dường đặc biệt nhất về cho Ngài, không ngó ngang gì tới đối tượng khác một cách tương đương như vậy. Chính Phạm thiên Sahampati đã dâng đến Ngài một vòng ngọc maṇi to như núi Tu Di. Còn đối với những vị trời và loài người khác như vua Bimbisāra, vua Kosala đều tùy khả năng mình mà cúng dường lễ bái Ngài hết mức. Vua A Dục đã hướng tâm đến Bậc Đạo Sư mà cúng dường 90 koṭi tiên, dù lúc đó Ngài đã Níp Bàn. Vua A Dục còn tạo 84 ngàn ngôi tháp ở khắp nơi để cúng dường Xá Lợi của Ngài, cùng nhiều hành động tín mộ đặc biệt khác nữa. Vì vậy Bậc Đạo Sư được gọi là vị A La Hán, nói tóm lại vì Ngài là vị xứng đáng với mọi sự lễ bái cúng dường đặc biệt nhất nên được xưng tụng là vị A La Hán.

- Tại sao nói Đức Phật là vị không có những ác hành khuất lấp? - Kể thiếu trí trên đời này cứ ngỡ mình là hiền trí nên nếu có làm gì sai quấy, đê hèn cũng tìm vào chỗ kín đáo, vắng vẻ vì sợ tai tiếng²². Còn đối với Bậc Đạo Sư thì dù ở đâu, bất cứ lúc nào, Ngài cũng không bao giờ làm điều gì sai quấy lầm lỗi cả, dù nhỏ nhen nhất đi nữa. Nói tóm lại Bậc Đạo Sư không có một hành động dấu diếm, khuất lấp nào dù lớn nhỏ, cho nên được xưng tụng là A La Hán.

Vị hành giả hiền trí nên suy tưởng ân đức của Bậc Đạo Sư qua ý nghĩa của hồng danh A La Hán như sau: Đấng Mậu Ni ấy được gọi là Arahamaṃ vì Ngài đã hoàn toàn viễn ly các kẻ thù phiền

²² Kasilokabhayenāti akittibhayena (mahāṭikā 1/326)

não, đã khắc trừ kẻ thù phiền não, đã bẻ gãy bánh xe sinh tử, Ngài là bậc xứng đáng với mọi sự cúng bái, là bậc không có những sở hành lầm lỗi, khuất lấp.

Ý nghĩa của hồng danh Sammāsambuddha

Đức Thế Tôn được xưng tụng là bậc Sammāsambuddha, vì Ngài đã TỰ MÌNH chứng ngộ một cách CHÂN CHÁNH tất cả các pháp. Ngài đã thắng tri tất cả những gì cần được thắng tri, đã thông đạt tất cả những pháp gì cần thông đạt, đã chứng ngộ những gì cần phải từ bỏ, cần phải làm cho tỏ ngộ, cần phải làm cho lớn mạnh. Chính Ngài cũng đã xác nhận:

- "Này Bà la môn! Những gì cần phải thắng tri ta cũng đã thắng tri, những gì cần phát triển ta cũng đã phát triển, những gì cần phải từ bỏ ta cũng đã từ bỏ. Cho nên ta được gọi là đấng Phật Đà"²³

Lại nữa, Đức Thế Tôn đã tự mình chứng ngộ một cách chân chánh tất cả các pháp theo từng chi tiết. Tức là Ngài liễu tri vạn pháp trên mọi khía cạnh tinh tế, sâu sắc nhất: Mắt là Khổ đế, tham ái cố hữu làm sở sanh²⁴ cho nó, làm tập Đế cho Khổ đế ấy. Sự vắng mặt của hai đế ấy là Diệt đế. Đạo lộ dẫn tới Diệt đế là Đạo đế. Đối với nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý cũng như vậy (sự mất còn của chúng cũng diễn ra theo khuôn mẫu tương tự). 6 xứ, 6 thức, 6 xúc, 6 thọ, 6 tưởng, 6 tư, 6 ái, 6 tầm, 6 tứ, 5 uẩn, 10 kasiṇa, 10 anussati, 10 bất mỹ tưởng, 32 thể trước, 12 xứ, 18 giới, 9 hữu, 4 thiền Sắc giới, 4 phạm trú, 4 Vô sắc định (arūpasamāpatti) và lý duyên sinh thuận nghịch (anuloma: vô minh) lão tử, patiloma: lão tử-vô minh) cũng có nghĩa lý theo hệ thống như trên.

²³ Khu. Su. 25/444

²⁴ Samuṭṭhāpikāti uppādikā purimabhavasiddhā bhavataṇhā (mahāṭikā)

Đức Thế Tôn đã đem Lý Tứ Đế phổ vào tất cả những Pháp đó, Ngài thông đạt, đồng triệt, liễu tri tất cả một cách chi tiết như thế bằng sự chứng ngộ chân chánh của chính mình, cho nên Ngài được gọi là bậc **Sammāsambuddho**.

Ý nghĩa của hồng danh **Vijjācaranasampanno**

Đức Thế Tôn được xưng tụng là Bậc Minh Hạnh Túc vì Ngài đã viên cụ các Minh và Hạnh.

Minh ở đây phân 3 cũng được, 8 cũng được (tức là có 3 hoặc có 8). Tam Minh là Túc mạng minh, Sinh tử minh và Lưu tận minh, còn Bát Minh là Lục thông cộng thêm Tuệ quán trí và Ý hóa thông (*manomayiddhi*). Muốn tìm hiểu về Tam Minh rộng rãi nên xem trong bài kinh **Bhayabheravasutta**, còn Bát Minh thì cũng đã được giải rõ trong **Ambatṭhasutta** (*dīghanikāya*).

Hạnh ở đây có 15 là *silasaṃsara*, *indriyesu guttadvāratā*, *bhojane-mattaññutā*, *jāgariyānuyoga*, 7 *saddhamma* (*saddhā*, *hiri*, *ottappa*, *bāhusacca*, *viriya*, *sati*, *paññā*) và 4 tầng thiền sắc giới (*rūpāvacarajhāna*). Các Pháp này được gọi là **Carāṇa** vì chúng là phương tiện dẫn đến Bất Tử (*amatadisa*), như Bậc Đạo Sư đã dạy: "- Này **Mahānāma**, vị Thánh đệ tử trong Pháp luật này là người có giới hạnh..." muốn rõ hơn nên xem trong **Majjhimaṇṇāsaka**.

Đức Thế Tôn là Bậc viên cụ các Minh và Hạnh ấy nên được gọi là **Vijjācaraṇasampanno**.

Ta cần phải hiểu thêm về tính chất đặc biệt của Minh và Hạnh. Minh là tiêu chuẩn khẳng định Toàn Giác Tuệ của Bậc Đạo Sư, còn Hạnh thì khẳng định lòng Đại Bi của Ngài, với Nhất Thiết Trí (Toàn Giác Tuệ) Đức Thế Tôn biết rõ những gì có lợi ích, không có lợi ích đến chúng sanh, với lòng đại bi, Ngài bỏ đi những gì không lợi ích và chọn lấy điều lợi ích để hướng dẫn chúng sanh.

Cho nên đệ tử của Ngài là những vị hành trì tốt đẹp không phải không tốt đẹp, bởi Ngài là một Đấng Đạo Sư đầy đủ Minh, Hạnh.

Ý nghĩa của hồng danh Suggato

Đức Thế Tôn được gọi là Đấng Thiện Thệ bởi Ngài là Bạc có con đường đi thật đẹp, Ngài đi đến chỗ thật đẹp, Ngài đã đi đúng con đường, là bậc khéo thuyết giảng.

- Tại sao nói Đức Phật là Bạc có con đường đi thật đẹp? Bởi vì con đường mà Ngài đã đi ấy, thanh tịnh và không có lỗi lầm. Con đường ấy là gì? Là Thánh Đạo vậy. Vì Ngài đã ngự đến nơi bình an (khemadisa) bằng con đường ấy nên được gọi là Bạc có con đường đi thật đẹp.

- Tại sao Đức Phật được gọi là Bạc đi đến mục đích thật đẹp? Vì Ngài đã đạt đến Níp Bàn bất tử.

- Tại sao Đức Phật lại được gọi là Bạc đã đi đúng con đường? Vì Ngài đã không trở lui trong phiền não mà mình đã từ bỏ bằng Thánh Đạo, với những phiền não Sơ Đạo ứng trừ, Ngài không còn trở lại với nó nữa. Cũng vậy, đối với các phiền não đạo cao ứng trừ, Ngài cũng vĩnh viễn từ bỏ, chẳng còn trở lại với chúng nữa, nên được gọi là bậc đi đúng đường.

Lại nữa, sở dĩ Ngài được gọi là Bạc đi đúng đường vì Ngài đã sống vị tha bằng cách hành trì chín chắn 30 pháp độ kể từ thời kỳ Đức Phật Dīpaṅkara Cho đến khi trí tuệ thật sự tinh thực²⁵. Trong sự hành trình đó, Ngài đã không lầm đường lạc lối trong tà kiến Thường hay Đoạn, cũng như đã không bị quanh quẩn trong Kāmasukha (dục lạc) một cách trầm trọng, cho nên Ngài được gọi là Bạc đi đúng đường.

²⁵ Bodhimand. Đừng lầm lẫn với Bodhimandalā (gốc cây Bồ Đề) như một vài vị đã dịch (lời giải của dịch giả người Thái).

- Tại sao Đức Phật được gọi là Bậc khéo thuyết giảng (hay bậc có lời nói chín chắn)? Bởi vì Ngài chỉ nói những gì đúng đắn, hợp lý trong một thời điểm thích hợp mà thôi. Trong Chánh Tạng cũng đã giải rõ về điểm này như sau: "Những điều nào mà Đức Như Lai biết là phi chân, vô ích, không hợp với sở thích của người nghe thì Ngài không bao giờ nói. Điều nào Ngài biết rằng như chân, nhưng vô ích và không hợp với sở thích người nghe, Ngài cũng không nói. Điều nào mà Đức Như Lai biết là như chân, hữu ích nhưng không hợp với sở thích người nghe Ngài cũng không nói. Điều nào Đức Như Lai biết là phi chân, vô ích nhưng hợp với sở thích người nghe, Ngài cũng không nói. Điều nào mà Đức Như Lai biết là như chân, hữu ích và hợp với sở thích của người nghe thì Ngài mới tìm một cơ hội thuận tiện để nói, bởi Ngài là bậc biết rõ thời điểm thích hợp để nói những lời thích hợp²⁶". Vì vậy, Bậc Đạo Sư được xưng tụng là vị khéo thuyết giảng, là vị có lời nói chín chắn.

Ý nghĩa của hồng danh Lokavidū

Sở dĩ Đức Phật có hồng danh là Lokavidū vì Ngài là bậc hiểu biết thế gian một cách toàn diện và chi tiết. Hiểu biết một cách toàn diện và chi tiết tức là Ngài thông đạt được thế gian này qua các phương diện (khía cạnh) Thực tánh (*sabhāva*), Tập khởi (*samudaya*), sự vắng mặt (*nirodha*) và ngõ dẫn tới sự vắng mặt ấy, như chính Đức Phật đã xác nhận như sau trong Chánh Tạng: "Này hiền giả (*āvuso*)! Ta nói rằng các chúng sanh không thể nào đi đến chỗ tận cùng của thế gian, chỗ không có sự sanh, già, đau, chết hay có thể tìm hiểu, nghiên cứu, quan sát chỗ ấy bằng sự bộ hành được, Ta chưa bao giờ nói điều đó.

²⁶ M.M (Huyền đạt lược dịch đoạn kinh trên, chớ không đi sát nguyên văn)

Lại nữa, này hiền giả, ta cũng chưa bao giờ nói về khởi nguyên và sự tận cùng của thế gian. Trong tám thân dài một trượng có tướng và tâm này, ta chỉ tuyên thuyết về thế gian, tập khởi của thế gian, sự tận diệt của thế gian và đạo lộ dẫn đến sự tận diệt đó. Ta nhắc lại, không một ai có thể đi đến chỗ tận cùng của thế gian này bằng sự bộ hành cả, tuy nhiên cũng không có ai chưa đi đến chỗ tận cùng của thế gian này mà lại có thể thoát khỏi đau khổ²⁷". Đức Thế Tôn là bậc hiền trí, Ngài đã đạt tri thế gian này, đã đạt đến điểm tận cùng của thế gian, Ngài đã hoàn mãn đời phạm hạnh, đã tỉnh hóa bản thân nên Ngài không còn một ước vọng gì ở đời này hay đời sau nữa.

Danh từ **Loka** (thế gian) có 3 nghĩa: **Saṅkhāraloka** và **sattaloka** Mà Đức Thế Tôn lại là bậc thông suốt cả 3 loka ấy.

A- SAṅKHĀRALOKA

Đức Phật quán triệt được các khía cạnh của **Saṅkhāraloka** như sau: Nếu nói có 1 thì **saṅkhāra** chỉ cho tất cả chúng sanh nào còn sống bằng vật thực. Nếu có nói 2 thì chỉ cho Danh sắc, nếu có nói 3 thì chỉ cho 3 thọ, nếu nói có 4 thì chỉ cho Tứ thực, nếu nói có 5 thì chỉ cho 5 thủ uẩn, nếu nói có 6 thì chỉ cho 6 nội xứ, nếu nói có 7 thì chỉ cho 7 thức trú, nếu nói có 8 thì chỉ cho 8 thế gian pháp, nếu nói có 9 thì chỉ cho 9 hữu tình cư, nếu nói có 10 thì chỉ cho 10 xứ, nếu nói có 12 thì chỉ cho 12 xứ, nếu nói có 18 thì chỉ cho 18 giới.

B- SATTALOKA

Đức Phật biết rõ tất cả tiềm tánh phiền não (**āsayānusaya**) của chúng sanh, biết rõ căn tánh (**carita**) và thiên hướng tánh (**adhimutti**) của chúng sanh: Kẻ này có ít trần cấu, người kia có

²⁷ *Āṅguttara. Catut.* (Yên Tử lược dịch).

nhiều trần cấu, kẻ này có pháp quyền mạnh mẽ, kẻ kia có pháp quyền non yếu, kẻ này dễ giáo hóa, người kia khó giáo hóa...

C- OKĀSALOKA

Đối với Sattaloka, Đức Phật hiểu biết thấu đáo, chi tiết, sâu sắc thế nào thì về Okāsaloka Ngài cũng đồng triệt một cách thấu đáo, chi tiết, sâu sắc như vậy. Ngài đã biết rõ rằng mỗi cakkavāla dài và rộng 12 ức 3 ngàn 450 do tuần (tức là một triệu hai trăm lẻ ba ngàn bốn trăm năm mươi do tuần) nhưng vòng tròn bao quanh cakkavāla thì có tới 36 ức 10 ngàn 3 trăm 50 do tuần (tức là ba triệu sáu trăm lẻ mười ngàn ba trăm năm mươi do tuần). Nằm trong cakkavāla ấy, quả địa cầu này có đường kính là hai trăm bốn mươi ngàn do tuần và nó được nằm trên mặt nước. Mặt nước có độ sâu là bốn trăm tám mươi ngàn do tuần, và lại được an lập trên một lớp gió. Lớp gió ấy thổi ngược lên trên được chín trăm sáu mươi ngàn do tuần. Thế giới này được tồn tại trong hệ thống như vậy. Trong thế giới này có một ngọn núi tên là Sineru (Tudi), ngọn núi cao nhất, chân núi thọc sâu xuống biển 84 ngàn do tuần và phần trên của nó (từ mặt biển lên tới đỉnh) cũng là 84 ngàn do tuần.

Chung quanh núi Tu Di có 7 ngọn Đại Sơn: Yugandhara, Isindhara, Karavīka, Sudassana, Nemindhara, Vinataka và Assakaṇṇa. Cả bảy ngọn núi lớn này đều được cấu tạo bằng nhiều thứ ngọc Chư thiên và chúng có cao thấp gì thì cũng chỉ tới lưng chừng núi Tu Di (cao bằng nửa núi Tu Di) mà thôi. Đây là chỗ ở của các vị Đại Thiên Vương cùng Dạ Xoa.

Nói về núi Tuyết Sơn, nó cao 500 do tuần và chiều dài, chiều rộng của nó có tới ba ngàn do tuần. Trong dãy Trường Sơn đó, ngoài ra đỉnh núi cao nhất còn có 84 ngàn ngọn tiểu sơn khác bao bọc chung quanh.

Trong thế giới này có một cây trâm tên là **Naga**. Đường kính của thân cây này là 15 do tuần, vừa thân vừa nhánh dài 60 do tuần, tàn cây vươn ra 100 do tuần và chiều cao cũng 100 do tuần. Dựa vào nét đặc thù của cây Trâm, người ta gọi châu này là Châu Diêm Phù (**jambudīpa**).

Chiều cao lớn xòe rộng của cây Trâm này bao nhiêu thì độ lớn của cây **Citrapāli** (của bọn **Asura**), cây **Ngú**²⁸ (của bọn **Garuḍa**), cây **Kadama** (của **amaragoyānadīpa**-Tây Ngưu Hóa Châu), cây **Kapparukkha** (của **Uttarakuradīpa**-Bắc Cưu Lâu Châu), cây **SIS** (của **Pubbavidehadīpa**-Đông Thắng Thần Châu), cây **Pāricchattaka** (của cõi Đạo Lợi) cũng chừng đó. Cho nên các bậc A Xà Lê xưa kia đã ghi rằng: "Bảy cõi cây sau đây: **Pāṭali**, **Pāricchattaka**... đều có độ cao lớn như nhau cả".

Ngọn núi **Cakkavāla** có chân ăn sâu xuống đáy biển 82 ngàn do tuần, và từ mặt biển lên tới đỉnh cũng vậy. Được bao quanh bởi các cõi cây ấy, **lokadhātu** này tồn tại.

Trên núi **Cakkavāla** ấy có mặt trăng và mặt trời, chu vi của mặt trăng là 49 do tuần, chu vi của mặt trời là 50 do tuần. Cõi của Chư thiên Đạo Lợi, chu vi là 10 ngàn do tuần. Cõi **Asura**, đại địa ngục A tỳ (**avīci**) và Nam Thiện Bội Châu cũng có chu vi là 10 ngàn do tuần.

Tây Ngưu Hóa Châu rộng 7 ngàn do tuần, Đông Thắng Thần Châu cũng vậy. Bắc Cưu Lâu Châu rộng 8 ngàn do tuần. Trong mỗi Đại châu ấy có 500 tiểu châu phụ thuộc (**parivāradīpa**). Một **cakkavāla** được gọi là một **lokadhātu**. Trong khoảng giữa của **Lokadhātu** đó có địa ngục không gian (**lokantariya**).

Các vũ trụ thế giới là vô số, vô biên, không có chỗ tận cùng, Đức Thế Tôn đã thông hiểu toàn bộ về cái vô biên đó bằng

²⁸ Cây Ngú và cây Sis là âm từ tiếng Thái.

Toàn Giác Trí vô biên của mình. Okāsaloka mà đã giải thích từ này giờ, đã được Bậc Đạo Sư thấu đáo một cách tường tận và chi tiết, cho nên Ngài được xưng tụng là bậc Lokavidū.

Ý nghĩa của hồng danh Anuttaro

Sở dĩ Đức Phật được gọi là Bậc Vô Thượng vì không có ai vượt trội Ngài về ân đức cả. Ngài thắng phục mọi chúng sanh trên đời này, các ân đức như Giới, Định... (ngũ uẩn pháp thân) của Ngài không ai sánh bằng được, không thể lấy một cá nhân nào để đem so sánh với Ngài về các khía cạnh đó. Như chính Ngài cũng đã xác nhận: "-Này các Tỳ kheo! Ta không thấy một ai trong đời, dầu là Chư thiên, Ma vương, Phạm thiên... lại có thể hơn ta về phương diện giới hạnh²⁹". Hàng thức giả nên nghiên cứu sâu rộng câu kệ (trong M.M.12/329): Ta không có thầy... và cũng nên xem lại các bài kinh như Aggappasādasutta chẳng hạn.

Đức Thế Tôn là bậc điều phục những ai đáng được điều phục nên được xưng tụng là bậc Điều ngự trượng phu. Điều phục ở đây nghĩa là dắt dẫn. Tiếng Purisadamma chỉ cho hạng chúng sanh chưa được điều phục nhưng có thể điều phục được, ở đây bất luận là người thú hay chư thiên. Đối với bàng sanh thì như Long vương Apalāla, Long vương Cūladara, Long vương Mahodara, Aggisikha, Dhūmasikha ālavāla. Và voi Dhanapāla... đều được Ngài an lập vào qui giới, dạy cho bỏ tính hung dữ. Còn trong loài người thì có Saccakanigaṇadaṇḍa, thanh niên Ambatṭha, Pokkharasādi, Soṇadaṇḍa, Kūṭadanta... trong hạng phi nhân thì có Dạ xoa Ālavaka, dạ xoa Sūciloma, Kharaloma, Vua Trời Đế Thích... cũng đều được Ngài thuần hóa, dắt dẫn.

Bậc thức giả nên hiểu rộng rãi câu kinh sau đây (trong Aṅguttara, Catukka)

²⁹ Saṃyutta. Sa. 15/204

"Này Kesī! Như Lai hằng điều dẫn kẻ đáng điều dẫn bằng các phương cách tinh tế cũng có, điển hình cũng có, hoặc vừa tinh tế mà cũng vừa điển hình".

Lại nữa, Đức Thế Tôn luôn dạy Thiền Chỉ đến người đã có giới thanh tịnh cho họ chứng đạt các tầng thiền Đáo đại, rồi lại dạy cho họ đạo lộ khác cao hơn để họ đắc chứng Thánh Quả. Cho nên Ngài được gọi là bậc Điều ngự những kẻ đáng điều phục.

Bây giờ, tác giả sẽ giải thích nguyên vẹn hồng danh Anuttaro purisadammasārathi

Sở dĩ Đức Phật được xưng tụng là bậc Vô lượng Điều ngự trưởng phu, vì Ngài đã điều phục kẻ đáng điều phục bằng cách an lập họ vào một vị trí cố định, không để cho bay nhảy (tán động). Muốn hiểu rõ điều này, ta nên xem câu kinh (trong M.M): "Này các Tỳ kheo! Con voi thuần tánh được người nài điều phục rồi thì chỉ đi về một hướng mà thôi".

Ý nghĩa hồng danh Satthādevamanussānam

Vì Đức Thế Tôn ấy hằng dạy bảo chúng sanh về lợi ích đời này, đời sau và lợi ích siêu việt một cách thích ứng nên Ngài được xưng tụng là Bậc Đạo Sư (Satthā)

Lại nữa, tiếng Satthā ở đây còn có nghĩa là satthavāha³⁰, vị hướng đạo đại chúng. Điều này trong Niddesa cũng có giải thích: "Như người trưởng đoàn lái buôn dẫn đường cho tùy chúng³¹ của mình vượt qua các sa mạc, những vùng đất mà chỉ có trộm cướp, thú dữ, thiếu nước, thiếu thực phẩm, để tới được địa điểm an toàn. Cũng vậy, Bậc Đạo Sư đã hướng dẫn chúng sanh vượt qua sa mạc sinh hữu, và sa mạc tái sanh". Tiếng Devamanussānam ở

³⁰ Saha-atthena vattatīti sattho, bhaṇḍamūlena vāṇijjāya desantaram gacchanto janasamuho hitupadesādivasena paripāletabbo sāsitabbo, so etassa atthīti satthā satthavāho (Ṭikā 1/357)

³¹ Tattha sattheti satthike jane (Ṭikā 1/357)

đây chỉ cho tất cả Chư thiên và nhân loại hữu duyên (bhabbapuggala). Đức Thế Tôn là Bạc chân sư vì Ngài đã giáo hóa đến cả loài bàng sanh. Ngài đã tạo chủng giác ngộ đến cầm thú. Chúng nhờ nghe pháp của Ngài mà có được duyên lành, như trường hợp Thiên tử Maṇḍūkā chẳng hạn. Tương truyền rằng lần nọ Đức Thế Tôn đang thuyết pháp cho dân chúng Campakā tại bờ hồ Gaggarā, và có một con ếch ở đó, đã nghe được Phạm âm vi diệu của Ngài. Rồi có một người chăn bò đang đứng gần đấy đã chống cây gậy lên đầu của nó, nó lập tức mệnh chung và được sanh lên cõi Đạo Lợi trong một Kim Lô cao 12 do tuần. Điều đó diễn ra như một giấc mộng, con ếch choàng tỉnh dậy thì nhìn lên thấy các tiên nữ tại Kim Lô ấy vây quanh nó. Nó bèn nhắm lại trong óc: "Tại sao ta lại sanh vào đây, ta đã tạo nghiệp gì?". Rồi con ếch nhớ lại rằng nhờ nó nắm bắt được Phạm âm vi diệu của Đức Phật nên được sanh làm vị Thiên tử như thế này. Thế rồi, Thiên tử ếch đã rời cung điện bằng vàng của mình để đi đến yết kiến Đức Thế Tôn, Đức Thế Tôn liền hỏi:

"Nhà ngươi là ai mà có đủ mọi danh xưng, uy lực chói sáng và đến đánh lễ dưới chân Như Lai vậy?"

Thiên tử ếch bạch với Đức Thế Tôn:

- Bạch Ngài! Trước đây con là kiếp ếch trong hồ này, con chỉ sống trong nước thôi, khi con đang nghe Ngài thuyết pháp thì một người chăn bò đã làm con mệnh chung và rồi sau đó con được sanh làm Thiên tử.

Đức Thế Tôn liền thuyết giảng Chánh Pháp đến Thiên tử ếch. Cuối thời pháp thoại, có 84 ngàn người chứng ngộ, riêng Thiên tử ếch thì chứng Sơ quả, vị ấy mỉm cười rồi biến mất.

Ý nghĩa của hồng danh Buddha

Đức Thế Tôn được xưng tụng là đấng Phật Đà, vì Ngài đã hoàn toàn chứng ngộ những gì cần phải chứng ngộ, ở đây chỉ cho Tuệ Giác thấu triệt Pháp giải thoát của Ngài.

Một lẽ nữa, Đức Thế Tôn đã tự mình chứng ngộ lý Tứ Đế và đem sở kiến ấy truyền đạt lại cho chúng sanh khác, nên Ngài được gọi là đấng Phật Đà.

Để hiểu rõ ý nghĩa của hồng danh này, hàng thức giả nên xem thêm trong Niddesa hay Paṭisambhidāmagga, trong các tài liệu đó cũng giải thích rõ hồng danh Buddha tương tự như vừa nói trên.

"Đức Thế Tôn được xưng tụng là đấng Phật Đà vì Ngài đã chứng ngộ lý Tứ Đế và đem truyền đạt lại cho các chúng sanh khác cùng được chứng ngộ".

Ý nghĩa của hồng danh Bhagavā

Đức Phật được xưng tụng là bậc Cụ Thoại Đức Giả vì Ngài hội đủ các ân đức cao cả, Ngài là bậc tối thượng trong tất cả chúng sanh, là Bậc Đạo Sư khả kính nhất. Các vị A Xà Lê tiền bối cũng đã định nghĩa hồng danh Bhagavā như vậy.

Có bốn trường hợp đặt tên. Thứ nhất là āvatthikanāma (đặt tên do dựa vào hình dáng) như kêu con bò, bò thuần...

Trường hợp thứ hai là Lingikanāma (tên gọi dựa vào chi tiết của hình dáng) như nói người chống gậy, người che dù, thú có đuôi vũ (như chim công), thú có vòi (con voi)...

Trường hợp thứ ba là Nemitakanāma (tên gọi dựa theo đức tánh) như nói bậc Tam Minh, bậc Lục Thông...

Trường hợp thứ tư là adhiccasamuppannāma (tên gọi dựa vào ý thích, muốn sao kêu vậy).

Hồng danh **Bhagavā** là **Nemitakanāma**, một cái tên mà không do cha mẹ Ngài hay một Chư thiên, Phạm thiên nào đặt ra cả. Như Ngài **Sāriputta** đã nói (trong **Niddesa**): "Hồng danh **Bhagavā** của Bậc Đạo Sư không do một người nào ban tặng cả, mà đó là tên gọi dựa vào pháp tánh giải thoát, một tiếng chế định có ý nghĩa làm sáng chói danh Đức Phật, làm tỏ rõ Nhất Thiết Trí mà Ngài đã chứng đạt dưới gốc Bồ Đề. Hồng danh **Bhagavā** được xưng tụng để làm nổi bật các ân đức của Bậc Đạo Sư như chư vị A Xà Lê tiền bối đã giải thích:

Đức Thế Tôn có tên gọi là Cụ thoại đức giả vì Ngài là Bậc có đủ mọi uy lực danh xưng, là bậc thành tựu Ariyadhammaratana (Thánh Pháp báu thân), là Bậc đầy đủ phước lộc về tứ sự, là bậc xướng thuyết Pháp bảo, Ngài là bậc Tôn sư, là bậc hữu hạnh³², là Bậc tự điều chế bằng các qui pháp (**ñāyadhamma**), là bậc đã đạt chung điểm của sinh hữu. Các bậc thức giả xưng tụng Ngài là bậc Cụ thoại đức giả vì dựa vào các ân đức ấy. Muốn rõ những điều vừa nói xin hãy nghiên cứu thêm trong **Niddesa**.

Có một lời định nghĩa khác về hồng danh **Bhagavā** như sau: Đức Thế Tôn ấy là bậc Cụ thoại đức giả vì Ngài có đủ các thiện tánh, đã phá gãy cãm xe sinh tử luân, là bậc hội đủ các chi phần ân đức, là bậc giải tích giả siêu việt, Ngài là bậc sống trong Thánh pháp, là bậc chối bỏ sinh hữu (khước từ sinh hữu).

Từ **Bhagavā** nếu đem giải thích bằng lối chiết tự (pisodara) thì có nghĩa là bậc hữu phần (**Bhagavā**) ở đây chỉ cho các thiện Pháp đã thành tựu viên mãn của Ngài. Những thiện pháp có công năng đem lại hiệp thế lạc và Siêu thế lạc, đặc biệt chỉ có đối với (một) Đức Phật, cho nên tiếng **Bhagavā** này có thể đọc thành **Bhāgyavā** cũng được.

³² Bhagyanti kusalam (Tikā 1/367)

Lại nữa, sở dĩ Đức Thế Tôn có tên là bậc Cụ thoại Đức giả, vì Ngài đã phá vỡ toàn bộ các chứng ngại, trở lực như tham, sân, si, điên đảo kiến (viparitamānāsikāra), vô tầm, vô quý, hiềm hận, giả dối, kiêu mạn, biếng lười, ganh tỵ..., ba bất thiện căn, ba ác hạnh, ba trần cấu, tứ bộc, tứ phược, tứ phối, tứ kết, tứ thiên vị (agati), tứ ái thủ (taṇhupādāna), 5 hoang tâm (cetokhīla), 5 thăng thúc (vinibandha), 5 triền cái, 5 hỷ ái (abhinandana), 6 vivādamūla (nhân tranh tụng), 6 ái bộ (taṇhākāya), 7 tiềm miên phiền não, 8 tà tánh (micchatta), 9 tham căn (taṇhāmūlaka), thập ác nghiệp (akusalakammāpatha-ác nghiệp đạo), 62 tà kiến, 108 ái điên đảo (taṇhāviparita) hay nói gọn hơn, Đức Thế Tôn đã chinh phục được ngũ ma, nên được xưng tụng là bậc Cụ thoại Đức giả. Các bậc A Xà Lê tiền bối đã nói như sau: "Đức Thế Tôn được gọi là bậc Cụ thoại Đức giả vì Ngài là vị ái tận, sân tận, si tận, lậu tận, ác pháp tận". Ở đây Bhagavā = Bhaggavā.

Lại nữa, Đức Thế Tôn ấy có tên gọi là Cụ thoại Đức giả vì Ngài có đủ 100 phúc tướng trên báu thân. Cả báu thân (rūpakāya) lẫn pháp thân (dhammakāya) của Ngài đều toàn vẹn, Ngài không có lỗi lầm, khuyết điểm trên bất cứ khía cạnh nào. Pháp tánh đặc thù của Ngài khắp tam giới đều biết đến, hàng cư sĩ hay hạng xuất gia đều tìm tới yết kiến Ngài, Ngài là bậc làm giảm với khổ đau cho đời, dù là khổ thân hay khổ tâm, người tại gia hay bậc tu hành (pabbajita). Ngài là bậc được hầu hạ bằng pháp và vật thí, Ngài là bậc có khả năng dẫn đạo cho chúng sanh trong đời, mang lại hiệp thế lạc và Siêu thế lạc cho tất cả. Ngài được gọi là bậc Cụ thoại Đức giả vì những ân đức như thế.

Tiếng Bhaga (hay Bhāgya) trong hồng danh Bhagavā còn được chỉ cho 6 điều:

- Issariya (uy lực), Dhamma (pháp Siêu thế), Yasa (danh xưng), Siri (mỹ mạo phúc tướng), Kāma (sự mãn nguyện), Payatta (năng động tánh, đức tánh tích cực).

Sở dĩ Ngài "là bậc có uy lực" bởi vì khả năng hóa thông của Ngài là vô hạn, là tối thượng. Ngài là bậc chứng đạt trọn vẹn Siêu thế Pháp. Ngài là bậc có danh xưng thanh tịnh (pārisuddhi), ân đức của Ngài được cả Tam giới biết đến.

Lại nữa các bộ phận lớn nhỏ trên bấu thân của Ngài đều có phúc tướng đặc biệt, để đem lại lòng tịnh tín cho bất cứ ai chiêm ngưỡng, những ước vọng hữu ích cho mình và cho tha nhân. Ngài đã thành tựu như ý, Ngài đã sống tinh cần, sống năng động đúng theo cương vị của Bậc Đạo Sư cho đời, với những chi phần ân đức này, Ngài được gọi là Bậc Cụ thoại Đức giả.

Lại nữa, Đức Thế Tôn có hồng danh Cụ thoại Đức giả vì Ngài là bậc giải tích, chia chẻ, tuyên thuyết các pháp một cách chi tiết, tinh tế, mạch lạc. Ngài đã bố trí nội dung các pháp Uẩn, Xứ, Giới, Đế, Thiện, Bất Thiện... một cách vô cùng hợp lý và sâu sắc. Ngài đã sắp xếp bố cục của các Pháp nghĩa hết sức hệ thống và trình tự. Đây là Khổ đế, cái bị nhân duyên trợ tạo cấu hợp, bản chất vốn gây nóng, tạo nhiệt. Đây là Tập đế, con đường dẫn tới kết quả đó. Còn đây là Diệt đế, cứu cánh xuất ly, tịnh chỉ, tỉnh hóa Khổ đế. Và cuối cùng là Đạo đế, đạo lộ đưa đến cứu cánh ấy... cho nên từ Bhagavā ở đây được xem như đồng nghĩa với Vibhattā (Giải tích giả).

Đức Thế Tôn có hồng danh là Cụ thoại Đức giả vì Ngài là bậc sống trong Pháp, sống trong Thiên trú pháp (dibbavihāradhamma), Phạm trú pháp (Brahmavihāradhamma) và Thánh trú pháp (ariyavihāradhamma). thân tâm Ngài hoàn toàn thanh tịnh, xa lìa phiền não (tĩnh ly phiền não), sống trong Không tánh giải thoát, sống trong thượng nhân Pháp hiệp thế lẫn Siêu thế thượng nhân pháp. Cho nên ở đây, từ Bhagavā còn được đồng nghĩa với Bhattavā.

Đức Thế Tôn có hồng danh là Cụ thoại Đức giả vì Ngài đã khước từ sinh hữu, Ngài đã tận diệt tham ái trong ba hữu, cho nên

ở đây tiếng **Bhagavā** được định nghĩa là **Bhavesu vantagamano**. Người ta lấy chữ **Bha** trong "**Bhavesu**", chữ **Ga** trong "**Gamana**" chữ **Va** trong "**Vanta**" ghép lại với nhau, rồi thêm dấu trường âm vào chữ **Va** thành ra **Bhagavā** để dùng trong lối định nghĩa này. Như trong trường hợp để chỉ về một cô gái quấn vòng hoa ở chỗ kín của mình (**mehanassa khasa mālā**) người ta chỉ cần nói gọn là **mekhalā**.

QUẢ BÁU CỦA SỰ NIỆM TƯỚNG PHẬT ĐỨC

Khi hành giả suy tưởng về ân đức của Bạc Đạo Sư như đã giải (**Itipiso...bhagavā**) thì ngay lúc đó tâm tư của vị ấy không bị phiền não thống ngự, xâm chiếm (**pariyutṭhi**) và chỉ tập trung hướng về Đức Như Lai. Rồi pháp cái được tịnh chỉ lập tức, nội tâm hành giả gắn chặt vào án xứ và Tâm, Tứ về ân đức Bạc Đạo Sư sẽ khởi lên. Khi hành giả cứ kiên trì bám sát ân đức của Ngài như vậy, thì hỷ duyệt cũng sanh khởi. Mọi sinh hoạt loạn động của thân, tâm sẽ được tịnh chỉ, bởi vì hỷ duyệt luôn là yếu tố cần thiết cho Tĩnh thân, Tĩnh tâm (**padatṭhāna**). Khi thân tâm đã được tỉnh hóa thì lạc sẽ xuất hiện. Sau lạc sẽ là định, sự nhất tâm khắng khít vào ân đức Phật Bảo. Cứ theo trình tự đó, các chi thiền lần lượt có đủ, chúng khởi lên trong cùng một giây phút đó. Nhưng vì ân đức của Ngài quá thâm sâu và vì tâm hành giả phải "bận" suy xét tới từng khía cạnh của các ân đức, các hồng danh nên không thể nào đạt đến Kiên cố định được, mà đề mục này chỉ đưa tới Cận định thôi. Thiền định này được gọi là Phật tùy niệm, bởi nó khởi lên nhờ vào sự suy niệm ân đức của Bạc Đạo Sư.

Vị Tỳ kheo tu tập kiên cố đề mục này sẽ là người có lòng tôn kính Bạc Đạo Sư một cách đặc biệt, sẽ là vị dồi dào đức tin, chánh niệm, trí tuệ và phước báu. Vị ấy sẽ đủ hỷ duyệt sung mãn và có tâm lực áp chế được mọi sợ hãi, cũng như có khả năng chịu đựng được các cảm thọ đau đớn và sẽ có tâm trạng rằng mình đang được sống gần gũi Đức Thế Tôn.

Lại nữa, thân xác của vị Tỳ kheo ấy (vị Tỳ kheo có tâm tràn đầy đối với ân đức Phật) hằng trở thành vật đáng cúng dường như một ngôi Bảo Tháp vậy. Tâm tư của vị ấy luôn hướng đến Phật giới (Buddhabhūmi). Vị Tỳ kheo ấy sẽ có tâm, quý dỗi dào và cảm thấy e dè trước mọi tội lỗi, giống như có Bạc Đạo Sư đang ngự trước mặt vậy. Nếu Tỳ kheo ấy không chứng đạt Đạo Quả ngay thời hiện tại thì cũng được sanh lên Thiên giới.

Cho nên người hiền trí không nên lơ lửng trong việc suy niệm ân đức Bạc Đạo Sư, phải thường xuyên suy niệm về Ngài như vậy, vì điều đó dẫn tới đại uy lực (mahānushāva) như đã giải.

2- DHAMMĀNUSSATI

Muốn tu tập đề mục này, hành giả cũng nên tìm tới một chỗ kín đáo, rồi suy tưởng về 6 hồng ân của Pháp Bảo, ở đây chỉ cho Pháp học (pariyattidhamma) và Siêu thế Pháp:

- "Svākkhāto bhagavatā dhammo: Pháp ấy đã được Đức Thế Tôn khéo thuyết giảng.

- Sandiṭṭhiko: Pháp ấy cần phải được thực chứng tự bản thân (phải thực khán, trực khán).

- Akāliko: Pháp nghĩa ấy vượt ngoài thời gian.

- Ehipassiko: Pháp ấy thiết thực hiện tại.

- Opanayiko: Pháp ấy là ngõ nhả nhập mục đích.

- Paccattam veditabbo viññūhīti: Pháp ấy cần phải được người trí tự chứng ngộ lấy một mình.

SVĀKKHĀTO: Được khéo thuyết (Thiên thuyết)

Pháp khéo thuyết ở đây chỉ cho Pháp học (Pariyattidhammo) và Siêu thế Pháp (Lokuttaradhammo).

Trước hết, nói về Pháp học. Sở dĩ Pháp học (phần giáo lý) được gọi là khéo thuyết, vì đó là những Pháp toàn hảo, trọn vẹn: phần đầu, phần giữa, phần cuối, nêu rõ (đời) phạm hạnh, nghĩa văn viên cụ, hoàn toàn thanh tịnh.

- Đầu chỉ trong một kệ ngôn, Đức Thế Tôn cũng thể hiện kỹ năng thiện thuyết một cách trác tuyệt. Ngay trong câu đầu tiên (*paṭhamapada*) đã là toàn hảo đoạn đầu. Trong câu thứ hai (*dutiyapada*) là toàn hảo đoạn giữa. Trong câu thứ ba là toàn hảo đoạn cuối (câu thứ ba hay câu cuối cùng - *pacchimapada*). Pháp nghĩa trong mỗi câu được diễn đạt súc tích, hàm tàng³³

Hoặc chỉ trong một đoạn kinh (*anusandhi*) ngay trong phần dẫn nhập³⁴ đã là toàn hảo đoạn đầu, phần diễn giải³⁵ chính là toàn hảo đoạn cuối, những gì còn lại là toàn hảo đoạn giữa.

Hay trong giữa nhiều đoạn kinh, thì đoạn kinh đầu tiên được gọi là toàn hảo đoạn đầu, đoạn kinh cuối được gọi là toàn hảo đoạn cuối, các đoạn kinh còn lại được gọi là toàn hảo đoạn giữa.

Nói cách khác, gọi là toàn hảo đoạn đầu tức chỉ cho lời dẫn nhập mở đầu của một Phật ngôn, toàn hảo đoạn giữa tức là các Pháp nghĩa được thuyết giảng một cách nhất quán, mạch lạc, có minh họa thiết thực. Toàn hảo đoạn cuối là lối diễn đạt ấy có công năng tạo niềm tin cho người nghe.

Lại nữa, toàn bộ giáo lý của Bạc Đạo Sư được gọi là toàn hảo đoạn đầu, vì trước hết là nói về Giới (Giới được xem là cái toàn hảo căn bản của phạm hạnh-*ādibhahmacariya*). Cái toàn hảo

³³ *Samantabuddakattāti sabbabhāgehi sandarattā (Mahāṭikā)*

³⁴ *Nidānenāti kāladesakaparisādi - apadisanalakkhaṇena nidānagavithena.*

³⁵ *Nigamenāti ihamavocāti (idamavocāti) ādikana iti yaṃ taṃ vuttaṃ idametaṃ paṭicca vuttanti vā yathāvuttatthanigamena.*

đoạn giữa là chỉ cho CHỈ, QUÁN, ĐẠO, QUẢ. Còn toàn hảo đoạn cuối là chỉ cho Níp Bàn.

Hay giải cách khác, cái toàn hảo đoạn đầu được chỉ cho Giới, Định. Cái toàn hảo đoạn giữa được chỉ cho Quán và Đạo (Thánh Đạo). Còn toàn hảo đoạn cuối chỉ cho Quả và Níp Bàn.

Hoặc toàn hảo đoạn đầu là chỉ cho sự khéo chứng ngộ của Đức Phật. Toàn hảo đoạn giữa là chỉ cho Thiện pháp tánh của Pháp Bảo. Toàn hảo đoạn cuối là chỉ cho sự khéo hành trì của Chư Tăng.

Lại nữa, gọi là toàn hảo đoạn đầu vì nếu người nghe được Giáo lý này biết thực hành theo một cách chín chắn thì có thể đạt đến Phật trí. Toàn hảo đoạn giữa vì Giáo lý này là đạo lộ dẫn đến Độc Giác trí. Toàn hảo đoạn cuối vì Giáo lý này cũng là đạo lộ dẫn tới Thinh Văn Trí.

Nói một cách khác, toàn hảo đoạn đầu tức là chỉ cần nghe được Giáo lý này, người ta cũng đề nén được Pháp cái (nīvaraṇa), đề nén ngay khi đang nghe Pháp. Toàn hảo đoạn giữa tức là khi hành trì theo Giáo lý ấy, người ta sẽ đạt được sự an lạc, an lạc của CHỈ và QUÁN. Toàn hảo đoạn cuối tức là chỉ cho cứu cánh tốt đẹp tối thượng mà người hành trì sẽ đạt được khi đã tu tập đúng mức.

Với những khía cạnh đó, Giáo lý của Bạc Đạo Sư được xưng tụng là Giáo lý Thiện thuyết toàn hảo trọn vẹn: đoạn đầu, đoạn giữa, đoạn cuối.

Giáo lý của Đức Thế Tôn mang ý nghĩa nêu rõ phạm hạnh pháp, nghĩa văn viên cụ, hàm tận thanh tịnh. Sở dĩ nói như vậy là khi thuyết Pháp, Bạc Đạo Sư luôn đề cao Sāsanabrahmacariya và Maggabrahmacariya . Ngài diễn đạt hai pháp đó theo nhiều lý lẽ, khía cạnh, dựa trên hai tiêu chuẩn: Ý nghĩa và ngôn từ. Nghĩa lý thích đáng, tương ứng. Ngôn từ viên cụ.

Lại nữa, sở dĩ gọi là "nghĩa viên cụ" vì trong mỗi câu nói ngắn gọn của Bậc Đạo Sư luôn có ý nghĩa cô đọng, súc tích, hàm tàng. Trong từng bài giảng dài, trong mỗi điều ban hành, chế định cũng thế. "Văn viên cụ" nghĩa là trong từng câu nói, văn tự không thiếu, không dư từng chữ (akkhara), từng câu (pada) vô cùng chính xác. Mỗi Phật ngôn đều viên cụ về các chi tiết: Akkhara, pada, byañjana, ākāra, nirutti, niddesa.

Giải theo cách khác, nghĩa viên cụ vì các Giáo lý này đều vô cùng thâm sâu trên cả khía cạnh ý nghĩa và khía cạnh thực chứng (paṭivedha). Văn viên cụ vì dụng ngữ của Ngài thâm sâu về Pháp lẫn về cách thức thuyết giảng.

Lại nữa, nói là nghĩa viên cụ vì các giáo lý này thuộc lãnh vực (visaya) của nghĩa-vô-ngại-trí và Biện-vô-ngại-trí. Gọi là "văn viên cụ" vì nói trên khía cạnh chúng thuộc lãnh vực Pháp vô ngại trí và từ vô ngại trí.

Hai phạm hạnh pháp (Sāsanabrahmacariya và Maggabrahmacariya) ấy là những cái mà chỉ có người trí mới hiểu được, khi suy nghiệm kỹ lưỡng chúng, người ta sẽ có tâm tịnh tín, đó là nghĩa viên cụ, cách thức trình bày sao cho người ta đặt lòng tin, thì gọi là văn viên cụ.

Gọi là nghĩa viên cụ, vì Giáo lý này nhắm vào ý nghĩa thâm sâu. Gọi là Văn viên cụ vì Giáo lý này có lối văn tự diễn đạt thật trong sáng.

- Gọi là hàm tận³⁶ tức giáo lý này chứa đầy toàn bộ mọi khía cạnh Pháp nghĩa, không thiếu sót điều gì, không thể thêm cái gì vào được nữa.

- Gọi là thanh tịnh vì Giáo lý này hoàn toàn không có khuyết điểm (dosa) không thể loại bỏ được điều nào cả.

³⁶ Tiếng paṭivedha còn được dịch là Thể Nhập.

Lại nữa, gọi là nghĩa viên cụ vì tính cách minh bạch của những cái chỉ có thể chứng đạt bằng sự tự thực hành. Gọi là văn viên cụ, là chỉ cho lối trình bày trong sáng của Giáo lý. Gọi là hàm tận (Kevalaparipunṇa) vì trong Giáo lý này có đủ ngũ uẩn Pháp thân. Gọi thanh tịnh (pārisuddhi) vì Giáo lý này nằm ngoài mọi cấu uế, nhắm đến lợi ích xuất ly (sinh hữu), không hướng tới Lokāmisā (thế lợi). Nói tóm lại, Pháp học được gọi là khéo thuyết vì nội dung đề cao Phạm hạnh, nghĩa văn cụ túc, hàm tận, thanh tịnh.

Lại nữa, gọi là Thiện thuyết vì Giáo lý này không có sự sai chạy về ý nghĩa. Chẳng hạn như đối với Giáo lý của các ngoại đạo sư luôn có sự sai chạy, nhầm lẫn, vì điều nào họ nói là sai quấy (antarāya) thì điều đó chưa hẳn đã là sai quấy, đạo lộ mà họ nói là ngộ xuất ly thì chưa hẳn đó là ngộ xuất ly. Cho nên giáo lý của các ngoại đạo sư được gọi là giáo lý vụng thuyết (durākkhāta). Riêng về Giáo lý của Bậc Đạo Sư thì không bao giờ có sự sai chạy, lầm lẫn trong ý nghĩa như vậy cả. Điều nào Ngài khẳng định là pháp sai quấy thì chắc chắn đó là pháp sai quấy, điều nào Ngài khẳng định là đạo lộ xuất ly thì đó chính là đạo lộ xuất ly, không sai chạy. Với những khía cạnh trên, pháp học được gọi là pháp khéo thuyết.

Tại sao nói rằng Pháp Siêu Thế là Pháp khéo thuyết? Vì trong Giáo lý này, Bậc Đạo Sư nêu rõ đạo lộ hành trì tương ứng với cứu cánh Níp Bàn, Ngài tuyên thuyết về Níp Bàn tương ứng với đạo lộ hành trì. Như các vị A Xà Lê cũng nói rằng: Bậc Đạo Sư đã khéo nêu rõ đạo lộ dẫn đến Níp Bàn cho các đệ tử một cách tương ứng, cả đạo lộ lẫn cứu cánh đều nhất quán với nhau, cũng như hai dòng sông Gaṅgā và Yamunā có chỗ giao lưu với nhau thế nào thì đạo lộ dẫn đến Níp Bàn cũng đã được Đức Thế Tôn tuyên thuyết thích ứng với Níp Bàn như vậy.

Lại nữa, Thánh Đạo do Đức Thế Tôn khéo tuyên thuyết, là con đường Trung Đạo, không thiên về cực đoan nào trong hai cực đoan, nên được gọi là Giáo lý khéo thuyết, một đạo lộ trung dung. Các Thánh Quả (*sāmaññaphala*-sa môn quả) được gọi là pháp khéo thuyết, vì đó là (những cái nói lên được chung điểm của phiền não) những thành tựu nói lên được sự tỉnh hóa phiền não. Níp Bàn được gọi là pháp khéo thuyết vì đó là pháp tánh nói lên được sự bất tử, bất hoại, thường tại, hằng hữu. Với những khía cạnh đó, Pháp Siêu Thế được gọi là Pháp Thiện thuyết.

SANDITTHIKA: CẦN ĐƯỢC THỰC KHÁN, LIỄU THI

Ở đây (nói) nhắm vào Thánh Đạo. Thánh Đạo cần phải được mọi người đoạn trừ phiền não thực chứng. Chính vì vậy giáo lý này được gọi là *Sanditthika* (Pháp cần được trực thị) như trong *Tikanipāta Aṅguttaranikāya* , Đức Phật đã dạy:

"Này Bà la môn! Người còn bị tham dục thống ngự thì luôn có những tư duy bất lợi cho mình, cho người và cho cả hai, tâm tư người ấy bị cảm thọ với những khổ ưu. Khi đã từ bỏ tham ái, người ta sẽ không còn có những tư duy bất lợi cho mình, cho người, cho cả hai và tâm tư người ta sẽ không còn bị cảm thọ các khổ ưu nữa. Này Bà la môn! Đó là Pháp cần phải trực thị, thực khán vậy".

Hay giải cách khác, 9 Pháp Siêu Thế được gọi là pháp *Sanditthika*, vì sự chứng ngộ chúng không phải là niềm tin vay mượn từ kẻ khác, muốn quán triệt các pháp ấy, người ta phải dùng đến Phản khán trí của chính bản thân.

Lại nữa, tiếng *Sanditthi* có nghĩa là sự nhìn thấy một cách chín chắn, đúng đắn, cái thấy mà được chư Thánh nhân nhìn nhận. Pháp nào chiến thắng phiền não bằng cái nhìn chín chắn thì được gọi là *sanditthika* . Mà ở đây, các Pháp Siêu Thế lại là những pháp chiến thắng phiền não bằng cái nhìn chín chắn đó, cái nhìn

tương ứng với Thánh Đạo, nên Pháp Siêu Thế được gọi là Sandiṭṭhika.

(Về vấn đề này, trong Tīkā giải như sau Ariyamaggo attanā sampayuttāya sandiṭṭhiyā kilese jayati, ariyaphalaṃ tāya-eva, attano kāraṇabhūtāya nibbānaṃ ārammaṇaṃ karaṇena attano visayībhūtāya sandiṭṭhiyā kilese jayati: Thánh Đạo luôn khắc trừ phiền não bằng cái thực kiến tương ứng với nó, Thánh quả cũng khắc trừ phiền não bằng cái thực kiến ấy, nhưng trên khía cạnh lý nó làm cơ năng tác động. Níp Bàn cũng có tính chất khắc trừ phiền não bằng cái thực kiến nhưng trên phương diện thực tại tự tánh).

Nói tóm lại, Pháp Siêu Thế là pháp sandiṭṭhiko vì chúng chiến thắng phiền não bằng cái thực kiến, cái nhìn chín chắn mà bậc Thánh nhân tán đồng. Cũng như gọi là xa binh vì đó là binh chủng đánh trận bằng xa.

Lại nữa, diṭṭhi là sự nhìn thấy, cái nhìn thấy. Tiếng diṭṭhi đồng nghĩa với sandiṭṭhi. Mà Thánh Đạo là pháp cần được nhìn thấy nên mới gọi là sandiṭṭhika (ứng thị).

Thật vậy, một khi người ta đã liễu thị Pháp Siêu Thế bằng sự tu tập (đào luyện) và chứng ngộ thì cũng luôn đẩy lùi được đại nạn sinh tử, cho nên Pháp Siêu Thế được gọi là sandiṭṭhika.

AKĀLIKO: KHÔNG BỊ GIÁN ĐOẠN THỜI GIAN

Ở đây muốn nói là sự cho quả của giáo lý này, không phải mất thời gian (akāla). Tiếng akāla đồng nghĩa với akāliko . Các Ngài giải thích rằng, Pháp này không phải đợi đến vài ba ngày mới cho quả, mà lại cho quả tức khắc, không bị gián đoạn thời gian trong quá trình kết tụ.

Một lẽ nữa, Pháp nào có khoảng cách thời gian trước khi trở quả thì Pháp ấy gọi là kālika (có gián đoạn thời gian), như đối

với Pháp Thiện hiệp thế. Riêng về Thánh Đạo thì được gọi là **akālika** vì nó cho quả ngay tức khắc không có khoảng cách thời gian. Pháp **akālika** chỉ cho Tâm Đạo.

EHIPASSIKO: SẴN SÀNG VỚI MỌI TRẮC NGHIỆM

Ở đây, 9 Pháp Siêu Thế được gọi là (những) pháp "sẵn sàng với mọi trắc nghiệm-ehipassavidhī" bởi vì chúng mang thực tính như chân và thanh tịnh.

Đối với một món đồ giả thì không bao giờ sẵn sàng với mọi trắc nghiệm hay thách thức trắc nghiệm. Hay cũng không có ai lại ngang nhiên trưng bày một uest vật như phấn, nước tiểu bao giờ. Còn các Pháp Siêu Thế thì hoàn toàn như chân và thanh tịnh, như mặt trăng giữa bầu trời không mây, hoặc cũng giống như viên kim cương trên tấm lụa **kambala** màu đỏ, luôn có tính chất thách thức với mọi trắc nghiệm, nên được gọi là **Ehipassiko**.

OPANAYIKO: ỨNG DẪN NHẬP

Ở đây, tiếng **Opanayika** được phân tích như sau: **upanaya** là sự dẫn vào, người điều dẫn tâm mình bằng cách tu tập (**bhāvanā**) thì được gọi là **upanayika** hay **opanayika**. Vậy tiếng **opanayika** ở đây chỉ cho Pháp Siêu Thế hữu vi (**saṅkhata**). Còn Pháp Siêu Thế vô vi cũng được gọi là **opanayika**, nhưng hiểu thêm ý nghĩa đó là pháp cần được đưa vào tâm tư bằng sự chứng ngộ (**sacchikata**). Hoặc giải cách khác, Thánh Đạo được gọi là **Opanayika** vì nó có tính chất dẫn nhập Níp Bàn. Thánh quả và Níp Bàn cũng được gọi là **opanayika** (hay **upaneyya**) theo ý nghĩa là pháp cần được thể nhập bằng sự tác chứng.

PACCATTAM VEDITABBO VIÑÑŪHI

Pháp này đòi hỏi một sự chứng ngộ của tự bản thân, không thể là sự chứng ngộ vay mượn. Thánh Đạo của thầy tế độ không thể đoạn trừ phiền não cho đệ tử, người đệ tử không thể lạc trú

bằng Thánh Quả của thầy tế độ hay cũng không thể nhờ cậy thầy tế độ tác chứng Níp Bàn dùm được. Cho nên pháp này được gọi là pháp mà người trí cần phải tự ngộ.

LỢI ÍCH CỦA SỰ TÙY NIỆM PHÁP

Khi hành giả suy tưởng ân đức Pháp Bảo như vậy thì các phiền não được lắng dịu, triền cái được đè nén, các chi thiền sẽ khởi lên, tâm tư hành giả tập trung hướng về lý pháp. Nhưng vì ân đức Pháp quá thâm sâu, cũng như hành giả phải bận tâm suy xét tưởng tận từng khía cạnh của pháp ân, nên không thể tiến đạt Kiên cố định. Đề mục tùy niệm Pháp chỉ dẫn đến cận định mà thôi.

Khi tùy niệm Pháp như vậy, hành giả cũng là người tỏ ra cung kính Bậc Đạo Sư, vì nghĩ rằng: Dù ta chưa từng được diện kiến Bậc Đạo Sư, người đã tuyên thuyết những Pháp này, nhưng chắc chắn không có ai khác ngoài ra Ngài có thể tuyên thuyết như vậy. Nhờ tùy niệm Pháp, hành giả sẽ dồi dào niềm tin, dồi dào hỷ duyệt, có năng lực chịu đựng được mọi kinh hoàng, sợ hãi, có thể chịu đựng được nổi khổ, nhờ khẩn khít vào Pháp. Thân thể của người tùy niệm Pháp là vật đáng cúng bái như một ngôi Bảo Tháp vậy, tâm tư hành giả có chiều hướng chứng đạt tối thượng Pháp, vì khi tùy niệm Pháp thì Tàm, Quý sẽ khởi lên kịp thời để đối phó mọi thử thách, cám dỗ. Nếu không chứng đạt Thượng Nhân Pháp thì sau khi lâm chung, hành giả sẽ được tái sanh thiện thú.

Cho nên bậc Thiện trí chớ để xuôi trong việc tùy niệm Pháp, dù bất cứ lúc nào cũng vậy. Đó là những gì cần giải về đề mục tùy niệm Pháp.

3- SAṄGHĀNUSSATI (TÙY NIỆM TĂNG)

Hành giả muốn tu tập đề mục này, nên tìm đến một chỗ kín đáo, vắng vẻ, rồi bắt đầu suy tưởng về ân đức của Chư Thánh Tăng: *Supatīpanno... anuttaram puññakkhettaṃ lokassāti.*

Supaṭipanno: Khéo hành trì

Chư Thánh Tăng được gọi là những vị khéo hành trì vì các Ngài đã tu tập đúng với lý pháp, thuận với lý pháp, xuôi dòng với lý pháp, không hành trì trái ngược với lý pháp. Người nào lắng nghe lời dạy của Đức Thế Tôn bằng sự tôn kính thì được gọi là **Sāvaka** . Một tập thể **Sāvaka** được gọi là **Sāvakaṅgha** . Nghĩa là một tập thể **Sāvaka** phải gồm những vị tương đồng nhau về Giới Hạnh và Tri Kiến.

Đạo lộ mà các vị ấy hành trì là một đạo lộ đúng đắn, chín chắn (**samāpaṭipadā**), trực hướng, không thiên vị, nên còn có thể gọi là **Sāmīci** (cực kỳ chín chắn). Người hành trì đạo lộ cực kỳ chín chắn đó, được gọi là **Ujupaṭipanno** (người đi trực chỉ) hay **Ñāyapaṭipanno** (người hành trì để liễu tri) hoặc **sāmīcipaṭipanno** (người hành trì đạo lộ cực kỳ chín chắn). Ở đây, bậc hiền trí nên hiểu rằng người Đạo được gọi là người hành trì chín chắn, người Quả cũng được gọi là người hành trì chín chắn, vì con đường mà họ đang đi là một đạo lộ đúng đắn nhất vậy, riêng cái chín chắn của người Quả thì phải hiểu là cái chín chắn hậu kế bởi giai đoạn Đạo đã hoàn chỉnh hóa sẵn rồi.

Lại nữa, Chư Thánh Tăng được gọi là những vị hành trì chín chắn, vì các Ngài đã tu tập đúng theo lời dạy của Bậc Đạo Sư, tu tập một cách không sai chạy.

Ujupaṭipanno: Trực hành

Chư Thánh Tăng được gọi là những vị trực hành, vì đạo lộ mà các Ngài hành trì không thiên lệch về cực đoan nào trong hai cực đoan: lợi dưỡng, khổ hạnh. Các Ngài đi theo đường lối Trung Đạo và tu tập để đào thải những cái tà vạy, lệch lạc của thân tâm.

Ñāyapaṭipanno: Sở dĩ được gọi là như vậy vì Chư Thánh Tăng đã tu tập với mục đích liễu tri Níp Bàn.

Sāmicipaṭipanno: Đoàn chánh Hành

Chư Thánh Tăng là những vị đã hành trì đúng đắn sāmīcikamma của một Thánh đệ tử, nên các Ngài được gọi là Sāmicipaṭipanno.

Yadidaṃ cattāri purisayugāni

Chư Thánh Tăng ấy, nếu kể đôi thì có 4 cặp, mỗi tăng Đạo Quả là một cặp.

Aṭṭha purisapuggalā

Nếu kể từng cá nhân, từng người một thì Chư Thánh Tăng gồm 8 hạng: 4 người Đạo và 4 người Quả. Dầu kể theo cách nào đi nữa, các vị ấy đều là đệ tử của Đức Thế Tôn.

Āhuneyyo: Xứng đáng với lễ vật đem tới từ xa

Āhuna là lễ vật, những món mà các tín gia đem từ xa lại để dâng cúng cho bậc Giới Hạnh. Các đệ tử Thánh Tăng của Đức Thế Tôn là những vị xứng đáng thọ lãnh những món lễ vật đó nên được gọi là āhuneyyo. Āhuna ở đây đồng nghĩa với Catuppaccaya (4 món vật dụng).

Lại nữa, Chư Thánh Tăng là những đối tượng cúng dường đem lại quả báu lớn cho người thí. Bà la môn giáo cho rằng cúng dường lửa là cúng dường đối tượng xứng đáng, nhưng thật ra sự cúng dường đó chẳng mang lại quả báu lớn. Như Đức Phật cũng đã dạy: cúng dường lửa cả trăm năm vẫn không bằng cúng dường đến một vị tu tập chín chắn, dù chỉ cúng dường trong một buổi.

Nói tóm lại, Chư Thánh Tăng là những vị xứng đáng với của cúng dường đem từ xa lại, các Ngài xứng đáng với sự cúng dường của những người như Đế Thích, Phạm thiên... nên được gọi là āhavanīya hay āhuneyya.

Pāhuneyyo

Pāhuna là quà cáp, đồ biếu tặng, đồ để dành cho khách khứa hay bạn bè thân quyến. Chư Thánh Tăng là những vị xứng đáng với những món quà đó, nên được gọi là **Pāhuneyya** hay **Pāhvaneyya** (vị xứng đáng với đồ tiếp đãi). Không có một đối tượng nào xứng đáng hơn các Ngài cả, bởi vì các Ngài chỉ xuất hiện vào thời kỳ có Phật Chánh Đẳng Giác mà thôi.

Nói tóm lại, **Pāhuna** hay **Pāhunavatthu** là những món, những thức này nọ được dành sẵn với tấm lòng ưu ái để tặng biếu người thân, mà người xứng đáng với những món đặc biệt đó, với tấm lòng đó không ai hơn được Chư Thánh Tăng. Chính vì vậy, các Ngài được gọi là **Pāhuneyya**.

Dakkhineyya

Sự bố thí hướng đến kiếp lai sinh hay bố thí vì tin có kiếp sau, được gọi là **Dakkhiṇā** (hay **dakkhiṇādāna**). Chư Thánh Tăng là những vị xứng đáng với sự bố thí ấy, là nguồn cường lực tăng viện cho sự bố thí đó, nên gọi là **Dakkhiṇeyyo**.

Añjalikaraṇeyyo

Vì đáng được chấp tay lên đầu lễ bái nên Chư Thánh Tăng được gọi là **añjalikaraṇeyyo**.

Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassa

Chư Thánh Tăng là ruộng phước tối thượng để chúng sanh gieo trồng công đức nên gọi là **anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassa**. Các Ngài là mảnh đất vô cùng màu mỡ, để tạo ra các quả phước to lớn, các Ngài giống như những cánh đồng **sālī** của Đức Vua vậy.

QUẢ BÁU CỦA SỰ TÙY NIỆM ÂN ĐỨC TĂNG

Khi suy tưởng ân đức Chư Tăng như vậy, tâm tư hành giả sẽ được tạm thời vắng lặng các pháp cái. Lúc đó, tâm vị ấy nhập một với ân đức của Chư Thánh Tăng, và các chi thiền sẽ lần lượt

khởi lên, nhưng vì ân đức ấy quá thâm sâu, cũng như hành giả phải phân tâm suy xét từng chi tiết ân đức nên không thể tiến đạt Kiên cố định mà chỉ đạt đến cận định thôi.

Nhờ suy niệm Tăng đức hành giả sẽ dôi dào niềm tịnh tín và hỷ duyệt (**piṭipāmojja**) sẽ đủ bản lĩnh vượt qua mọi sợ hãi và đau khổ, nhờ tâm tư luôn khắng khít, hợp nhất với Tăng đức. Lại nữa, thân thể của hành giả sẽ là vật đáng cúng bái như một Bồ Tát dường có đồng đảo Tăng chúng. Sau khi đã thấm nhuần với ân đức Thánh Tăng rồi, thì tâm, quý sẽ khởi lên nơi hành giả một cách kịp thời vào những lúc thử thách cam đo. Hành giả sẽ có cảm giác như Tăng chúng đang ở trước mặt mình. Nếu chưa chứng đạt Thượng nhân pháp, sau khi lâm chung hành giả sẽ được sanh vào thiện thú.

Cho nên người hiền trí không nên dễ duôi trong công phu suy tưởng Tăng đức, một việc đem lại đại uy lực. Phải luôn luôn suy tưởng Tăng đức. Những gì cần giải về đề mục này coi như đã xong³⁷.

4- SĪLĀNUSSATI

Muốn tu tập đề mục này, hành giả cũng phải tìm vào một chỗ kín đáo, vắng vẻ, rồi suy tưởng về ân đức giới hạnh của mình:

"Giới hạnh của ta thật đáng tán dương, giới hạnh của ta không bị bể vụn, không bị thủng lỗ, không bị lem luốc, không bị vẩn đục, phóng khoáng (khoáng đạt) được người trí đề cao, không bị hệ lụy, là môi trường tốt cho định (trong tình trạng sẵn sàng để tu tập thiền định).

³⁷ Bị chú: Muốn xem nguyên văn quả báo của sự tùy niệm ân đức Pháp-Tăng nên coi trở lại phần ân đức Phật, với những thay đổi cần thiết. Ở đây Yên Tử dịch thoát.

Nếu là cư sĩ thì hành giả suy tưởng về 5 hay 8 giới của mình, nếu là bậc xuất gia thì hành giả suy tưởng về Xuất gia giới của mình. Một giới có nhiều chi, nếu không phạm vào chi nào, đầu đầu hay cuối của giới đó thì được gọi là giới không bị bể vụn (*khanda*) giống như là một tấm vải bị rách ở cuối biên.

Giới không bị thủng lỗ là giới không bị đứt các chi giữa như một tấm vải bị thủng lỗ ở giữa.

Giới không bị lem luốc tức là giới không bị đứt hai hoặc ba chi liên tục. Hình ảnh tương tự với tình trạng giới này giống như từng mảng lông khác màu trên mình con bò.

Giới không bị vằn đốm tức là giới không bị hoại, hay nói rõ hơn là không bị hoại một khía cạnh nào trong các giới, thì đó là giới không bị vằn đốm như các vằn đốm trên mình con bò.

Hoặc nói chung chung thì giới không bị bể vụn, không bị thủng lỗ, không bị lem luốc, không bị vằn đốm là giới mà công kỵ các ác pháp như sân hận hay 7 dật hệ (*methunasamyoga*)³⁸ làm hoen ố hoặc tấn công.

Giới khoáng đạt tức là giới không bị lệ thuộc vào tham ái, không do tham ái sai sử.

Giới được người trí đề cao, tức là giới đạt đến mức độ thanh cao mà tới cả Đức Phật cũng nhìn nhận.

Giới không bị hệ lụy (*aparāmatṭha*) tức là Giới mà không bị Ai và Tà kiến công phá sai sử. Hay giới mà không có khuyết điểm để người khác có thể chỉ trích thì cũng được gọi là giới vô hệ lụy.

Giới trong tình trạng sẵn sàng cho việc tu Thiền là Giới mà có thể làm cho Định tiến triển, làm cho định mà tương ứng với

³⁸ Xem trong sổ tay của Yên Tử.

Đạo có thể tiến triển, làm cho định tương ứng với Quả có thể tiến triển.

QUẢ BÁO CỦA SỰ NIỆM GIỚI

Khi hành giả suy tưởng về Giới hạnh của mình với những khía cạnh như thế thì tâm tư tạm thời không bị phiền não bao vây. Nhờ tập trung hướng về Giới như vậy các chi thiền sẽ khởi lên nhưng vì ân đức của Giới quá thâm sâu, cũng như tâm tư hành giả bị bận rộn với việc quán xét từng chi tiết của Giới ân nên không thể tiến đạt Kiên cố định, chỉ tiến đến Cận định mà thôi.

Vị hành giả suy tưởng ân đức Giới hạnh là đã tỏ ra cung kính điều học (*sikkhā*) là người có sở hành quân bình (*sabhāga*), không dễ duôi trong sinh hoạt đối giao (*paṭisanthāra*), là người tránh được mọi chỉ trích, là người thấy được nguy hại trong những lầm lỗi nhỏ nhặt, đầy đủ niềm tin và sung mãn hỷ duyệt. Nếu chưa chứng đạt pháp thượng nhân, sau khi lâm chung sẽ sanh lên thiện thú. Do đó, người hiền trí không nên dễ duôi, lơ lửng trong công phu tùy niệm Giới, dù bất cứ lúc nào, đó là ngõ dẫn tới đại uy lực.

5- CĀGĀNUSSATI : TÙY NIỆM THÍ

Muốn tu thiền về đề mục này, hành giả phải là người thường xuyên bố thí hay tâm tánh rộng rãi, sẵn sàng bố thí, hoặc kể từ lúc muốn suy tưởng về đề mục này, hành giả nên lập nguyện: "Từ nay ta sẽ không từ chối một người nào đến xin xỏ, hễ có người sẵn sàng nhận thì ta sẽ sẵn sàng cho". Rồi mỗi ngày tùy theo khả năng có được của mình mà hành giả nới rộng bàn tay bố thí, nhất là đối với người thọ thí xứng đáng, sau khi đã bố thí đến vị có đức hạnh rồi, hành giả nên tác ý đến *nimitta* (ảnh tượng) đó, và tìm một chỗ kín đáo, vắng vẻ để suy tưởng về pháp thí xả (*cāga*) của mình, với tư cách là người đã xa lìa cấu uế, bợn sền như sau:

"Thật lợi đặc thay cho ta, thật may mắn (tốt đẹp) thay cho ta, khi mọi chúng sanh đều bị sự keo bần trôi buộc, ta lại tránh được tính bần sần, phiền toái, ta là người đã khước từ tất cả, có bàn tay xòe rộng, thích thú trong việc khước từ mọi thứ, ta là người đáp ứng mọi lời xin, là người biết tìm vui trong hạnh bố thí".

Tiếng "lợi đặc" ở đây là những pháp ân cao quý mà người bố thí luôn nhận được, như Bạc Đạo Sư đã dạy (trong Pañcakanipāta-aṅguttaranikāya): "Người bố thí thọ mạng (āyu) hằng được thọ mạng của Chư thiên và loài người, kẻ bố thí luôn là đối tượng thương mến của mọi người, kẻ bố thí là người thực hành chân nhân pháp". Những điều đó chính là lợi đặc cho người bố thí vậy.

Hành giả thấy được sự may mắn của mình, là đã được sinh làm người, được tiếp thụ các lời giáo giới. Tại sao những cái đó được xem là điều may mắn? Vì rằng trong khi các chúng sanh khác bị sự bần sần, keo bần chi phối ràng buộc thì hành giả lại là người xa lìa được các tính keo bần đó và thích thú với hạnh bố thí.

Bị tính keo bần vây kín tức là bị tính keo kiệt khổng chế, chinh phục. Gọi là chúng sanh hay hữu tình (**satta**) tức chỉ cho loài nào sinh ra do nghiệp riêng của mình³⁹. Cho nên, ở đây trong tiếng Pajāya có nghĩa là khi tất cả các chúng sanh bị thâm nhiễm cấu uế, chấp thủ bần sần, không chịu được cảnh tượng tài sản của mình lọt vào tay người khác mà đã là cấu uế là hắc pháp thì chúng luôn đối khắc với tịnh pháp. Còn câu nói xa lìa sự keo bần nghĩa là hành giả đã trừ bỏ được tính keo kiệt, bần sần nhờ viễn ly các uế pháp như tham lam, sân hận chẳng hạn. Để có được tiến bộ này, hành giả phải lập tâm tác ý rằng: "Ta sẽ đè nén, chế ngự lòng keo bần". Khước từ tất cả tức là xả bỏ hết mọi thứ một cách tối đa. Bàn tay xòe rộng tức là sẵn sàng tự tay mình đem thí vật

³⁹ Pajāyanavasenaṅgī yathāsakaṃ kammunā nibbattanavasena (Ṭikā 1/409)

đến cho người khác bằng sự trân trọng. Thích thú trong sự dứt bỏ tức là sẵn sàng san sẻ, giúp đỡ thật tâm, cật lực. Đáp ứng được mọi lời nhờ cậy, nghĩa là người ta đến xin món nào thì mình cho ngay món đó. Có nơi còn gọi thái độ này là *yājayogo*, một từ cũng có nghĩa là san sẻ. Biết tìm vui trong hạnh bố thí tức là hành giả suy tưởng rằng: "Ta sẽ bố thí, ta sẽ hy sinh đến cả những gì lẽ ra phải dành lại cho mình".

QUẢ BÁO CỦA THÍ TÙY NIỆM

Khi hành giả niệm tưởng về đức tánh hy sinh, san sẻ của mình với tư cách là người đã xa lìa các phiền toái và bỏn sẻn như vậy thì tâm tư không còn bị các phiền não vây kín và nhờ tâm nhất hướng với hạnh xả ly như thế, các chi thiền cũng sẽ khởi lên trong lúc pháp cái vừa được đề nén. Và cũng với các lý do như ở những phần tùy niệm trước, Thí tùy niệm chỉ đưa tới cận định.

Hành giả tùy niệm Thí là người có chiều hướng (*ajjhāsayā*) tốt về hạnh bố thí, nhờ pháp bố thí của mình, vị ấy trở nên can đảm, dạn dĩ, là người có nội tâm hân hoan, hỷ duyệt luôn khi và nhờ vậy sau khi lâm chung sẽ sanh vào thiện thú.

6- DEVATĀNUSSATI : TÙY NIỆM THIÊN

Hành giả muốn tu tập đề mục này phải là người thành tựu các thiện pháp tánh bằng năng lực Thánh Đạo. Tức nghĩa là hành giả đã chứng Sơ quả là tối thiểu. Sau khi tìm đến chỗ vắng vẻ, kín đáo, mới bắt đầu hướng tâm về Chư thiên rồi tác ý đến các pháp tánh của mình như sau:

Chư Thiên Tứ Thiên Vương, Đạo Lợi, Dạ Ma, Đâu Suất, Hóa Lạc, Tha Hóa Tự Tại cùng với Chư Phạm Thiên đã nhờ Tín, Giới, Văn, Thí, Tuệ thế nào, mức độ nào mà sau khi từ bỏ thân nhân loại rồi được sanh lên các cõi đó. Thì ta cũng có đủ các thiện pháp tánh ấy với mức độ như vậy. Đức Phật đã dạy (trong *Chakkanipāta-Aṅguttaranikāya*):

"Này Mahānāma! Khi nào vị Thánh đệ tử suy tưởng Tín, Giới, Văn (suta), Thí (cāga) và Trí (paññā) của mình (để so sánh) với Chư thiên thì trong khi đó tâm của vị ấy hằng không bị phiền não vây kín".

Hàng thức giả nên biết rằng, nơi đây muốn nhấn mạnh ở chỗ là các thiện pháp tánh của hành giả tương đương với thiện pháp tánh của Chư thiên, Phạm thiên. (Muốn niệm Chư thiên thì ít ra mình cũng phải tương đương với họ, mà ai dám bảo rằng mình tương đương, ngoại trừ vị Thánh hữu học).

QUẢ BÁU CỦA THIÊN TÙY NIỆM

Trong *Atthakathā* giải rằng: Khi hành giả suy nghĩ đến Chư thiên thì mới nhớ về các thiện pháp tánh của mình được. Trong cả hai giai đoạn suy tưởng ấy, tâm tư hành giả không bị phiền não vây kín. Nhờ tâm tập trung nhất hướng vào Chư thiên nên các chi thiên sẽ khởi lên cùng một lúc. Khi hành giả đã đề nén pháp cái xong rồi, vì ân đức của các thiện pháp tánh quá thâm sâu cũng như hành giả phải phân tâm để quán xét từng khía cạnh của chúng nên không thể tiến đạt Kiên cố định. Đề mục tùy niệm này chỉ dẫn tới Cận định.

Hành giả tu tập Thiên tùy niệm sẽ là đối tượng thương mến của Chư thiên, sẽ là người thành đạt trọn vẹn các thiện pháp tánh đã kể, là người sung mãn hỷ duyệt. Nếu chưa chứng ngộ thượng nhân pháp, sau khi lâm chung sẽ sanh vào thiện thú. Cho nên người trí chớ lơ là trong việc tùy niệm Chư thiên dù bất cứ lúc nào, vì đó là ngõ dẫn tới đại uy lực.

BA TRƯỜNG HỢP LÀM SUNG MÃN CỦA 6 TÙY NIỆM

Về vấn đề này, ta nên khảo nghiệm câu Phật Ngôn sau đây: "Này Mahānāma! Khi vị Thánh đệ tử hướng tâm về Đức Như Lai một cách thường xuyên như vậy, thì sẽ quán trụ trọn vẹn về nghĩa, về pháp và thể nhập trọn vẹn về Pháp".

Ở đây, quán thụ trọn vẹn về nghĩa tức là chỉ cho niềm hoan hỷ khởi lên do ý nghĩa của lời niệm (*itipiṅ bhagavā...*)

Quán thụ trọn vẹn về pháp nghĩa là sự hoan hỷ khởi lên do nương vào (âm) *pāli* (nội dung Pháp) của lời niệm. Thế nhập trọn vẹn về Pháp thì cũng tương tự như quán thụ trọn vẹn về pháp.

Sáu đề mục tùy niệm này chỉ thành tựu trọn vẹn đối với vị Thánh mà thôi, vì ân đức Tam Bảo chỉ được minh thị bởi các vị đó một cách rõ ràng. Các vị ấy là những người có giới hạnh tinh nghiêm, có hạnh xả thí tuyệt vời, và thành tựu các thiện pháp tánh tương đương với Chư thiên đại thần lực.

Để hiểu thấu đáo thêm về 6 đề mục tùy niệm, ta nên nghiên cứu các bài kinh như *Mahānāmasutta*, *Gadhasutta*⁴⁰, *sambādhokāsasutta*, *uposathasutta*, *ekādasakanipāta*.

Nói về ân đức Phật, các Ngài có kể lại câu chuyện trưởng lão *Pussadeva*, tương truyền rằng: Khi vị này thấy bấu thân Đức Phật do ác ma hóa hiện, đã suy nghĩ: "Đây là hình ảnh do tham, sân, si kết tụ mà còn như vậy, huống hồ gì bấu thân thật sự của Đức Phật, bấu thân ấy sẽ đẹp đến mức nào nữa". Rồi Ngài *Pussadeva* liền lấy đề mục Đức Phật làm cảnh để khởi lên hỷ duyệt và phát triển Thiền quán để chứng ngộ A La Hán quả.

7- **MARAṆASATI** : NIỆM VỀ SỰ CHẾT

Chết ở đây nghĩa là sự chấm dứt của mạng quyền và chuẩn bị cho một sinh hũ mới⁴¹.

Có ba trường hợp chết: Sự chấm dứt luân hồi của vị A La Hán, sự chấm dứt của mỗi sát na tâm và sự mệnh chung thông thường của chúng sanh. Trong đề mục Chết này, Bạc Đạo Sư

⁴⁰ Trong *Ṭikā* giải rằng *Gedha* ở đây đồng nghĩa với *paribodha*.

⁴¹ *Tattha ekabhāvapariyāpannassāti ekena bhavena paricchinnassa (Ṭikā)*

không nhắm vào ba cách chết đó. Mà ở đây, Ngài ám chỉ cho hai trường hợp chết sau đây: Chết đúng thời và chết phi thời.

- Chết đúng thời: Là do hết phước, hết tuổi thọ, hay do cả hai nguyên nhân ấy.

- Chết phi thời: Là do nghiệp cũ hay biệt nghiệp của mình.

Chết do hết phước, tức là trong lúc các điều kiện sinh tồn (paccayasavupatti) vẫn còn, mà nghiệp tái tục (sang sinh hữu mới) lại đến lúc chín muồi. Chết trong trường hợp đó là chết do hết phước. Còn nếu đã sống hết tuổi thọ hạn định, như thời bây giờ mà sống được trăm tuổi, rồi vì các điều kiện sinh tồn như Gatisampatti, Kālasampatti, Thārasampatti... cũng không đủ để duy trì thọ mạng thì nếu có lâm chung thì được gọi chết do hết tuổi thọ.

Còn chết phi thời là chết do quả (nghiệp) trực tiếp tác động như trường hợp ác ma **Dusī** hay vua **Kalābu** chẳng hạn, hoặc chết do một áp lực bức bách nào đó như bị đâm chém... thì gọi là chết phi thời.

Mà niệm chết ở đây là suy niệm về các trường hợp mệnh chung vừa kể trên.

Hành giả muốn tu tập đề mục này, nên tìm vào một chỗ kín vắng rồi khéo tác ý rằng: "Cái chết chắc chắn phải đến, sự chấm dứt của mạng quyền chắc chắn phải xảy ra". Nếu không khéo tác ý, khi nhớ về cái chết của người thân, hành giả sẽ buồn khổ sâu muộn như bà mẹ nghĩ về cái chết của đứa con yêu, sự thích chí, khoái trá sẽ khởi lên khi hành giả nghĩ về cái chết của người mình ghét, giống như hai kẻ thù nghĩ về cái chết của nhau, sự động tâm sẽ không khởi lên khi suy niệm về cái chết của người xa lạ, không có liên hệ gì với mình, giống như người đạo tỳ nhìn thấy tử thi. Hành giả sẽ cảm thấy sợ hãi, kinh hoàng khi nghĩ về cái chết của mình, giống như người nhát gan trông thấy gã đao phủ thủ giơ

thanh gương lên. Tất cả những tâm trạng vừa kể đều xuất phát từ sự thiếu chánh niệm và trí tuệ, cũng như sự động tâm. Cho nên hành giả, khi nào nhìn thấy chúng sanh khác bị c hết hay thấy được cái chết của mình thì hành giả cần phải suy tưởng đến cái chết của những nhân vật đặc biệt mà mình đã từng biết, để an lập chánh niệm, sự động tâm và trí tuệ rồi khéo tác ý rằng: "Cái chết chắc chắn sẽ xảy đến". Khi hành giả tác ý như vậy tức là đã thực hiện đúng phương án niệm chết (một cách khái niệm). Có những người chỉ cần tu tập đề mục chết đơn giản như thế cũng đã đè nén được pháp cái và nhờ an trú chánh niệm vào đề mục ấy, họ có thể tiến đạt Cận định. Đề mục này chỉ đưa đến Cận định mà thôi.

Nếu đã niệm chết theo cách đã giải mà vị hành giả vẫn chưa thành đạt gì thì vị ấy nên niệm chết theo 8 cách sau đây:

1- Suy tưởng tính nghiệt ngã của cái chết:

Hành giả nên quán xét rằng sự CHẾT giống như một đao phủ thủ luôn sẵn sàng kê gương vào cổ để cắt đầu người khác. Bởi vì cái chết luôn gắn liền với cái Sanh, cũng như cái chôi nắm phải đội đất mà mọc lên thế nào thì tất cả chúng sanh đã mang theo cái già chết khi đi tái sanh trong đời.

Quả thật vậy, ngay trong tâm tái tục cũng đã có già chết nằm sẵn ở đó. Trong từng sát na tâm, cái DIỆT luôn gắn liền với cái SANH. Tất cả hữu tình kể từ khi tái tục đã bắt đầu trực diện với tử thân, không lúc nào lại có thể quay lưng với thân chết được. Cũng như mặt trời đã mọc lên thì phải lặn xuống chớ không thể quay trở lại để tránh cái lặn xuống. Hay như một dòng suối⁴² từ núi cao đổ xuống nó luôn chảy xuôi về đồng bằng, dòng nước của nó chỉ cuộn cuộn trôi đi mãi chứ không chảy ngược về phía núi bao giờ. Trong kinh cũng nói như vậy: "Các chúng sanh ngay trong

⁴² Kunnadī: dòng suối, con rạch (theo Mamrathapūraṇī: kunnadiyoti khuddakanadiyo)

đêm đầu tiên ở bụng mẹ đã bắt đầu đối mặt với cái chết, không ai có thể ngoảnh mặt với cái chết được, chúng sanh luôn kề cận với cái chết, đời sống của các hữu tình giống như dòng suối cạn dưới ánh nắng mùa hạ, như trái cây trong giai đoạn chín rục chỉ chực ngày lên để rụng xuống, như món đồ gốm trước nhát búa, như giọt nước dưới ánh nắng mặt trời. Các Ngài đã bảo rằng: "Ngày đêm luôn trôi qua, mạng sống của chúng sanh luôn có nguy cơ chấm dứt như một con suối nhỏ, như trái cây chín rục. Những ai đã trót sanh ra đều hằng sợ hãi đối với thần chết. Hay cũng như đối với các món đồ gốm dù lớn bé, đã nung hay chưa nung đều sẵn sàng để bị bể vụn, hoặc như giọt sương trên đầu cỏ vào lúc nắng lên, mạng sống của chúng sanh cũng mong manh như thế..."

Thần chết chỉ cướp đi mạng sống của các chúng sanh mà không trả lại cho ai bao giờ, nó giống như một đao phủ thủ chỉ chực kề gươm vào cổ người khác. Cái chết luôn sẵn sàng xảy đến vì nó gắn liền với cái sống. Nói tóm lại, cái chết chẳng khác gì đao phủ thủ. Hành giả nên niệm chết qua hình ảnh này.

2- Nghĩ về cái ĐƯỢC và cái MẤT (sampatti, vipatti):

Hành giả nên suy nghĩ rằng trên đời này, cái Được luôn bị cái Mất đè bẹp, lấn át. Chẳng hạn như vua A Dục là một vị hoàng đế thống trị toàn lãnh thổ, trong tay có vàng muôn bạc vạn và có đủ những gì gọi là khoái lạc của một vị Đế vương, thế nhưng cuối cùng cũng phải đi tới cái chết, cái chung điểm của sức khỏe luôn là bệnh hoạn, chung điểm của mạng sống luôn là cái chết, chung điểm của tuổi trẻ bao giờ cũng là tuổi già. Tất cả chúng sanh đã trót sanh ra đều phải bị cái bệnh bám gót, đều bị cái già theo chân và cuối cùng là bị thần chết hủy diệt. Cái già chết không buông tha một ai, cho dầu người đó có là nhà vua, Bà la môn, phú thương hay kẻ tiện dân, không thể dùng một sức mạnh nào để có thể chặn đứng, đối mặt với thần chết, dù đó là xa binh, tượng binh, kỵ binh

hay bộ binh, cũng không ai có thể dùng của cải, tài sản mà chinh phục được thần chết cả.

Cái MẤT luôn chiến thắng cái ĐƯỢC, ở đây MẤT là sự chết, ĐƯỢC là sinh mạng. Hành giả nên suy tư về cái chết theo cách thức như vậy.

3- Niêm chết bằng cách so sánh tha nhân:

Tức là hành giả nghĩ về cái chết của những nhân vật đặc biệt mà mình thua kém để khẳng định cái chết bản thân. Có 7 hạng người đặc biệt:

- a. Người có danh vọng cao sang.
- b. Người có nhiều phước báu.
- c. Người có nhiều sức khỏe.
- d. Người có đại uy lực, nhiều thần thông.
- e. Người có nhiều trí tuệ.
- f. Đức Phật Độc Giác.
- g. Đức Phật Toàn Giác.

- Hành giả nên suy nghĩ như sau: Các vị hoàng đế như Mahāsammata, Mandhātu, Mahāsudassana chẳng hạn, đều là những người có đại danh xưng, thế mà họ cũng vẫn phải đi đến cái chết, huống gì một người như ta làm sao có thể tránh được tử thân.

- Hoặc hành giả suy tư như sau: Các triệu phú như Jotika (Jotiya), Jaṭila, Ugga, Menḍaka, Puṇṇaka đều là những người đại phước mà vẫn không thể tránh được cái chết thì huống hồ gì một người như ta.

- Hay hành giả suy tư như sau: Những người có thân lực tráng kiện, mạnh khỏe như vua Sudeva, vua Baladeva, vua Bhīmasena, vua Yudhiṭṭhila hoặc quyền sư Hanura còn không thể

tránh được tử thân thì một người như ta làm sao có thể thoát được cái chết.

- Hành giả có thể suy tư rằng Trưởng Lão Mục Kiền Liên là bậc có thần lực tối thượng, chỉ dùng ngón chân cái cũng đủ làm rung chuyển cả lâu đài **Vejayanta** tuy vậy Ngài cũng không tránh được cái chết, huống gì một người như ta.

- Hành giả có thể quán sát như sau: Ngoại trừ Đức Thế Tôn, không có một chúng sanh nào có trí tuệ bằng 1 phần 16 của Trưởng Lão Chí Thượng Thịnh Văn (**Sāriputta**) cả. Tuy vậy, Ngài Trưởng Lão cũng không thoát khỏi cái chết, huống gì một người như ta thì làm sao lại có thể tránh thoát được tử thân.

- Hoặc hành giả suy xét rằng: Chư Phật Độc Giác là những vị tự mình chứng ngộ với trí tuệ, tự mình đoạn tận tất cả phiền não tặc. Những vị độc hành giống như Tề ngư, thế mà cũng đi đến cái chết thì làm sao một người như ta lại có thể tránh được cái chết.

- Hay hành giả suy tư về Đức Phật Toàn Giác rằng: Ngài lạc bậc có báu thân viên mãn với các đại nhân tướng cùng 80 phụ tướng, ngũ uẩn pháp thân của Ngài cũng viên mãn với các pháp Giới, Định, Tuệ... hoàn toàn thanh tịnh, Ngài là bậc đại danh xưng, đại phước, đại lực, đại thần thông, đại trí tuệ. Ngài là bậc vô tử, vô song, vô địch, là bậc La Hán Chánh Đẳng Giác, thế nhưng cũng phải đến giây phút chấm dứt các uẩn bằng cái chết.

Một bậc đại uy lực, đại ẩn sĩ như vậy mà vẫn không tránh khỏi cái chết thì một người như ta làm sao tránh được.

Hành giả nên niệm chết bằng cách so sánh như vậy để khẳng định cái chết của chính mình. Và nên nhớ rằng đề mục này chỉ đưa tới Cận định mà thôi.

4- Nghĩ về bản chất của xác thân:

Hành giả nên quán xét rằng thân xác này là môi trường sinh sống cho cả 80 loại ký sinh trùng. Chúng bám vào trong da thịt, gân, xương để sinh sôi, phát triển sinh hoạt và bài tiết trong đó. Xác thân này là nhà hộ sinh, là bệnh xá, là nghĩa địa, là nhà xí cho các ký sinh trùng ấy. Thân xác này mỗi lúc một chết mòn vì sự sinh sôi, phát triển của chúng. Xác thân này là đối tượng của thần chết, trong thì có hàng trăm chứng bệnh, ngoài thì có muỗi mòng, rắn, rết... Tất cả luôn chực sẵn để rình rập xác thân này như các ký sinh trùng kia vậy.

Như một cái bia đặt giữa ngã tư đường, sẵn sàng hứng lấy mọi giáo tên, xác thân này cũng vậy, luôn luôn bị các tai nạn nhắm vào để hủy diệt. Cho nên Đức Thế Tôn dạy rằng: "Này các Tỳ kheo! Vị Tỳ kheo trong pháp luật này, mỗi khi đêm đã bắt đầu buông xuống, nên suy ngẫm rằng: Ta luôn luôn có nhiều nguyên nhân để mệnh chung, con rắn có thể cắn ta chết, nếu không thì con bò cạp cũng có thể chích ta chết, con rết có thể cắn ta, ta có thể sẽ chết do những nguyên nhân ấy. Nếu không thế, thì chỉ cần bị nghẹt đờm, mật rối loạn hay trúng gió, ta cũng có thể mệnh chung".

Hành giả nên suy nghiệm về cái chết bằng cách quán xét bản chất của xác thân mình như vậy.

5- Nghĩ về tính mong manh của kiếp sống (āyu):

Kiếp sống quả thật mong manh và giả tạm. Đời sống của chúng sanh là một cấu trúc ghép nối của từng hơi thở ra vào, của từng oai nghi, từng cơn nóng và lạnh, từng đại chất (mahābhūta) cùng với vật thực.

Nói kiếp sống là một chuỗi dài của từng hơi thở nghĩa là con người ta sống được là nhờ các hơi thở ra vào để dàng, lưu thông. Một khi có thở ra mà không có thở vào hoặc có thở vào mà không có thở ra thì được gọi là đã chết vậy.

Kiếp sống là một chuỗi dài của từng oai nghi, từng động tác lớn nhỏ, nghĩa là hễ còn vận động được thân thể tức là còn sống. Khi thân thể không còn hoạt động nữa thì gọi là đã chết, thể thôi.

Kiếp sống được tồn tại là nhờ các cảm giác nóng lạnh được quân bình, điều hòa. Một khi nóng lạnh xung khắc, bất hòa thì kiếp sống chấm dứt.

Chúng sanh sống được là nhờ Tứ đại điều hòa và vật thực thích hợp. Từ tứ đại sẽ biến thái ra mọi cái phức tạp trong thể xác, người ta mạnh khỏe hay bệnh hoạn, nóng nực hay giá rét cũng do tứ đại, tứ đại cũng luôn luôn gây ra những thay đổi, xáo trộn làm chết người, mà mạng sống con người lại trực thuộc với Tứ đại. Vì vậy, kiếp sống chỉ là một quá trình biểu diễn của Tứ đại. Trong điều kiện tứ đại thích hợp thì sống, trong môi trường tứ đại bất lợi thì chết. Chỉ có vậy. Còn đối với vấn đề vật thực, thì đó là một yếu tố sinh tồn vô cùng quan trọng, có vật thực và ăn uống hợp thời thì kiếp sống được kéo dài. Khi không có vật thực hoặc tiêu thụ vật thực trong lúc phi thời thì kiếp sống chấm dứt, cho nên mới bảo rằng: Kiếp sống chỉ là một chuỗi dài của từng bữa ăn hay chỉ là một quá trình tiêu thụ thực phẩm để được tồn tại.

6- Xét về khía cạnh bất định, vô chừng của kiếp sống:

Trên một phương diện nào đó, kiếp sống thật bất định, vô trật tự, không có tí gì để dự đoán cả (*animitta*). Mạng sống, bệnh hoạn, thời điểm sống chết, địa điểm mạng chung và sanh thú là những điều luôn luôn bất định, không ai có thể biết trước được về chúng.

Tại sao nói mạng sống (*jīvita*) là bất định, không có điềm báo? Bởi vì không có gì để làm cơ sở khẳng định mình sẽ sống chừng đó, không thể vượt qua giai đoạn đó, thời điểm đó. Bất cứ lúc nào trong kiếp sống thần chết đều có thể đến viếng chúng

sanh. Từ thời kỳ phôi thai, rồi thành hình trong bụng mẹ cho đến một tháng tuổi, nhiều tháng tuổi, tới khi lớn lên và khi đã được nhiều tuổi đời, cái chết luôn sẵn sàng chực chờ, rình rập để cướp đi mạng sống chúng sanh. Đó là lý do tại sao bảo rằng mạng sống là bất định.

Bệnh hoạn cũng là một điều bất định, không có gì để biết trước được, bởi vì chẳng ai có thể dự đoán trước rằng cái bệnh hoạn sẽ đến với mình lúc nào, mình sẽ bị chứng bệnh gì mà mệnh chung, hoặc mình sẽ bị một cơn bệnh nặng nhẹ nào đó.

Vấn đề thời gian cũng là một điều mang tính bất định, vì không ai có thể trù liệu, dự định một điều gì chắc chắn cả, ai có thể ngờ trước rằng mình còn sống đến bao lâu và sẽ chết khi nào, nên mọi dự định trong cuộc đời con người luôn là tương đối trước sự chi phối của thời gian bất định.

Chỗ bỏ xác của mỗi người cũng là một điều bất định, vì không có cơ sở nào để người ta có thể khẳng định được rằng mình sẽ vĩnh viễn nằm xuống tại một nơi nào. Chúng sanh có thể sanh trong nhà mà lại chết ngoài nhà, hoặc sanh ngoài nhà mà chết trong nhà. Hoặc loài thủy tộc có thể chết trên cạn, loài trên cạn lại có thể chết dưới nước... Người trí nên suy xét đến tất cả những trường hợp chết mà địa điểm bất định như thế.

Sanh thú là một điều bất định. Vì không có gì để bảo đảm rằng mình sẽ tái sanh vào chỗ nào. Chết từ thiên giới nhưng có thể sanh vào nhân giới, mà cũng có thể sẽ sanh vào đọa xứ, nhân loại sau khi mệnh chung có thể sinh thiên mà đồng thời cũng có thể sa đọa. Thế gian này xoay vần trong 5 sinh thú như con bò bị cột vào cỗ xe.

7- Xét về thời gian ngắn ngủi của kiếp sống:

Trên thời gian, đời sống của nhân loại bây giờ quả thật là vô cùng ngắn ngủi, ít ỏi. Người trường thọ nhất cũng chỉ sống được 100 tuổi hay hơn 100 tuổi mà thôi. Cho nên Đức Thế Tôn đã dạy:

"Này các Tỳ kheo! Đời sống của nhân loại hiện nay rất ngắn ngủi, luôn sẵn sàng để bước qua kiếp sống mới, tất cả cần phải tạo trữ công đức, hành trì phạm hạnh, không có ai đã sanh ra lại không chết. Này các Tỳ kheo! Người sống lâu nhất (trong thời này) chỉ là trăm tuổi hay hơn trăm tuổi, với thọ mạng ít ỏi đó, hiền nhân chớ dãi dãi, mà phải tranh thủ hành pháp, như người bị lửa cháy trên đầu, bởi vì cái chết không thể nào không xảy đến" (Samy-Sa)

Và trong một chỗ khác (aṅguttara) Đức Phật dạy thêm: "Này chư Tỳ kheo! Vị Tỳ kheo nào niệm chết như sau: "Ta đã sống trọn ngày đêm với sự tác ý đến lời dạy của Bạc Đạo Sư, đã làm tròn bốn phận của người xuất gia hay chưa?" - Hoặc vị nào niệm chết như sau: "Trọn ngày nay ta có sống tác ý lời dạy của Đức Thế Tôn hay chưa, ta đã thực hiện bốn phận người xuất gia một cách chu toàn chưa?" - Hay vị Tỳ kheo nào niệm chết như sau: "Trong từng lúc một, trong từng bữa ăn, ta đã sống tác ý đến lời dạy của Đức Thế Tôn chưa, ta đã thực hiện đầy đủ bốn phận người xuất gia hay chưa?" - Hay vị Tỳ kheo nào niệm chết như sau: "Trong mỗi năm ba miếng cơm mà mình ăn, ta có sống tác ý đến lời dạy của Đức Thế Tôn hay chưa, ta đã thực hiện đầy đủ bốn phận người xuất gia hay chưa?" - Này các Tỳ kheo! Ta nói rằng các Tỳ kheo như thế vẫn còn dễ duôi, vẫn còn niệm chết một cách hững hờ để đoạn tận lậu hoặc.

Này các Tỳ kheo! Vị Tỳ kheo nào niệm chết như sau: "Trong khi nhai nuốt từng miếng cơm một, ta có sống tác ý đến lời dạy bảo của Đức Thế Tôn hay chưa, ta đã thực hiện đầy đủ bốn phận người xuất gia hay chưa?". Hoặc vị Tỳ kheo nào tu tập về sự niệm chết như sau: "Trong từng hơi thở ra vào, ta có sống tác ý

đến lời dạy của Đức Thế Tôn chưa, ta đã thực hiện đầy đủ bốn phận người xuất gia hay chưa?". Này chư Tỳ kheo! Ta nói rằng các Tỳ kheo ấy là những vị sống chuyên cần, là những vị tu tập đề mục niệm chết một cách tranh thủ để đoạn trừ lậu hoặc". Như vậy kiếp người quả thật ngắn ngủi, đời sống quả là ít ỏi đến mức trong thời gian nhai nuốt 4-5 miếng cơm cũng không nên để duỗi. Hành giả nên niệm chết qua cái nhìn "đời sống ngắn ngủi" như vậy.

8- Niệm chết bằng cách chia nhỏ thời gian:

Nói theo khía cạnh Chân đế, đời sống của tất cả chúng sanh rất ngắn ngủi, thời gian tồn tại tính trên từng sát na tâm. Như cái bánh xe dù đang chạy hay đang đứng lại, cũng bám trên đất bằng một phần vành bánh xe mà thôi, kiếp sống của các hữu tình cũng tương tự như thế, cũng chỉ là từng sát na tâm. Trong sát na diệt, coi như các chúng sanh bị chết vậy. Trưởng lão Sāriputta đã thuyết (trong Khud. Mahā.) rằng:

"Trong sát na tâm quá khứ, người ta được gọi là đã sống (mà không là đang hay sẽ sống), trong sát na tâm vị lai, người ta được gọi là sẽ sống (mà không là đã hay đang sống), trong sát na tâm hiện tại, người ta được gọi là đang sống (mà không phải là đã hay sẽ sống). Kiếp sống của chúng sanh và từng niệm vui, nỗi khổ của họ, được diễn biến qua từng sát na tâm chớp nhoáng. Đối với các uẩn đã diệt, dù của kẻ còn sống hay người đang chết đều giống nhau ở chỗ, là không được tiếp tục diễn tiến nữa. Hễ tâm không còn SANH nữa thì hữu tình cứ coi như đã không còn sống, được gọi là còn sống vì tâm còn diễn sanh. Gọi là đã chết vì sát na tâm đã diệt. Đó là sự phân định theo Chân đế vậy".

Lợi ích của sự niệm Chết

Khi hành giả tu tập đề mục niệm Chết bằng 1 trong 8 cách như vậy, tâm tư được trau luyện với sự tác ý thường xuyên và chánh niệm trong đề mục Chết sẽ đè nén pháp cái, các chi thiền

sẽ khởi lên, nhưng theo quy luật, vì cảnh Chết là môi trường động tâm nên không thể đưa đến Kiên cố định, chỉ dẫn đến Cận định mà thôi, chỉ riêng về trường hợp Thiên Siêu Thế và hai tầng thiên Vô sắc thứ hai, thứ tư thì có thể dẫn tới Kiên cố định, bởi nói theo bản chất của hai loại thiên ấy. Thiên Siêu Thế đưa tới Kiên cố định được là vì thiên xứ ấy quá thanh tịnh. Còn hai tầng thiên Vô sắc kia, sở dĩ đưa tới Kiên cố định được, bởi vì thiên xứ của chúng là những cảnh "đã qua", "đã mất". Đề mục niệm Chết chỉ đưa tới Kiên cố định trong trường hợp nó là cảnh đã qua của thiên xứ. Mà ở đây thì không nói về trường hợp ngoại lệ đó, nên tác giả mới bảo rằng đề mục niệm Chết không thể đưa tới Kiên cố định. Thiên này được gọi là **Maranassati** (niệm Chết) vì nó khởi lên nhờ sự suy tưởng về cái chết.

Vị Tỳ kheo tu tập đề mục Chết sẽ luôn luôn là người chuyên cần, là người có ấn tượng nhằm chán trong mọi sinh hữu, dứt bỏ được sự ái luyến đời sống, là người chán ghét ác pháp, là người không có chiều hướng tích trữ tài sản, vị ấy sẽ bỏ được tính bôn sển trong các món vật dụng. Ý niệm về vô thường, khổ, vô ngã sẽ thường xuyên khởi lên nơi vị ấy một cách mạnh mẽ. Người không tu tập đề mục chết, lúc gần lâm chung sẽ cảm thấy sợ hãi, riêng vị Tỳ kheo tu tập niệm Chết như vậy sẽ không có cái sợ hãi đó và khi lâm chung cũng tỉnh táo, không mê loạn. Nếu không Níp Bàn trong đời này thì vị ấy sẽ được sinh vào thiện thú. Vì vậy, người hiền trí không nên dễ duôi trong việc niệm Chết, bởi đó là ngõ dẫn tới đại uy lực.

8- THÂN HÀNH NIỆM (Kāyagatāsati.)

Đây là một pháp môn chỉ có trong Phật Giáo, các giáo phái ngoại đạo không thể đưa ra đường lối tu tập này được, bởi nó nằm ngoài giới vực của họ. Đức Thế Tôn đã thuyết rằng: "-Này chư Tỳ kheo! Có một pháp mà sau khi tu tập, trau dồi, huân tập sẽ dẫn tới sự đại động tâm, sẽ đưa tới lợi ích lớn, sẽ hưởng tới sự an ổn khổ

ách, dẫn tới sự thành tựu chánh niệm tỉnh giác, dẫn tới sự thành tựu tri kiến, đưa đến đời sống hiện tại lạc trú, là tác nhân dẫn tới Minh và Quả giải thoát. (Một) pháp ấy là gì? Chính là thân hành niệm. Nay các Tỳ kheo! Vị Tỳ kheo nào thường thức được pháp thân hành niệm, tức là đã thường thức được pháp Bất Tử. Vị nào chưa thường thức được thân hành niệm thì coi như chưa thường thức được pháp Bất Tử. Nay các Tỳ kheo! Vị Tỳ kheo nào bị tổn giảm trong thân hành niệm thì coi như đã làm mất mát pháp Bất Tử. Vị nào hưởng về thân hành niệm thì coi như đã hưởng về Níp Bàn Bất Tử". Sau khi dùng nhiều phương cách ca ngợi thân hành niệm, Đức Thế Tôn đã kể ra các chuyên mục (pabba) trong thân hành niệm:

- 1- Anāpānapabba (chuyên mục hơi thở).
- 2- Iriyāpathapabba (chuyên mục oai nghi).
- 3- Catusampajaññapabba (chuyên mục tứ tỉnh giác).
- 4- Paṭikūlamanasikārapabba (chuyên mục tác ý nhõm gồm).
- 5- Dhātumanasikārapabba (chuyên mục tác ý các địa chất).
- 6 - 14-9 Sivatthikapabba (chuyên mục hoại thi).

Muốn rõ thêm, hãy xem trong kinh Thân Hành niệm. Ở đây trong 14 chuyên mục này, Iriyāpathapabba – ca – tusampajaññapabba và Dhātumanasikārapabba được kể vào án xứ Thiền Quán. 9 Sivatthikapabba được kể vào nguy hại Thiền Quán (ādinavānupassanā) của Thiền Quán, còn nếu kể vào Thiền Chỉ thì được nói rõ ở phần Asubhaniddesa. Ānāpānapabba và Paṭikūlamanasikārapabba được xếp vào Thiền Chỉ. Tuy nhiên, riêng về Ānāpānapabba thì là đề mục của cả Chỉ lẫn Quán đều được.

Mà ở đây, Thân Hành niệm nhắm vào Paṭikūlamanasikārapabba hay còn gọi là Dvattiṃsākārakammaṭṭhāna (án xứ về 32 thể trước). Về điều này, Đức Phật dạy:

- Nay các Tỳ kheo! Vị Tỳ kheo quán xét tấm thân này từ gót chân lên tới ngọn tóc, được da bao phủ và chứa đầy những vật bất tịnh như: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan..."

Trong 32 thể trước đó, được chia thành 6 nhóm. Bốn nhóm 5 và hai nhóm 6.

1- Nhóm thứ nhất (tacapañcaka)

Kesā (tóc), lomā (lông), nakhā (móng), dantā (răng), taco (da).

2- Nhóm thứ hai (vakkapañcaka)

Mamsaṃ (thịt), nhāru (gân), aṭṭhi (xương), aṭṭhimiñjaṃ (tủy), vakkam (thận, có nơi dịch là lá lách).

3- Nhóm thứ ba (papphāsapañcaka)

Hadayaṃ (tim), yakanam (gan), kilonakam (niêm mạc), pihakam (bao tử, có nơi dịch là thận), papphāsam (lá phổi).

4- Nhóm thứ tư (matthaluṅgapañcaka)

Antam (ruột non), antaguṇam (ruột già), udariyam (vật thực mới, thức ăn chưa tiêu hóa), karisaṃ (vật thực cũ, phần matthaluṅgam (óc, não).

5- Nhóm thứ năm (medachakka)

Pittam (mật), semham (đàm), pubbo (mủ), lohitaṃ (máu), sedo (mồ hôi), medo (mỡ, có chỗ dịch là cấu ghét).

6- Nhóm thứ sáu (muttachakka)

Assu (nước mắt), *vasā* (chất nhờn, có nơi dịch là màng nhầy), *khelo* (nước miếng), *siṅghāṇikā* (nước mũi), *lasikā* (nước dãi, nhớt), *muttaṃ* (nước tiểu).

Xác thân này quả là chỗ tập trung của nhiều vật đáng gớm, bản chất của nó thật đáng tởm, bởi chỗ nào cũng là dơ dáy, bản thủ cả, đồng thời xác thân này cũng là một ổ tật bệnh, những biến chứng của tứ đại bất hòa, không ai có thể tìm được trong thân xác này cái gì khả dĩ gọi là sạch sẽ, thơm tho dù đó chỉ là một nguyên tử cũng không có, mà chỉ gặp toàn những uế vật bất tịnh, hôi hám thôi.

Người thiện nam tử muốn tu tập án xứ Thân Hành niệm này nên tìm bạn tốt để thụ học đề mục mà mình muốn thực hành. Riêng về ông thầy phải dạy cho học trò của mình nắm vững 7 điều *uggahakosalla* và 10 điều *manasikāra*kosalla Bảy điều *uggahakosalla* là:

- Nắm vững về câu niệm (*vacasā*).
- Về cách chú niệm (*manasā*).
- Về màu sắc (*vaṇṇato*) của uế vật.
- Về hình dạng (*saṅṭhānato*) của uế vật.
- Về phương hướng của uế vật (*disatto*).
- Về vị trí của uế vật (*okāsato*).
- Về khoảng cách của các uế vật (*paricchato*).

Đối với hành giả là hạng trì Tam Tạng (*tepiṭaka*) thì khi bắt đầu tác ý đến đề mục, nên đọc bằng câu niệm trước đã. Trong khi đang đọc câu niệm như vậy, án xứ sẽ hiện khởi, như trường hợp hai vị Đại Đức nọ, đến học thiền với Ngài Trưởng Lão chùa *Malaya*. Tương truyền rằng Trưởng Lão ấy đã cho hai vị kia đọc câu niệm án xứ trong cả 4 tháng trời, mà hai vị ấy đều là những

người thông suốt mấy bộ kinh (Nikāya). Chỉ vì họ có bản tánh cấu thả nên phải trải qua 4 tháng mới chứng được Sơ Quả. Do đó, khi dạy án xứ này cho thiên sinh, vị thầy nên bắt họ đọc lâu lâu câu niệm, mà phải đọc vừa xuôi vừa ngược cho thật thông như đọc rằng: kesā (tóc), lomā (lông), nakhā (móng), dantā (răng), taco (da), rồi niệm ngược trở lại: Taco (da), dantā (răng), nakhā (móng), lomā (lông), kesā (tóc). Trước hết phải đọc niệm phần tacapañcaka. Rồi tiếp theo mới đọc tới vakkapañcaka: Maṃsaṃ (thịt), nhāru (gân), aṭṭhi (xương), aṭṭhimiñjaṃ (tủy), vakkam (lá lách). Rồi niệm ngược trở lại: Vakkam, aṭṭhimiñjaṃ, aṭṭhi, nhāru, maṃsaṃ, taco, dantā, nakhā, lomā, kesā. Từ đó lại đọc tiếp câu niệm phần papphāsañcaka: Hadayaṃ, yakanam, kilonakam, pihakam, papphāsam. Xong rồi niệm ngược trở lại từ đầu: Papphāsam, pihakam, kilonakam, yakanam, hadayaṃ, vakkam, aṭṭhimiñjaṃ, aṭṭhi, nhāru, maṃsaṃ, taco, dantā, nakhā, lomā, kesā.

Xong rồi niệm tiếp qua Matthaluṅgapañcaka: Antaṃ, antagaṇam, udariyam, karisaṃ, matthaluṅgam. Và niệm ngược lại: Matthaluṅgam, karisaṃ, udariyam, antagaṇam, antaṃ, papphāsam, pihakam, kilonakam, yakanam, hadayaṃ, vakkam, aṭṭhimiñjaṃ, aṭṭhi, nhāru, maṃsaṃ, taco, dantā, nakhā, lomā, kesā.

Tiếp theo lại niệm qua Medacchakka: Pittaṃ, semhaṃ, pubbo, lohitaṃ, sedo, medo. Rồi niệm ngược lại: Medo, sedo, lohitaṃ, pubbo, semhaṃ, pittaṃ, matthaluṅgam, karisaṃ, udariyam, antagaṇam, antaṃ, papphāsam, pihakam, kilonakam, yakanam, hadayaṃ, vakkam, aṭṭhimiñjaṃ, aṭṭhi, nhāru, maṃsaṃ, taco, dantā, nakhā, lomā, kesā.

Cuối cùng là niệm tới Muttacchaka: Assu, vasā, kheḷo, siṅghāṇikā, lasikā, muttam. Và niệm ngược về: Muttam, lasikā, siṅghāṇikā, kheḷo, vasā, assu, medo, sedo, lohitaṃ, pubbo,

semhaṃ, pittaṃ, matthaluṅgaṃ, karisaṃ, udariyaṃ, antagaṇaṃ, antaṃ, papphāsaṃ, pihakaṃ, kilonakaṃ, yakaṇaṃ, hadayaṃ, vakkhaṃ, aṭṭhimiñjaṃ, aṭṭhi, nhāru, maṃsaṃ, taco, dantā, nakhā, lomā, kesā.

Hành giả nên niệm bằng lời như vậy hàng trăm, hàng ngàn lần. Bởi vì cái thứ tự của đề mục sẽ được lâu thông nhờ niệm như thế, đồng thời tâm hành giả nhờ vậy mà cũng không bị khuếch tán, phóng ngoại, và nhờ niệm như thế, từng ức vật sẽ hiện ra một cách thứ lớp như các ngón tay trên bàn tay hay như một hàng cột vậy.

Cách niệm bằng miệng như thế nào thì cách niệm thầm trong tâm cũng theo hệ thống đó. Nhờ niệm bằng miệng mới có thể niệm bằng tâm, nhờ niệm trong tâm mới dẫn đến sự thể nhập biệt tướng (của các thể trước).

Bây giờ tác giả sẽ giải rõ về 7 điều *uggahakosalla*. Ghi nhận về màu sắc (*vaṇṇato*) tức là tác ý tới màu sắc của từng món thể trước như tóc màu đen, máu màu đỏ... Ghi nhận về hình dạng (*saṅṭhānato*) tức là tác ý tới hình dạng của mỗi thể trước: cái này có hình dạng thế này, cái kia có hình dạng thế nọ. Ghi nhận phương hướng (*disato*) tức là tác ý rằng: cái này nằm về phía trên hay phía dưới. Ghi nhận về vị trí (*okāsato*) tức là chú ý rằng: "cái này nằm ở đây, cái này nằm ở đây". Ghi nhận về khoảng cách (chi tiết-*paricchato*) tức là chú ý về hai loại *paricchato*: *Sabhāgaparicchato* và *Visabhāgaparicchato*. Chú ý về *Sabhāgaparicchato* là ghi nhận rằng: Cái này về phía trên thì cách khoảng với cái này, cách khoảng phía dưới với cái này, cách khoảng chiều bên cạnh (*tīriyaṃ*) với cái này. Chú ý về *Visabhāgaparicchato* là ghi nhận rằng: Tóc không phải là lông, lông không phải là tóc, quán xét sự khác biệt giữa các ỨC VẬT như vậy được gọi là ghi nhận về *Visabhāgaparicchato*.

Khi dạy án xứ qua 7 điều **uggahakosalla** này: Vị Thiền Sư nên hiểu rằng đề mục Thân Hành niệm ở đây là chỉ về **Paṭikūla** tức là án xứ nhồm gồm. Có những trường hợp thuyết Thân Hành niệm, nhưng Đức Thế Tôn lại nhắm đến sự phân tích các đại chất như trong các bài kinh **Mahāhatthipadopamasutta**, **mahārāhulovādasutta** và **Dhātuvibhaṅgasutta**. Còn riêng về bài kinh Đại Niệm Xứ thì Ngài giảng giải Thân Hành niệm qua khía cạnh nhồm gồm. Trong kinh Thân Hành niệm, Ngài phân tích bốn tầng Thiền chứng đạt từ màu sắc của các món thể trước. Và trong bài kinh Thân Hành niệm này, Ngài đưa khía cạnh đại chất của các thể trước vào án xứ Thiền Quán, đưa khía cạnh nhồm gồm vào án xứ Thiền Chỉ. Ở đây đề mục Thân Hành niệm nhắm vào khía cạnh "đáng gồm" nên coi như thuộc Thiền Chỉ. Thiền Sư cần phải dạy học trò mình 7 điều **uggahakosalla** sau khi nắm rõ vấn đề như vậy.

Bây giờ giải về 10 điều **Manasikāraḥkosalla**. Vị Thiền Sư nên dạy học trò mình 10 điều ấy như sau:

1- Tác ý án xứ một cách trình tự (anupubbato)

Nghĩa là trước hết phải thao tác án xứ bằng cách niệm ra lời, niệm một cách thứ tự chứ không bắt ngang giữa chừng. Bởi vì, khi hành giả niệm bắt ngang như vậy, tâm sẽ đâm ra mệt mỏi, do không tìm được sự hứng thú đồng thời cũng không thể chứng đạt thiền định được gì cả, giống như một người đàn ông vụng về (không biết cách đi thang) muốn leo lên nửa chừng một cây thang có 32 nấc. Dĩ nhiên vô cùng mệt mỏi, tổn sức mà không thể nào được toại ý.

2- Kềm hãm tốc độ niệm (nāṭisighato)

Tức là sau khi đã thao tác án xứ bằng câu niệm tuần tự như vậy, hành giả phải biết hạn chế độ nhanh của tâm ghi nhận, vì khi hành giả chú niệm án xứ quá mau, án xứ sẽ bị rơi vào tình trạng

hụt hẫng, lơ lửng và không dẫn tới kết quả chứng đạt. Cũng giống như một kẻ không rành đường đi trên một đoạn đường dài 3 do tuần, cứ hồi hải đi tới rồi trở lui cả 7 lần (vì không biết đường) thay vì chỉ cần đi thông thả, rồi tìm người để hỏi, anh ta lại cứ 10 bước thoãn thoát như vậy, nên tới lúc xác định được ngõ cần phải đi thì đã lỡ bước rồi. Cho nên, hành giả cần phải biết chú niệm án xứ một cách thông thả (*nātisīghato manasikātabba*)

3- Không chú niệm trì hoãn (hưỡn) (*nātisānikato*)

Hành giả không niệm quá nhanh đã đành rồi, nhưng đồng thời cũng không nên chú niệm án xứ một cách quá chậm. Bởi vì khi chú niệm quá chậm như vậy, án xứ sẽ không được chăm chút đúng mức và sẽ không đưa tới kết quả chứng đạt thiền định, như một người muốn đi hết đoạn đường 3 do tuần trong một ngày, nhưng vì dọc đường lại nhẩn nha, thả rêu theo cây cỏ, núi non, nên phải mấy hôm sau mới đi hết đoạn đường đã định.

4- Khắc trừ sự loạn động (*vikkhepapaṭibāhanato*)

Tức là hành giả phải khắc phục nội tâm, không cho tán động, hưởng ngoại. Bởi vì nếu không như vậy, án xứ sẽ bị thất tán. Như khi đi trên một con đường thật hẹp, chỉ vừa cho một người đi, bên mép vực thẳm sâu hút, nếu người ta lơ đãng một tí thôi thì sẽ rơi xuống đấy.

5- Vượt qua ý niệm giả lập thông thường (*paṇṇattisamatikkamanato*)

Tức là hành giả không còn "đánh giá" các uế vật theo quan niệm phổ thông, như đây là tóc, là lông nữa, mà lại tác ý vào khía cạnh đáng gớm của chúng. Sau khi đã thực hiện xong quá trình thao tác án xứ bằng miệng, hành giả phải lập tức dẫn tâm khẩn chặt vào cái bản chất đáng tởm của chúng, nhờ vậy án xứ sẽ khởi hiện ngay, cũng như trong thời kỳ hạn hán, người ta treo các tấm bảng làm hiệu tại những giếng nước tìm được trong rừng, để người

nào đi ngang đó muốn tìm nước dùng sẽ theo bảng hiệu đó mà tới giếng nước. Sau khi đã tới được giếng nước thì người ta không cần gì tới bảng hiệu ấy nữa, mà chỉ việc lấy nước để uống và tắm giặt thôi.

6- Phải biết niệm nhảy (anupubbamuñcarato)

Niệm nhảy là niệm không theo hệ thống thứ tự. Nghĩa là trong khi đang quán xét các thể trước, nếu thấy món nào không rõ rệt thì hành giả bỏ qua, rồi niệm tới món thể trước khác. Buổi đầu mới tu tập đề mục Thân Hành niệm này, tâm trí hành giả cứ mãi chạy theo phần sau cùng của câu niệm, như vừa niệm Kesā thì đã nghĩ tới Muttam hay vừa niệm tới Muttam thì đã nghĩ tới Kesā. Cho nên, trong tình trạng đó, các thể trước có cái hiện rõ, có cái lại không hiện rõ. Vì vậy đối với những món thể trước nào hiện rõ thì hành giả nên chú niệm vào đấy. Thậm chí, trong hai món thể trước hiện rõ, cái nào rõ rệt nhất thì chú niệm vào đó nhiều lần cũng đạt đến Kiên cố định.

Để hiểu rõ điều này, ta có thể mượn tới ví dụ sau đây: Người thợ săn nọ muốn bắt con khỉ trong một khu rừng có 32 cây thốt nốt. Trước hết, ông ta bắn tên vào cây thốt nốt mà con khỉ đang đứng, rồi la lớn lên. Con khỉ sẽ lần lượt chuyển từ cây này sang cây khác để trốn và người thợ săn cứ tiếp tục bắn đuổi theo. Cuộc trốn chạy và săn đuổi cứ thế diễn ra. Cuối cùng rồi, sau khi đã chuyển tới lui khắp các cây thốt nốt, con khỉ lọt vào giữa đọt thốt nốt nào đó, rồi nắm chặt lấy bẹ lá non ở đấy mà chịu trận. Cuộc săn đuổi coi như kết thúc. Hình ảnh này đã minh họa cho vấn đề vừa nói trên, 32 cây thốt nốt tượng trưng cho 32 món thể trước trong thân. Con khỉ tượng trưng cho cái tâm, người thợ săn tượng trưng cho vị hành giả, việc nhảy chuyển của con khỉ trong khu rừng thốt nốt đó tượng trưng cho việc bám sát 32 thể trước của hành giả. Diễn biến của cuộc săn đuổi tượng trưng cho quá trình thao tác án xứ và giai đoạn nắm bắt được án xứ của hành giả. Rồi

hình ảnh con khỉ nhảy chuyền tới lui trong những chỗ mà người thợ săn hò hét cũng giống như việc hành giả bỏ qua những món thể trước không hiện rõ, tác ý tới những thể trước hiện rõ, việc con khỉ bị rớt vào đọt thốt nốt rồi bám chặt bẹ lá non ở đó, giống như việc hành giả nắm bắt lấy món thể trước rõ nhất trong hai món hiện rõ, sau khi đã chú niệm vào đó nhiều lượt, Kiên cố định sẽ khởi lên.

Hay có thể dùng một thí dụ khác, có vị Tỳ kheo nọ trì hạnh khát thực, sống trong một ngôi làng có 32 căn nhà. Ngày kia, khi vừa đến căn nhà đầu tiên, vị ấy đã nhận được hai phần cơm nên liền bỏ một phần và chỉ dùng một phần mà thôi. Hôm sau, nhận được ba phần cơm, vị ấy bỏ hai phần dư. Tối bữa thứ ba, vừa tới căn nhà đầu tiên thì vừa đầy bát. Vị ấy quay về phòng ăn để thọ thực (và khỏi phải bỏ đi phần dư nào, vì một bát vừa đủ một suất ăn). Nương theo ví dụ trên đây, 32 ngôi nhà tượng trưng cho 32 thể trước, vị Tỳ kheo đó tượng trưng cho hành giả, việc trú ngụ tại ngôi làng có 32 căn nhà đó tượng trưng cho sự an trú vào 32 thể trước. Việc dùng một phần ăn và bỏ đi các phần dư tượng trưng cho việc hành giả chọn lấy một món thể trước rõ nhất trong hai loại thể trước để chú niệm. Việc thọ thực trọn một suất ăn tượng trưng cho việc hành giả sau khi đã nắm được một thể trước thật rõ rệt rồi thì chú niệm liên tục cho Kiên cố định khởi lên.

7- Tiến đạt Kiên cố định (appanākoṭṭhāsato)

Nghĩa là vào giai đoạn này, hành giả đạt đượctrong một thể trước nào đó mà mình đã nắm bắt được.

8-10- Mỗi chi là một bài kinh trong ba bài kinh sau đây: **Adhicittasutta**, **Sītibhāvasutta** và **Bojjhaṅgakosallasutta**. Như vậy chi 8 có 3 khía cạnh (vì Kinh **Adhicitta** đề cập 3 khía cạnh thiền định), chi 9 có 6 khía cạnh, và chi 10 có 2 khía cạnh. Trước hết ta nên nghiên cứu bài kinh **Adhicittasutta**, trong đó Đức Thế Tôn dạy như sau:

- “Này các Tỳ kheo! Đối với vị Tỳ kheo tu tập tăng thượng Tâm, có ba pháp ấn này, cần phải tùy thời tác ý. (Thế nào là 3?): Định ấn tướng (Samādhinimitta) cần phải tùy thời tác ý, Cần ấn tướng (paggahanimitta⁴³) cần phải tùy thời tác ý, Xả ấn tướng (upekkhānimitta) cần phải tùy thời tác ý.

Này các Tỳ kheo! Nếu vị Tỳ kheo tu tập tăng thượng Tâm, chỉ thuần chuyên tập trung sự tác ý vào Định ấn tướng, thì cuối cùng tâm (vị ấy) sẽ bị thụ động, đờn nhác (kosajja). Nếu vị Tỳ kheo tu tập tăng thượng Tâm, chỉ thuần chuyên tập trung sự tác ý vào Cần ấn tướng thì cuối cùng tâm sẽ bị phóng tán (uddhacca). Nếu vị Tỳ kheo tu tập tăng thượng Tâm, chỉ thuần chuyên tập trung sự tác ý vào Xả ấn tướng thì cuối cùng tâm (vị ấy) có thể không an định một cách đúng mức (sammā samādhiyati) để đoạn tận lậu hoặc. Khi nào, này các Tỳ kheo: Vị Tỳ kheo tu tập tăng thượng Tâm biết tùy thời tác ý 3 pháp ấn đó thì nhờ vậy nội tâm vị ấy sẽ trở nên nhu thuận, sẵn sàng, trong sáng, không khuếch tán (na ca pabhaṅgu) và có thể an định một cách đúng mức để đoạn tận lậu hoặc. Này các Tỳ kheo! Giống như người thợ bạc sau khi bày lò (hay người học trò người thợ bạc) đốt lửa, lấy nhíp gấp vàng đưa vào lò để nấu chảy... Anh ta phải thực hiện đúng lúc tất cả những công việc đó, nếu không thì coi như hỏng hết. Sau khi đã tuần tự làm xong các việc đó, người thợ bạc hay học trò anh ta mới tiến hành tới chuyện thực hiện những món trang sức như vòng xuyên, dây chuyền... Điều đó như thế nào thì ở đây vị Tỳ kheo cũng phải tùy thời tác ý đến 3 pháp ấn đó để tuần tự tiến đạt thượng pháp, đoạn tận lậu hoặc” (Đoạn kinh này Yên Tử lược dịch).

Kế đến là bài kinh Sītibhāvasutta. Trong đó, Đức Phật dạy như sau:

⁴³ Pāliyampana paggāhanimittanti dissati.

- “Này các Tỳ kheo! Vị Tỳ kheo bản lãnh nào thành tựu 6 pháp này, thì có thể chứng đạt lương tánh tối thượng (anuttaram-sītibhāva). Thế nào là 6? Ở đây này các Tỳ kheo! Vị Tỳ kheo ức chế tâm (niggaṇhāti) trong lúc cần ức chế, năng động hóa nội tâm (paggāṇhāti) trong lúc cần năng động hóa. Phấn hóa nội tâm (sampahaṃseti) trong lúc cần phấn hóa, trú xả (ajjhupekkhati) trong lúc cần trú xả, là người (có nội tâm) hưởng thượng (paṇitādhimuttika) và biết tìm vui trong cứu cánh Níp Bàn (nibbānābhirato). Này các Tỳ kheo! Thành tựu 6 pháp này, vị Tỳ kheo bản lãnh (bhabba) có thể chứng đạt lương tánh tối thượng”.

Cuối cùng là bài kinh **Bojjhaṅgakosallasutta** (trong **Samyutta. Mahāvāra 19/156**).

- “Này các Tỳ kheo! Khi nào tâm bị rơi vào tình trạng thụ động (līna) mà lại tu tập Tỉnh giác chi thì đó là phi thời. Khi nào tâm bị thụ động mà lại tu tập xả giác chi thì cũng là phi thời. Khi nào tâm bị xung động, phóng tán (uddhata) mà lại tu tập Trạch pháp giác chi, Hỷ giác chi, Cần giác chi thì là phi thời (không phải lúc, không đúng lúc). Trong lúc tâm tư thụ động thì tu tập Trạch pháp giác chi, Hỷ giác chi, Cần giác chi là hợp thời, đúng lúc. Trong lúc tâm bị xung động, khuếch tán thì tu tập Tỉnh giác chi, Xả giác chi là hợp thời, đúng lúc. Còn Niệm giác chi thì luôn cần thiết trong mọi trường hợp” (Lời Yên Tử lược dịch).

Sau khi học kỹ lưỡng 7 điều **uggahakosalla** và khéo ôn tập 10 điều **manasikāra**kosalla, hành giả cần phải thọ trì từ thầy mình 2 điều **kosalla** nữa:

1- Nếu hành giả và vị thầy dạy thiền có thể ở chung với nhau, thì vị thầy không phải truyền thụ cho học trò mình tất cả những bài học lý thuyết một cách chi tiết, rộng rãi như vừa giải, mà chỉ cần dựa vào từng bước tiến bộ của học trò để hướng dẫn thêm thôi. Còn nếu như hành giả muốn đi đến nơi khác để tu thiền (tức là thầy trò không có điều kiện gần gũi nhau) thì vị thầy cần

phải dạy cho học trò mình thật tỉ mỉ mặt lý thuyết theo như đã trình bày. Vị hành giả phải để cho thầy dạy trải nghiệm kỹ lưỡng, rồi tránh trú xứ bất tiện cho việc tu thiền, như đã nói rõ ở phần Paṭhavikasiṇaniddesa, để tìm tới trú ngụ ở một chỗ thích hợp và sau khi giải quyết xong các bận rộn mới bắt đầu tu tập án xứ nhõm gồm.

2- Trước hết, hành giả nhổ một hai sợi tóc để lên bàn tay rồi ghi nhận màu sắc của nó, nên chú ý vào chân tóc bị đứt. Hoặc cũng có thể nhìn sợi tóc bị rớt trong nước hay trong vật thực cũng được. Nếu tóc còn đen thì tác ý đen, nếu tóc đã bạc thì tác ý là trắng, nếu tóc trong tình trạng hoa râm thì nên ghi nhận vào màu nào nổi bật nhất. Cách thức tác ý sợi tóc thế nào thì cách ghi nhận và nắm bắt ấn tượng đối với các thể trước còn lại trong tacapañcaka cũng như vậy. Tất cả đều cần được tác ý về ấn tượng sơ bộ qua các khía cạnh: màu sắc, hình dạng, phía, vị trí và điểm chi tiết. Xong rồi hành giả mới tác ý đến bản tướng đáng gồm của thể trước qua các khía cạnh: màu sắc, hình dạng, mùi, chỗ bám (Āsaya và vị trí (okāsa)). (Ở đây tác giả trình bày rõ từng khía cạnh trên mỗi thể trước, xin xem trong kinh niệm thân của Ngài Nāgātthero).

Lợi ích của sự quán sát từng thể trước

Sau khi quán xét từng thể trước qua các khía cạnh: màu sắc, hình dạng, phía, vị trí và chi tiết như vậy, hành giả để tâm tới 5 phương diện đáng gồm của các thể trước một cách tuần tự theo 7 uggahakosalla đã giải, cuối cùng thì vị ấy sẽ vượt qua được ý niệm giả lập thông thường. Cũng như khi nhìn vào một vòng hoa kết lại bằng sợi chỉ, người ta sẽ thấy tất cả cái hoa trong cùng một lúc, không cái nào trước, cái nào sau thế nào, thì trong khi chú quán các thể trước trong thân, các pháp sẽ hiện rõ không trước, không sau nhau giống như vậy. Cho nên trong Kosallakathī, các

Ngài mới bảo rằng: Đối với vị tân hành giả, trong lúc vừa để tâm vào tóc, thì sự tác ý đã hướng vọng tới nước tiểu.

Nếu bỏ đi cái nhìn hồi hợt bên ngoài, rồi đưa vào tâm từng khía cạnh đáng gồm của mỗi thể trước, người ta sẽ bỏ đi ý niệm giả vọng về cái gọi là: người, thú, chúng sanh... Đối với người ta lúc đó, chỉ có các thể trước mà thôi và những món ăn, thức uống nào mà họ dùng cũng chẳng khác nào từng đồng thể trước.

Khi hành giả để tâm tác ý vào bản tướng đáng gồm của thể trước một cách liên tục, thuần thực (punappunam) theo 10 điều manasikāra-kosalla thì Kiên cố định sẽ khởi lên. Trong án xứ này, ấn tượng rõ rệt về từng khía cạnh: màu sắc, hình dạng, vị trí.. của thể trước được xem là uggahanimitta. Và sự rõ nét của bản tướng đáng gồm trong thể trước tức là paṭibhāganimitta vậy. Nhờ duy trì, huân tập paṭibhāganimitta như thế, hành giả sẽ tiến đạt Sơ thiền, giống ở án xứ asubha. Đối với hành giả nào mà chỉ được một thể trước hiện rõ (chỉ nắm bắt rõ rệt một thể trước) thì tới lúc chứng đạt Kiên cố định xong, nếu không làm cho những thể trước khác được hiện rõ (như cái kia) Kiên cố định của vị ấy sẽ chỉ thu hẹp trong thể trước ấy thôi. Còn nếu như hành giả nào nắm bắt được một cách rõ rệt cùng lúc nhiều thể trước hoặc chỉ nắm bắt rõ rệt một thể trước, nhưng sau khi chứng Thiền có tu tập cho các món thể trước kia cùng được hiện rõ thì Kiên cố định của vị ấy rộng hơn, dựa theo số lượng thể trước mà mình nắm bắt được một cách rõ ràng, như Trưởng lão Mālaka (hoặc Mallaka) nói với Ngài Abhaya, một vị trì Trường Bộ như sau: Đối với vị chứng đạt Sơ thiền trong mỗi thể trước (trong tất cả thể trước), nếu đem nhập thiền bằng một món, rồi ngày lại nhập thiền bằng một món (thể trước) thì phải tới hơn nửa tháng mới nhập hết Sơ thiền trong đề mục thể trước. Còn nếu mỗi ngày nhập thiền bằng một món thể trước thì phải hơn một tháng mới hết.

Từ lúc tu tập cho tới lúc chứng Sơ thiền xong, án xứ này vẫn được gọi là Thân hành niệm, vì nhờ tác ý vào các khía cạnh: màu sắc, hình dáng mà thành đạt thiền định.

Nhờ tu tập Thân hành niệm, vị hành giả sẽ vượt qua mọi buồn vui trên đời, không một cái gì bất mãn có thể chinh phục vị ấy. Vị hành giả tu Thân hành niệm là người dôi dào nghị lực, đủ bản lĩnh vượt qua mọi bất trắc trong cuộc sống, vị ấy có thể chinh phục mọi âu lo và có khả năng nhẫn nại trong nóng lạnh, đói khát. Và nhờ vào màu sắc của các thể trước, vị ấy có thể chứng đạt Tứ thiền, Lục thông.

9- ĀNĀPĀNASATI

Theo như Bậc Đạo Sư đã dạy trong Chánh Tạng, vị hành giả muốn tu tập đề mục hơi thở, trước hết phải từ bỏ trần cảnh, rồi tìm vào một trú xứ thích hợp cho việc tu thiền như gốc cây hay nhà vắng chẳng hạn. Bởi vì đã từ lâu, tâm tư chúng ta chưa quan khẩn chặt vào án xứ hơi thở và chỉ quen hưởng ngoại. Cho nên khi đã ở tại một tịnh xá thích hợp, hành giả bắt đầu dùng chánh niệm làm sợ dây để cột tâm mình vào cây trụ hơi thở, buộc nó phải hưởng nội (upanijjhati) không cho chạy theo ngoại cảnh và an trụ vào Cận định hay Kiên cố định. Giống như người chủ bò muốn tách rời bò con ra khỏi bò mẹ thì trước hết phải đem nó cột vào một cây trụ khác. Sau khi vùng vẫy để đi về với mẹ mà vẫn bất lực, thì con bò con sẽ đành an phận với cây cột của mình. Cho nên các Bậc Đạo Sư tiền bối (Porāṇacariya) đã nói như sau:

Yathā thambhe nibandheyya Vacchaṃ danaṃ nara idha
Bandheyvevaṃ sakaṃ cittaṃ Satiyārammaṇe daḥamaṃ

“Người trên đời này thường buộc con bò con vào cây cột như thế nào, thì cần phải cột tâm mình vào cảnh bằng chánh niệm cho thật chặt chẽ như thế ấy”.

Lại nữa, án xứ hơi thở là một án xứ đặc biệt mà chư Thánh nhân phi thường như Đức Phật Toàn Giác, Độc Giác cùng chư Thinh Văn đã dùng để chứng ngộ và an hưởng hiện tại lạc trú. Đây là một án xứ mà trong khi tu tập đòi hỏi phải ở tại những trú xứ va vắng, yên tĩnh, bởi vì ồn ào là mũi gai của thiền định, cho nên Đức Thế Tôn dạy rằng: Hành giả muốn tu tập án xứ này, phải tìm đến những nơi vắng vẻ để nhờ vậy mới có thể tiến đạt các tầng thiền.

Bậc Đạo Sư giống như một nhà địa lý (Vatthuvijjācariyo) biết rành những vùng đất địa, những cuộc đất hưng phát, thanh mật. Ngài dạy người tu thiền những trú xứ thích hợp, những chỗ ngụ có điều kiện tốt cho việc tu tập thiền định đạt được kết quả. Còn vị Tỳ kheo hành giả thì giống như con cọp. Con cọp luôn ẩn mình ở những chỗ kín đáo, vắng vẻ để kiếm mồi. Vị Tỳ kheo hành giả luôn tìm đến những trú xứ xa vắng để thiền định với mục đích tầm cầu Thượng nhân pháp. Cho nên Bậc Đạo Sư tiền bối đã nói như sau:

Yathāpi dīpiko nāma	Nilīyitvāna danhāti mige
Tathevāyaṃ buddhaputto	Yuttayogo vipassako
Araññaṃ pavisitvāna	Gaṇhāti phalamuttamaṃ

“Như con cọp ẩn mình để bắt thú, con trai của Đức Phật là người tu thiền cũng đi vào rừng sâu để tìm lấy Đạo Quả”.

Rừng ở đây có thể là một địa điểm nào đó cách xa làng xóm khoảng 500 cây cung (theo *Ṭikā* 2/41 thì 4 tháng nóng nên ở trong rừng, 4 tháng lạnh nên ở gốc cây, 4 tháng mưa nên ở nhà vắng. Đời sống trong rừng thích hợp với người nhiều đàm, đời sống dưới gốc cây thích hợp với người nhiều mật, đời sống trong nhà vắng thích hợp với người có thể trạng “dư gió”. Rừng thích hợp với người tánh si, gốc cây thích hợp với người tánh sân, nhà vắng thích hợp với hạng người tánh tham – Yên Tử trích lược).

Sau khi chỉ cho trú xứ tu Thiên thích hợp với mỗi thời tiết, thể chất và cơ tánh như vậy, Bậc Đạo Sư đã dạy vị hành giả cách ngồi thiền. Ở đây vị hành giả phải ngồi theo tư thế xếp bằng (*pallaṅka*) phần thân trên phải thật thẳng để 18 khớp xương lưng khít khao, đều đặn với nhau. Khi ngồi xếp bằng thẳng lưng như vậy, da thịt xương gân sẽ không bị đùn lại và những cảm thọ nặng nề khi lưng đùn sẽ không sanh khởi, nhờ ổn định được cảm thọ trong thân, tâm sẽ gắn chặt vào một cảnh duy nhất, sẽ không bị thất thoát án xứ và nhờ vậy việc tu thiền mới có chiều hướng tiến bộ. Câu nói “đặt niệm trước mặt” có nghĩa là tập trung chánh niệm, nhắm vào án xứ vậy. Ta cũng nên ghi nhận lời giải thích sau đây theo *Paṭisambhidāmagga*: “Tiếp đầu ngữ *Pari* trong tiếng *parimukhaṃ* có nghĩa là ghi nhận, nắm bắt⁴⁴. Tiếng *Mukha* có nghĩa là sự đẩy ra, tống khứ (*niyyāna*). Tiếng *Sati* ở đây có nghĩa là sự an lập (*upatthāna*). Vậy nói gọn lại, câu nói “đặt niệm trước mặt” theo *Paṭisambhidāmagga* có nghĩa là tác niệm sự tống khứ (phiền não đối nghịch - *paṭipakkhadhamma*) mà mình đã ghi nhận (*pariggahitaniyyānaṃ satim karoti*).

Câu Chánh Tạng: “Vị Tỳ kheo ấy chánh niệm thở ra, thở vào” có nghĩa là sau khi đã ngồi đúng tư thế xếp bằng như đã nói trên thì vị hành giả bắt đầu chánh niệm vào từng hơi thở ra vào của mình. Và khi sống như vậy, vị hành giả được gọi là *Satokāri*, người có chánh niệm thường xuyên⁴⁵, như Ngài *Sāriputta* cũng nói trong *Paṭisambhidāmagga* rằng “Vị Tỳ kheo ấy (có) chánh niệm thở ra, chánh niệm thở vào” và Ngài phân tích thêm là *satokāri* phải là người tác niệm trên cả 32 chi tiết trong hơi thở, mà chánh niệm đó phải thật vững mạnh và kết hợp với trí tuệ (*ñāṇa*). Chánh niệm ở đây là sự ghi nhận án xứ hơi thở một cách chặt chẽ, còn trí

⁴⁴ *Pariggahattho*

⁴⁵ *Ṭikā* 2/42

tuệ trong trường hợp này là sự tác ý xả ly hay xả ly tùy quán (paṭinissaggānupassī) trong mỗi hơi thở ra vào.

Hai từ *Assāsa* và *Passāsa* được định nghĩa mỗi chỗ mỗi khác. Trong *Samantapasādikā* (chú giải Tạng Luật) thì *Assāsa* là hơi thở ra còn *Passāsa* là hơi thở vào. Còn theo chú giải tạng Kinh thì *Assāsa* là hơi thở vào, *Passāsa* là hơi thở ra. Nói về hơi thở dài, ngắn thì điều đó y cứ vào thời gian. Nếu hơi thở ra kéo dài thời gian thì gọi là hơi thở ra dài, nếu hơi thở ra không mất thời gian nhiều thì gọi là hơi thở ra ngắn, đối với hơi thở vào cũng dựa vào thời gian mà gọi là dài hay ngắn, giống như vậy.

Khi hành giả ghi nhận được hơi thở ra vào dài với 9 khía cạnh thì nên biết rằng vị ấy đã tu tập thân quán niệm xứ trong từng khía cạnh một. Về 9 khía cạnh này, Ngài *Sāriputta* đã nói như sau trong *Paṭisambhidāmagga*:

- Thế nào là vị Tỷ kheo đang thở ra dài, biết mình đang thở ra dài, đang thở vào dài, biết mình đang thở vào dài? Ở đây, vị ấy thở hơi ra dài trong lúc ghi nhận được (nó) dài, thở vào dài trong lúc ghi nhận được rằng (nó) “dài”, vị ấy thở ra vào dài trong lúc ghi nhận rằng (nó) “dài”, nhờ ghi nhận tử mả như vậy, *chanda* khởi lên, nhờ *chanda* khởi lên vị ấy thở hơi ra dài một cách vi tế hơn, trong lúc vẫn ghi nhận được rằng dài, nhờ *chanda* vị ấy thở hơi vào dài vi tế hơn, trong lúc vẫn ghi nhận rằng “dài”, nhờ *chanda* vị ấy thở hơi ra vào dài vi tế hơn trong khi vẫn ghi nhận rằng dài. Nhờ *chanda* khởi lên như vậy, *pāmuḍḍa* sinh khởi, nhờ *pamuḍḍa*... (giống như trên), nhờ *pamuḍḍa* khởi lên vậy, tâm rút khởi (*vivaṭṭati*) hơi thở và xả được trú vững. Đó là 9 khía cạnh trong hơi thở dài. Trong khi dùng chánh niệm và trí tuệ tùy quán để quán xét thân này qua hơi thở ra vào dài bằng 9 khía cạnh như vậy, vị hành giả được xem như đã tu tập thân quán niệm xứ. Đối với hơi thở ra vào ngắn, hành giả cũng ghi nhận bằng cách thức tương tự,

với những thay đổi cần thiết. Hễ hiểu được phần trước thì biết được phần này. Đây là câu kệ tóm lược:

Dīgho rassa ca assāso

Passāsopi ca tādiso

Cattāro vaṇṇā vattanti

Nāsikaggeva bhikkhuno

“Hơi thở ra có hai loại: dài và ngắn. Hơi thở vào cũng thế. Bốn loại hơi thở này lưu thông trên chóp mũi của vị Tỳ kheo”.

Nói tóm lại, gọi là hơi thở dài ngắn tức là dựa vào thời gian kéo dài của mỗi hơi thở.

Câu Chánh Tạng “ta sẽ làm hiển lộ toàn thân (sabbakāyappaṭisaṃvedī) rồi thở ra vào” có nghĩa là hành giả tâm niệm rằng ta sẽ làm cho chặng đầu, chặng giữa và chặng cuối của hơi thở được hiển lộ, rồi mới thở. Khi hành giả thở ra vào với tâm niệm như thế, được gọi là thở bằng một nội tâm tương ứng trí tuệ vậy. Đối với một số hành giả, chặng đầu của hơi thở được hiển lộ, nhưng hai chặng sau thì không hiển lộ cho nên các vị ấy chỉ ghi nhận được chặng đầu của hơi thở thôi, còn muốn ghi nhận luôn hai chặng sau thì quả thật khó khăn. Có một số hành giả chỉ ghi nhận được chặng giữa của hơi thở vì nó hiển lộ đến vị ấy, còn hai chặng kia thì mơ hồ. Ngược lại có những hành giả lại nắm bắt chặng cuối của hơi thở một cách dễ dàng, trong khi hai chặng đầu thì không hiển lộ rõ ràng, và cũng có những hành giả ghi nhận tinh tường cả ba giai đoạn của hơi thở, không vướng vít trong chặng nào của hơi thở cả.

Khi thuyết câu Chánh Tạng trên đây, Đức Thế Tôn muốn nhắc vị hành giả nên là hạng cuối cùng vừa kể, tức là ghi nhận được cả ba chặng đầu, giữa và cuối của hơi thở ra vào.

Tiến học tập (sikkhati) trong câu Chánh Tạng: “Vị Tỳ kheo học tập như vậy: Ta sẽ...” là chỉ cho những cố gắng trau dồi Tam học. Ở đây, sự thu thúc trong lúc niệm hơi thở chính là Tăng thượng Giới học. Định có mặt trong lúc tu tập ấy được gọi là Tăng

thượng Tâm học. Trí tuệ trong sự tu tập ấy chính là Tăng thượng Tuệ học. Hành giả luôn tập hành phát triển Tam học bằng sự gom tâm vào cảnh như vậy (hay nói rõ hơn, trong lúc gom tâm vào cảnh như vậy, tức là hành giả đã tập-hành, phát triển Tam học). Giai đoạn tiên khởi, hành giả chỉ thao tác hơi thở mà thôi, nhưng giai đoạn tiếp đó phải là làm cho trí tuệ sinh khởi. Chính vì vậy, trong những câu Chánh Tạng đầu tiên, Bậc Đạo Sư chỉ nói rằng: “Vị ấy biết mình đang thở ra, vị ấy biết mình đang thở vào” và Ngài cố tình dùng thì hiện tại trong động từ: **Assāsāmīti pajānāti passasāmīti pajānāti**. Nhưng trong những câu sau Bậc Đạo Sư lại dùng thì vị lai cho động từ: **Sabbakāyappaṭisaṃvedī assasissāmīti**: Ghi nhận toàn thân, ta sẽ thở ra... hoặc **Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati, passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati**: “Vị ấy học tập như sau: Sau khi làm lắng dịu hơi thở (thân hành), ta sẽ thở ra, ta sẽ thở vào, hoặc **olāraṃ kāyasaṅkhāraṃ passambhento paṭipassambhento nirodhento vūpasamento assasissāmi passasissāmīti sikkhati**: “Vị ấy học tập như sau: Ta sẽ thở ra vào, trong khi luồng hơi thở đang được làm lắng dịu, đang được làm lắng êm, đang được trừ diệt, đang được tịnh chỉ”.

Bây giờ chúng ta bàn về khía cạnh Thô (**olārika**), Tế (**sukhuma**) và Tĩnh (**passaddhi**) của hơi thở. Trước kia, khi chưa tu thiền hơi thở thì thân tâm chưa được ghi nhận, chú niệm thì thân tâm hành giả bị bức bách, bức bội và rất thô thiển. Khi thân tâm bức bội và thô thiển như vậy, hơi thở cũng rất thô thiển, có thể nói đôi khi thở bằng mũi không đủ, người ta phải thở bằng miệng nữa. Khi nào thân tâm đã được ghi nhận thì chúng trở nên yên tĩnh, sâu lắng. Khi thân tâm trong tình trạng sâu lắng, yên tĩnh như vậy, hơi thở ra vào cũng trở nên vi tế hơn. Vi tế đến mức mà đến cả vị hành giả phải nghi hoặc không biết mình có còn thở hay không. Giống như một người đàn ông vác món đồ nặng chạy từ ngọn núi xuống đất, dĩ nhiên anh ta cảm thấy mệt mỏi khủng khiếp và há

mồm ra để thở. Tới khi vắt mồn đồ nặng nề kia xuống đất rồi đi xuống sông tắm rửa mát mẻ, xong xuôi anh ta trở lên ngồi nghỉ dưới một bóng cây, lúc đó anh ta sẽ cảm thấy hơi thở của mình vi tế đến độ khó có thể biết rằng mình còn thở hay không. Đối với vị hành giả tu thiền hơi thở cũng tương tự như vậy. Khi chưa tu thiền thì hơi thở rất ư thô thiển, tới lúc đã tu thiền hơi thở rồi thì nó sẽ vi tế hơn. Tại sao lại như thế? Bởi vì, trước kia vị ấy không có sự quán sát và tác ý vào hơi thở với mục đích làm cho nó sâu lắng vi tế. Còn bây giờ, khi đã tu thiền hơi thở rồi, vị hành giả có sự tác ý vào hơi thở để kiềm hãm và tỉnh hóa nó, nên nó trở nên vi tế hơn trước. Về điều này, các bậc Đại Sư tiền bối đã nói như sau:

Sāraddhe kāyacitte ca Adhimattaṃ pavattati
Asāraddhamhi kāyamhi Sukhumaṃ sampavattatīti

“Khi thân tâm còn bị tán động thì chúng luôn sinh hoạt diễn tiến một cách thái quá. Một khi không còn tán động nữa thì thân tâm sẽ diễn tiến một cách vi tế”.

Theo ý kiến của các vị chuyên môn về Trường Bộ và Tương Ứng Bộ thì hơi thở trong giai đoạn được ghi nhận một cách thông thường vẫn còn thô thiển nếu so với giai đoạn cận định (cận định của sơ thiền). Hơi thở trong giai đoạn cận định của sơ thiền vẫn còn thô thiển nếu so với hơi thở trong giai đoạn sơ thiền. Hơi thở trong giai đoạn sơ thiền vẫn còn thô thiển nếu so với giai đoạn cận định của Nhị thiền. Hơi thở trong giai đoạn cận định của Nhị thiền vẫn còn thô thiển khi so với giai đoạn Nhị thiền. Hơi thở trong giai đoạn Nhị thiền vẫn còn thô thiển khi so với giai đoạn cận định của Tam thiền. Hơi thở trong giai đoạn này vẫn còn thô thiển khi so với giai đoạn Tam thiền. Hơi thở trong giai đoạn Tam thiền vẫn còn thô thiển khi so với giai đoạn cận định của Tứ thiền. Hơi thở trong giai đoạn đó vẫn còn thô thiển khi so với giai đoạn Tứ thiền. Ở giai đoạn này không còn hơi thở nữa (atisukhuma appavattimeva pāpuṇāti).

Còn các vị chuyên về Trung Bộ thì nói như sau: “Hơi thở trong giai đoạn Sơ thiền vẫn còn thô thiển, hơi thở trong giai đoạn Nhị thiền mới vi tế, hơi thở trong giai đoạn các tầng thiền cao luôn vi tế hơn hơi thở trong các tầng thiền thấp (hetṭhimahetṭhimajjhānato uparūparijjhānupacārepi sukhumataram).

Một số vị A Xà Lê khác thì bảo rằng: Dạng hơi thở trong giai đoạn chưa được ghi nhận sẽ được lắng yên khi đã được ghi nhận, dạng hơi thở trong giai đoạn “đã được ghi nhận” sẽ được lắng yên khi hành giả đã tiến đạt cận định của Sơ thiền. Dạng hơi thở này sẽ được lắng yên khi tiến đạt Sơ thiền, cứ thế và cứ thế tuần tự theo từng giai đoạn mà hơi thở mỗi lúc càng vi tế dần. Nay giờ là nói về quá trình hơi thở theo thiền Chỉ. Bây giờ nói qua Quán, những giai đoạn thô, tế của hơi thở trong quá trình tu Quán.

Khi chưa được ghi nhận thì hơi thở luôn luôn thô thiển, tới lúc hành giả ghi nhận được tứ đại thì hơi thở trở nên vi tế hơn. Hơi thở trong giai đoạn hành giả ghi nhận được tứ đại vẫn còn thô thiển nếu so với lúc ghi nhận được các sắc Y đại sinh. Trong lúc ghi nhận được các sắc Y đại sinh hơi thở vẫn còn thô thiển nếu so với lúc ghi nhận tất cả Sắc (cả tứ đại lẫn Y đại sinh). Hơi thở trong lúc ghi tất cả Sắc vẫn còn thô thiển nếu so với lúc ghi nhận cảnh danh pháp (arūpa). Hơi thở trong giai đoạn này vẫn còn thô thiển nếu so với lúc ghi nhận cả danh lẫn sắc. Hơi thở trong giai đoạn này vẫn còn thô thiển nếu so với lúc ghi nhận duyên trợ. Hơi thở trong giai đoạn này vẫn còn thô thiển nếu so với lúc thấy được danh sắc cùng với duyên trợ (sappaccayanāmarūpadassane). Hơi thở trong giai đoạn này vẫn còn thô thiển nếu so với lúc tuệ quán xét tới khía cạnh Tam tướng của cảnh danh sắc (lakkhaṇārammaṇikāya vipassanā). Hơi thở trong giai đoạn thiền tuệ non yếu vẫn còn thô thiển so với lúc tiến đạt các thiền tuệ cao (thiền tuệ mạnh). Cứ thế, hơi thở trong mỗi giai đoạn sau luôn vi

tế hơn các giai đoạn trước (purimassa purimassa pacchimena pacchimena paṭipassaddhi).

Theo Paṭisambhidāmagga tiếng Thân Hành (kāyasaṅkhāra) trong câu Chánh Tạng: “Vị Tỳ kheo tâm niệm rằng sau khi làm an tĩnh thân hành ta sẽ thở ra thở vào có nghĩa là ám chỉ hơi thở dài vậy (dīghaṃ assāsapassāsakāyika). Có vài ý kiến cho rằng nếu cứ dựa vào hơi thở mãi như vậy thì không thể nào đắc định được, bởi khi còn hơi thở thô thiển thì vị Tỳ kheo còn có thể tâm niệm rằng: “Sau khi an chỉ hơi thở cho hơi thở vi tế hơn nữa, ta sẽ thở ra vào”, tới một lúc nào đó hơi thở đi đến tình trạng vi tế mà gần như không có nữa thì vị Tỳ kheo sẽ làm sao? Một số ý kiến khác lại cho rằng cứ dựa vào Chánh Tạng thì đắc Định thôi. Điều này ta nên hiểu như thế nào? Sau đây là một ví dụ mà ta có thể nương theo đó để lý giải. Khi một cái keng vừa được đánh lên, âm thanh còn rõ ràng, lúc đó người ta nghe được là đã đành, nhưng rồi mỗi lúc tiếng ngân đó càng nhỏ dần, người ta cũng còn nghe được. Tới lúc âm hưởng của tiếng keng hầu như nín bật hoàn toàn nhưng cái tâm lắng nghe của người ta vẫn còn nắm bắt được. Trong trường hợp này cũng thế, buổi đầu hơi thở của hành giả còn thô thiển, hành giả ghi nhận được nó, điều đó khỏi phải nói, rồi tới một giai đoạn nào đó, hơi thở mỗi lúc càng vi tế hơn, tâm tư vị ấy cũng ghi nhận được, và cho đến khi hơi thở gần như không còn nữa, nhưng tâm tư hành giả vẫn như còn chú niệm vào đấy, không khuếch tán hướng ngoại. Như vậy, vị ấy cũng có thể nhập định được.

Trong quá trình tu tập ấy, hơi thở chính là thân, sự an lập (nội tâm vào cảnh) chính là niệm, và sự tùy quán chính là trí. Như vậy chú niệm hơi thở theo phương án này có nghĩa là hành giả đã tu tập Thân quán niệm xứ.

Trong án xứ hơi thở này có 4 catukka, gom chung lại thành 16 câu thiệu để tâm niệm:

- 1- Dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmīti pajānāti.
- Dīghaṃ vā passasanto dīghaṃ passasāmīti pajānāti.
- 2- Rassaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmīti pajānāti.
- Rassaṃ vā passasanto dīghaṃ passasāmīti pajānāti.
- 3- Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati.
- Sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati.
- 4- Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati.
- Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati.
- 5- Pītipaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati.
Pītipaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati.
- 6- Sukhapaṭisaṃvedī...
- 7- Cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī...
- 8- Passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ...
- 9- Cittapaṭisaṃvedī...
- 10- Abhippamodayaṃ cittaṃ...
- 11- Samādahaṃ cittaṃ...
- 12- Vimocayaṃ cittaṃ...
- 13- Aniccānupassī...
- 14- Virāgānupassī...
- 15- Nirodhānupassī...
- 16- Paṭinissaggānupassī assasissāmīti sikkhati.
- Paṭinissaggānupassī passasissāmīti sikkhati.

Trong 16 câu thiệu này (vatthu), 4 câu đầu chỉ là giai đoạn thao tác án xứ của hành giả lúc ban đầu mới tu tập, còn 12 câu sau (hay 3 catukka) thì nói về 3 niệm xứ sau: Thọ quán niệm xứ, Tâm quán niệm xứ và Pháp quán niệm xứ của hành giả lúc đã chứng thiền trong catukka đầu tiên. Người thiệu nam tử muốn tu tập án xứ này để chứng đạt La quán quả cùng tuệ phân tích, sau khi đã lấy Tứ thiền của đề mục hơi thở làm nền tảng thì trước hết phải giữ gìn giới hạnh cho thanh tịnh, rồi đi học 5 điều quan hệ (sandhi) của án xứ từ vị Thiền sư. Năm điều quan hệ đó là:

- 1- Uggaha: Việc học (lý thuyết) của đề mục.
- 2- Paripucchā: Hỏi tử mĩ những điều cần biết trong đề mục.
- 3- Upatthāna: Sự chú niệm trong đề mục.
- 4- Appanā: Sự tiến đạt Kiên cố định trong đề mục.
- 5- Lakkhaṇa: Nắm rõ tướng của đề mục.

Nhờ học rành 5 điều quan hệ này trong khi tu tập, cá nhân hành giả không bị vất vả, mà cả vị Thầy cũng không bị phiền rộn. Hành giả nhớ đừng để thầy mình giảng giải nhiều quá. Hành giả nên bỏ ra ít thời gian để nhắm đọc những gì đã học về 5 điều quan hệ, rồi có thể ở gần thầy hoặc tìm đến một chỗ nào đó mà phải là trú xứ thích hợp như là đã nói ở trước. Trước khi tu thiền, hành giả phải dàn xếp cho xong mọi bận rộn, nếu vừa thọ thực xong thì phải cố gắng điều phục tình trạng say cơm (trạng thái buồn ngủ lúc ăn no) và ngồi thật thoải mái. Sau đó, tự phần hóa nội tâm bằng cách suy tưởng ân đức Tam Bảo rồi mới bắt đầu tác ý đến án xứ hơi thở theo từng lời dạy của thầy.

Nói về phương án tác ý án xứ, có tất cả 8 giai đoạn (manasikāra-vidhi):

1- Gaṇanā: Trước hết hành giả tác ý hơi thở bằng cách đếm số. Nhớ không nên đếm quá số 10, không dưới số 5 và đừng

đếm rời rạc, lơ lửng. Nếu đếm dưới số 5 thì tâm hành giả sẽ bị bức bách, gò bó trong phạm vi tù túng như cả bầy bò phải chen nhau qua một lối hẹp. Còn nếu đếm quá số 10 thì tâm hành giả bị lệ thuộc trong những con số. Nếu đếm rời rạc, đứt quãng thì hành giả khó biết được rằng mình đã tác ý án xứ một cách đúng mức chưa. Trong lúc đếm hơi thở, hành giả nhớ tránh những điều vừa nói trên.

Buổi đầu hành giả nên đếm một cách thông thả như người ta đong lúa vậy. Cứ mỗi bận xúc một phần lúa thì đếm 1, 2, 3... Ở đây cũng thế, cứ mỗi hơi thở hiển lộ thì hành giả đếm 1, từ số 1 đến số 10. Theo dõi chúng liên tục để kịp thời đếm số. Tới một lúc nào đó hơi thở ra vào trở nên mau lẹ hơn thì hành giả phải lập tức bỏ đi lối đếm thông thả ấy để đếm nhanh hơn, giống như cách đếm bò của người mục đồng. Cứ mỗi sáng người mục đồng cầm một số hạt sỏi đến chuồng bò, ngồi ngay cửa ra vào rồi lấy cây đánh lên lưng bò để lừa chúng ra ngoài. Cứ mỗi con đi ra là anh ta ném một hòn sỏi rồi đếm 1, 2... Rồi có thể là do bị nhốt suốt đêm trong chuồng chật hẹp, bầy bò sẽ chen nhau chạy ra ngoài. Khi chúng chạy ra quá nhanh như thế, người mục đồng phải tranh thủ ném sỏi và đếm thật mau 1, 2, 3, 4, 5, 10...

Ví dụ trên như thế nào thì sau một thời gian đầu hơi thở còn rõ rệt, dần dần rồi sẽ trở nên mau lẹ hơn. Khi biết hơi thở mình đã mau lẹ thì hành giả phải đếm số mau hơn. Mà điều cần nhớ là không nên “chờ đón” hơi thở từ bên trong hay “theo đuổi” nó đến tận bên ngoài, mà chỉ cần chú niệm ngay chỗ ra vào của nó thôi, đó là lỗ mũi. Hành giả phải đếm số theo cách thức như sau: 1, 2, 3, 4, 5 - 1, 2, 3, 4, 5, 6 - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

Khi ghi nhận hơi thở bằng lối đếm như vậy thì tâm hành giả sẽ được an trụ giống như con thuyền được đứng yên trên dòng nước chảy xiết nhờ cây sào chống. Lúc đến mau lẹ như thế, án xứ

hơi thở hiện rõ rệt một cách liên tục, không gián đoạn. Biết rằng án xứ của mình đang hiển lộ liên tục, hành giả càng đếm nhanh hơn. Sở dĩ hành giả không được chờ đón hơi thở từ bên trong (ghi nhận từ bên trong) là vì như vậy, hành giả sẽ cảm thấy tức bụng hoặc no hơi, như chứa đầy một bụng mỡ. Còn nếu cứ chạy theo hơi thở ra tận bên ngoài thì tâm lập tức bị phóng tán, hướng ngoại. Hành giả chỉ nên để tâm vào lỗ mũi, nhờ vậy việc tu tập mới có kết quả tốt đẹp. Chính vì những lý do trên nên hành giả không được ghi nhận hơi thở từ bên trong hay ra đến tận bên ngoài. Nhưng đối với hơi thở ra vào ấy, ta nên đếm trong khoảng thời gian bao lâu? Xin trả lời rằng: Hành giả đếm cho đến lúc nào mà chánh niệm được trú vững trong cảnh hơi thở thì thôi, không nên dùng cách đếm số để ghi nhận hơi thở nữa. Bởi vì muốn đếm số người ta phải chặn đứng Tâm, sự hướng ngoại để an lập chánh niệm vào cảnh hơi thở. Cho nên sau khi đã vượt qua giai đoạn cần đếm số, thì hành giả phải thực hiện tiếp phương án thứ hai.

2- Anubandhanā:

Sau khi đã bỏ lối tác ý hơi thở bằng cách đếm số rồi, hành giả nên dùng chánh niệm bám sát hơi thở một cách liên tục. Bám sát không có nghĩa là chạy theo hơi thở trong suốt cả ba cứ điểm của nó. Cứ điểm đầu tiên của hơi thở ra là lỗ rún, cứ điểm giữa là trái tim (vùng ngực) và cứ điểm cuối là lỗ mũi hay chóp mũi (Nāsikagga). Cứ điểm đầu tiên của hơi thở vào là chóp mũi, cứ điểm giữa là vùng trái tim, cứ điểm cuối cùng là lỗ rún. Nếu hành giả chạy theo hơi thở trên suốt ba chặng cứ điểm đó thì tâm sẽ bị phóng tán, loạn động, lao chao. Như Ngài Sāriputta đã thuyết: Khi vị Tỳ kheo bám sát hơi thở ra (assāsa) trên ba cứ điểm của nó thì cả thân lẫn tâm của vị ấy sẽ bị chao động, bị bức bách vì nội tâm đã loạn động từ bên trong. Nếu vị Tỳ kheo để tâm chạy theo hơi thở vào trên suốt ba cứ điểm của nó thì cả thân lẫn tâm của vị ấy cũng sẽ bị chao động, bị bức bách vì nội tâm đã hướng ngoại và

khuếch tán ra ngoài. Do đó, hành giả không nên bám sát hơi thở theo ba cứ điểm của nó làm gì, chỉ nên tác ý đến sự xúc chạm (phussanā) và sự an lập (ṭhapanā) mà thôi.

3- Phussanā, 4- Ṭhapanā:

Cách tác ý hơi thở bằng hai phương án này phải đi chung với nhau, chứ không thể tách rời nhau như hai cách đầu tiên được. Các Ngài bảo rằng khi đếm số hơi thở tại điểm xúc chạm của nó, thì tức là hành giả đã tác ý bằng cách đếm và xúc chạm rồi. Rồi sau khi bỏ lối đếm số, dùng chánh niệm bám sát án xứ và an lập tâm bằng Kiên cố định thì hành giả được gọi là đã tác ý hơi thở bằng sự xúc chạm và sự an lập. Để minh họa vấn đề này, trong *Atthakathā* và *paṭisambhidā* đã đưa ra một vài ví dụ như sau: Có một người què ngồi dưới chân các xích đu. Muốn biết cái xích đu đang đưa về phía nào, anh ta khỏi cần dán mắt nhìn theo nó làm gì cho rộn, chỉ cần nhìn lên chỗ máng xích đu, anh ta cũng biết được. Hoặc giống như một người gác cổng, muốn biết có người ra vào hay không, anh ta cứ việc để mắt nhìn vào ngạch cửa thì biết ngay, không cần phải nhìn người ta từ xa hay dán mắt nhìn theo khi người ta đã đi qua cổng. Điều đó như thế nào, thì ở đây cũng thế, vị Tỳ kheo tu tập án xứ hơi thở chẳng cần bám sát hơi thở theo từng cứ điểm của nó làm gì, chỉ cần chú niệm vào chỗ lỗ mũi, nơi hơi thở xúc chạm là đủ.

Các Ngài còn đưa ra ví dụ về cái cửa, cũng với khía cạnh tương tự. Trưởng lão *Sāriputta* bảo rằng: “hơi thở ra, hơi thở vào và ấn chứng (nimitta) không thể cùng lúc làm cảnh cho một cái tâm được, tức là một cái tâm không thể cùng lúc biết được cả ba cảnh đó. Khi vị Tỳ kheo không biết được ba cảnh này thì coi như không chứng đạt mục đích tu tập. Một khi biết được ba cảnh này thì vị Tỳ kheo thành đạt mục đích tu tập”.

Ta nên hiểu điều này như thế nào? Đây là lời giải đáp: Dù tâm không thể trong một lúc mà biết được cả 3 cảnh: hơi thở ra,

hơi thở vào và ấn tướng nhưng không phải vì vậy mà vị hành giả không biết tới chúng. Tuy tâm vị ấy vẫn không loạn động (vikkepa) và vẫn luôn tinh cần, nỗ lực, hướng tới sự chứng đạt Thượng pháp. Giống như có một cội cây bị đấn ngã trên mặt đất bằng, rồi có người đàn ông nọ đem cửa đến để xẻ nó. Trong lúc cửa, tâm trí ông cứ để ở chỗ rằng cửa cửa vào thổi, chẳng cần để ý tới cái đi tới, cái đi lui của lưỡi cửa làm gì. Nhưng không phải vì vậy mà ông không biết rằng lưỡi cửa đang di động tới lui, dù rằng lúc đó ông vẫn không ngừng tập trung sức lực để cửa khúc cây bị đốn ngã trên mặt đất bằng tượng trưng cho gián tiếp ấn chứng (upanibandhanānimitta), các răng cửa tượng trưng cho hơi thở ra vào, việc người đàn ông chỉ chú ý đến chỗ cửa của răng cửa mà chẳng lưu ý thì đến sự di động tới lui của lưỡi cửa nhưng không phải vì vậy mà không biết rằng các răng cửa đang di động. Tuy rằng ông ta vẫn đang ra sức kéo cửa, điều đó tượng trưng cho việc hành giả ngồi tập trung chánh niệm nơi lỗ mũi hay môi (mukhanimitta) mình, dầu không tác ý rằng hơi thở đang ra vào nhưng không phải do vậy mà không biết tới sự ra vào của chúng, tuy lúc đó vẫn không ngừng nỗ lực hướng tới sự chứng đạt thượng pháp.

Tiếng “tinh cần” trên đây chỉ cho sự cố gắng dứt trừ tùy phiền não của vị ấy. Tiếng **Payoga** trên đây chỉ cho sự an chỉ của Tâm. Thượng pháp ở đây chỉ cho sự đoạn tận tiềm miên phiền não.

Tóm lại, hơi thở ra vào và ấn chứng là ba cảnh không thể được tâm biết trong cùng một tâm nhưng không phải vị Tỳ kheo không biết chúng, tuy lúc đó vị ấy vẫn không bị loạn động, sự tinh cần vẫn được duy trì, **payoga** vẫn thành tựu trọn vẹn để sẵn sàng hướng tới thượng pháp.

Ai tu tập thành mãn pháp môn hơi thở một cách tuần tự và đúng đắn theo lời dạy của Bậc Đạo Sư thì sẽ làm cho thế gian này sáng chói như vầng trăng thoát khỏi mây che.

Tới một lúc nào đó, đạt đến giai đoạn vừa kể, tức là không tác ý gì đến cái ra vào của hơi thở nữa, thì đó được xem như hành giả đã thành công trong việc tu tập. Có những hành giả mới bắt đầu tác ý đến án xứ hơi thở, chưa được bao lâu thì ấn chứng đã hiện khởi và các chi thiền lần lượt có mặt để dọn đường cho Kiên cố định sanh lên. Hoặc có những hành giả kể từ khi ghi nhận hơi thở bằng cách đếm số thì thân của vị ấy đã bắt đầu nhẹ nhàng vi tế dần, cả tâm tư vị ấy cũng sâu lắng theo, vị ấy sẽ cảm thấy thân mình như sắp bay bổng lên. Như đối với người lung lảng thì khi ngồi trên giường, chõng luôn ọp ẹp, lúc lắc, còn đối với người đăm thắm thì giường chõng mà họ ngồi cứ đứng yên, không lúc lắc, cọt kẹt gì cả. Điều đó như thế nào thì khi vị hành giả điều hành thân mình cho êm thắm bằng cách đếm số hơi thở ra vào, hơi thở thô thiển của vị ấy sẽ dần dần được an chỉ, vị ấy sẽ có cảm giác như đang bay bổng trên không trung. Khi hơi thở thô thiển đã được an chỉ thì tâm có ấn chứng sẽ khởi lên, ấn chứng ở đây là sự vi tế của hơi thở, tâm của hành giả lúc này lấy hơi thở vi tế làm cảnh. Khi tâm ấy diệt trừ đi thì tâm mà có cảnh là hơi thở vi tế hơn sẽ khởi lên. Như Ngài *Sāriputta* đã ví dụ về cái keng. Khi cái keng mới được đánh lên, âm thanh còn vang lớn thì chỉ cần cái tâm thiển cũng ghi nhận được, rồi càng lúc tiếng ngân của nó càng nhỏ dần, muốn nghe được nó người ta phải có một cái tâm sâu lắng, tinh tế hơn.

Đối với các án xứ khác, càng tu tập thì càng hiển lộ rõ rệt. Còn đối với án xứ hơi thở, càng tu tập thì nó càng vi tế hơn, chứ không còn hiển hiện rõ rệt như buổi ban đầu nữa. Nếu thấy hơi thở của mình đã mất, hành giả không nên bỏ cuộc mà phải tự giải quyết bằng cách khác. Hành giả không nên tìm đến ông thầy làm

gì, và cũng đừng buồn rằng án xứ của mình đã mất. Sở dĩ như vậy vì khi hành giả chuyển đổi oai nghi thì án xứ lập tức trở lại giai đoạn thô thiển của buổi đầu. Lúc đó, hành giả nên ngồi yên rồi suy xét: “Hơi thở có ở đâu? Đối với ai không có hơi thở? Không có ở đâu? Đối với ai mới có hơi thở?”. Rồi hành giả suy xét tiếp “Hơi thở hằng không có đối với hài nhi trong bụng mẹ, không có với người lặn dưới nước, không có với chúng sanh vô tưởng, không có với người chết, không có với người nhập tứ thiền, không có với chúng sanh cõi Sắc giới, không có với chúng sanh cõi Vô sắc giới, không có với vị nhập thiền diệt. Và hành giả nên tự trách mình như sau: “Này kẻ hiền trí, người không phải là người nào trong những hạng người vừa kể, vậy hơi thở của người vẫn có, chỉ vì trí tuệ của người quá non kém nên không thể ghi nhận được đấy thôi”.

Sau đó, hành giả nên chú niệm vào chỗ xúc chạm của hơi thở ra vào (môi trên hoặc lỗ mũi) rồi tiếp tục tác ý án xứ. Đối với người mũi dài thì hơi thở chạm vào mũi, với người mũi ngắn thì hơi thở chạm vào môi trên. Hành giả nên ghi nhận hơi thở của mình tại một trong hai cứ điểm đó. Chính vì liên hệ tới ý nghĩa này nên Bạc Đạo Sư đã thuyết rằng: “Này các Tỳ kheo! Ta không dạy án xứ hơi thở đến người thất niệm, không biết mình”.

Mà quả thật, đối với bất cứ án xứ nào cũng thế, cũng chỉ thành tựu cho người có chánh niệm biết mình mà thôi. Điều đáng lưu ý, đối với các án xứ khác chỉ cần Định mạnh là có thể tu tập. Riêng về án xứ hơi thở này là một đề mục rất khó tu tập, án xứ này là đề mục dành riêng cho những bậc Đại nhân, đại trí, hạng thường nhân không thể tu tập được, bởi vì những người tầm thường làm sao ghi nhận được cái vi tế của án xứ. Cho nên muốn tu tập án xứ này, đòi hỏi phải có chánh niệm và trí tuệ vững mạnh. Giống như muốn may miếng vải mịn, nhuyễn thì người ta phải dùng tới cây kim thật nhỏ, sợi chỉ thật nhuyễn. Cũng vậy, muốn ghi nhận

ấn xứ hơi thở phải dùng tới cây kim chánh niệm và sợi chỉ trí tuệ. Trí tuệ ở đây phải song hành với chánh niệm mới được.

Vị hành giả dỗi dào Niệm Tuệ, không nên tìm kiếm hơi thở tại một cứ điểm nào khác ngoài ra chỗ hơi thở xúc chạm: lỗ mũi hoặc môi trên. Giống như anh chăn bò đi tìm con bò lạc vậy. Nếu như là người thông minh, anh ta sẽ không đi tìm đâu xa xôi cho mệt xác, anh ta chỉ cần cầm lấy dây đót và sợi dây đàn đến rình sẵn ở chỗ mà con bò thường tới lui như hồ nước chẳng hạn. Có đi đâu rồi, con bò cũng cảm thấy cần tới nước thôi, lúc ấy nó sẽ tìm đến hồ nước để uống, để làm gì đó. Lúc ấy anh chăn bò chỉ cần lấy dây cột nó lại, rồi lấy đót chích nó, dẫn về. Đối với vị hành giả tu thiền hơi thở cũng như thế, vị ấy không cần phải đi tìm hơi thở ở chỗ nào khác ngoài cứ điểm xúc chạm của chúng. Vị ấy chỉ cần chú niệm vào đấy bằng chánh niệm và trí tuệ, lập tức hơi thở sẽ hiển lộ rõ rệt. Lúc ấy, vị hành giả dùng sợi dây chánh niệm và cây đót trí tuệ ghi nhận nó, thế thôi.

Khi hành giả thực hành đúng phương pháp đó, không bao lâu sau, ấn chứng cũng khởi lên, ấn chứng trong thiền hơi thở đối với mỗi người mỗi khác, không ai giống ai. Có những hành giả thấy hơi thở của mình giống như cục bông gòn, bông vải hay giống như một cơn mưa rào, và hành giả sẽ cảm thấy sung sướng trong thân tâm. Đó là theo một số vị A Xà Lê thời xưa. Còn trong *Atthakathā* thì bảo rằng: Đôi khi ấn chứng của hơi thở hiện lên nơi hành giả giống như ngôi sao, như chuỗi ngọc *maṇi*, như chuỗi ngọc trai. Hoặc có hành giả thấy ấn chứng thô cứng như hạt gạo (*kappāsattḥi*) hay giống như một miếng dăm lõi cây (*dārusārasūci*), có hành giả thì thấy giống như một sợi dãi⁴⁶ dài (*dīghapāmaṅgasutta*), như một tràng hoa, như một luồng khói, có hành giả thì thấy ấn chứng giống như tờ nhện

⁴⁶ Đờng lằm với vải.

(vitthatamakkaṭakasutta), giống như cụm cây, giống như đóa hoa sen, như cái bánh xe, như vàng trắng hay giống như quầng sáng mặt trời. An xứ thì chỉ có một nhưng ấn chứng thì đối với mỗi hành giả mỗi khác. Như có một nhóm Tỳ kheo ngồi tụng kinh, khi có người đến hỏi các Ngài thấy bài kinh này như thế nào, thì có người sẽ nói rằng tôi thấy giống như một con sông lớn chảy từ núi cao xuống. Có vị sẽ nói rằng tôi thấy bài kinh này có bố cục dính liền nhau như một dãy rừng. Vị khác sẽ bảo rằng tôi thấy bài kinh giống như một cội cây lớn sum xuê cành lá và có bóng mát. Như vậy, cùng đọc chung nhau một bài kinh nhưng cái cảm giác của mỗi người có khác nhau, bởi vì ai cũng có một tư tưởng riêng không ai giống ai cả. Trong án xứ này, cái quan trọng là tướng (saññā), có tướng mới thành đạt được mục đích chứng ngộ. Mà như đã nói, mỗi người đều có tướng sai biệt, nên ấn chứng cũng sai biệt. Tâm ghi nhận hơi thở ra là một cái tâm riêng, tâm ghi nhận hơi thở vào lại là một cái tâm khác, tâm ghi nhận ấn chứng cũng vậy. Mà đối với vị hành giả nào có ghi nhận được cả ba cảnh này mới có thể chứng đạt Cận định hoặc Kiên cố định. Còn như không ghi nhận được ba cảnh ấy thì nỗ lực tu tập hóa ra công toi. Vì thế, Trưởng lão Sāriputta mới thuyết rằng:

Nimittaṃ assāsapassāsa
Anārammaṇamekacittassa
Ajānato ca tayo dhamme
Bhāvanā nupalabbhati
Nimittaṃ assāsapassāsā
Anārammaṇamekacittassa
Jānato ca tayo dhamme
Bhāvanā upalabbhatīti

“Ấn chứng và hơi thở ra vào không thể cùng lúc làm cảnh cho một cái tâm. Thế nhưng, nếu không biết được ba cảnh này thì sự tu tập không thu gặt được kết quả gì. Ba cảnh đó tuy không được một cái tâm ghi nhận cùng lúc, nhưng nếu biết được chúng thì sự tu tập sẽ thu gặt được kết quả”.

Sau khi ấn chứng đã khởi lên rõ rệt, hành giả nên đi đến báo cho thầy dạy Thiền biết là mình đã thấy như thế nào, thế nào. Còn về vị thầy thì không nên xác nhận đó có phải là ấn chứng hay không, mà chỉ nên âm ỉ cho qua, rồi nhắc nhở học trò ráng tác ý liên tục hơn nữa. Nếu vị thầy xác nhận với học trò rằng đó là ấn chứng thì học trò sẽ bị rơi vào tình trạng dậm chân tại chỗ (*vosānaṃ āpajjeyya*) vì nghĩ rằng ấn chứng là cái khó đạt mà nay mình đã đạt được vậy, cần gì phải tầm cầu cái khác nữa. Còn nếu vị thầy phủ nhận đó không phải là ấn chứng thì học trò sẽ thất vọng thối chí (*nirāso viśideyya*) vì nghĩ rằng mình là kẻ vô phần (*abbhabba*) nên tuy tu tập đã lâu ngày nhưng ấn chứng cũng không khởi lên. Chính vì thế, khi học trò trình pháp về ấn chứng mà họ thấy thì vị Thiền sư chỉ nên nói với họ một câu duy nhất là “hãy cố gắng tác ý hơn nữa, hãy cứ thế mà phát triển”.

Theo các Ngài trì tụng Trung Bộ thì Thiền sư nên xác nhận cho học trò mình biết đó là ấn chứng, rồi sách tấn học trò, khích lệ họ ráng tác ý thêm. Sau đó, khi đã trình pháp xong, hành giả cần phải tác ý vào ấn chứng. Điểm quan yếu của giai đoạn này là sự an lập (*ṭhapanā*) nội tâm vào ấn chứng. Như các Bậc Đại Sư tiền bối đã nói:

Nimitte ṭhappayaṃ cittaṃ Nānākāraṃ vibhāvayaṃ

Dhīro assāsapassāse Sakamaṃ cittaṃ nibandhati

“Khi an lập tâm vào ấn chứng, làm rõ nét các khía cạnh sai biệt của nó, bậc hiền trí tự cột tâm mình vào hơi thở ra vô”.

Kể từ khi ấn chứng khởi lên, các triền cái cũng được đè nén, các phiền não nói chung cũng được tịnh chỉ, chánh niệm của hành giả trở nên vững mạnh và tâm được kiên trụ với cận định. Thế rồi, hành giả không nên tác ý đến màu sắc của ấn chứng nữa, cũng không nên xét tới đặc điểm của nó làm gì. Và lúc này hành giả cần tránh 7 loại trú xứ bất tiện, tìm đến một trong 7 loại trú xứ thuận tiện, nên duy trì ấn chứng một cách thận trọng, kỹ lưỡng như người ta bảo vệ bào thai của mẹ vua Chuyển Luân Vương, hay như nhà nông chăm mon nụ lúa *Sālī* vậy. Xong rồi, hành giả nên tập trung chú niệm ấn chứng mãi cho đến khi nào 10 *appanākosalla* được viên đạt (*sampādeti*) và điều quan trọng là phải tinh cần một cách đúng cách, đúng mức, điều độ, quân bình (*viriyasamatā yojeti*). Từ đó, hành giả sẽ lần lượt tiến đạt các tầng thiền.

Sau khi chứng thiền xong, hành giả muốn chuyển qua tu tập thân quán niệm xứ thì phải nhập định để trau luyện 5 pháp tự tại (*vasī*) rồi mới bắt đầu ghi nhận danh sắc để tu Quán. Nhưng trình tự của công phu đó như thế nào? Ở đây, sau khi xuất định, hành giả sẽ thấy rằng thân tâm này là môi sinh, là cơ sở hiện khởi của hơi thở ra vào. Giống như luồng gió trong ống thụt bệ của người thợ rèn. Y cứ vào ống thụt bệ và sức cố gắng của người thợ rèn, luồng hơi ấy được tạo ra và di chuyển ra ngoài. Hơi thở ra vào cũng giống thế, chúng phải nương vào thân và tâm mới lưu thông được. Hành giả ghi nhận rằng hơi thở ra vào chính là Sắc, còn tâm và pháp tương ứng chính là Danh (*arūpa*-phi sắc). Ở đây, chỉ nói tóm lược như vậy, còn phần giải rộng thì nằm ở phần sau.

Sau khi nhận được danh sắc, hành giả đi đến bước thứ hai, là suy quán duyên trợ danh sắc⁴⁷. Khi tìm thấy duyên trợ danh sắc rồi thì hành giả hướng tâm đến diễn biến của danh sắc trong ba

⁴⁷ Duyên trợ của danh sắc là vô minh, ái (*taṇhā*)... (*Cūḷaṭṭikā*-chương 11).

thời để đoạn trừ Tam thế nghi hoặc. Sau khi nghi hoặc đã được vượt qua, hành giả tác ý đến tam tướng của danh sắc theo từng phần tử trong chúng. Thế rồi, trong lúc Sanh diệt tùy quán vừa khởi lên, hành giả đoạn trừ 10 tùy phiền não của Thiền Quán. Khi đã thoát khỏi các tùy phiền não, hành giả nhận thức được rằng: “Đạo lộ trí (*paṭipadāñāṇa*) mà vượt ra 10 tùy phiền não ấy chính là Đạo lộ đúng đắn nhất”. Sau khi loại trừ ý niệm về sanh tồn (*udaya*), hành giả đạt đến Hoại tán tùy quán (*bhaṅgānupassanā*). Nhờ Hoại tán tùy quán có mặt liên tục, hành giả cảm thấy nhàm chán trong vạn hữu (tất cả hành), những cái đáng sợ và mang bản chất tiêu vong (*vayato*) mà *bhayañāṇa* (Kinh úy trí) đã phát hiện. Thế rồi, theo tuần tự, các Thánh Đạo sẽ khởi lên, các tầng Thánh Quả có mặt. Cuối cùng hành giả đưa tâm đến giai đoạn Phẳng kháng trí.

Nãy giờ là giải về bộ thứ nhất (*paṭhamacatukka*). Sau đây sẽ giải về các bộ thứ tiếp theo. Và vì cách thức triển khai 3 bộ thứ này không có gì khác biệt với bộ thứ đầu tiên, nên ở đây chỉ nêu ra từng câu Chánh Tạng mà lược giải thôi.

DUTIYACATUKKA

Câu nói: “Ghi nhận rõ rệt Hỷ, ta sẽ thở ra vào” có nghĩa là hành giả nhận biết Hỷ của mình qua hai khía cạnh: Cảnh và sự vô hôn (*asammoha*). Thế nào là nhận biết Hỷ tâm của mình qua cảnh? Ở đây, hành giả chứng nhập hai tầng thiền đầu rồi ghi nhận Hỷ trong hai thiền đó. Như vậy là nhận biết Hỷ qua cảnh. Thế nào là nhận biết Hỷ qua khía cạnh Vô hôn (tĩnh giác)? Ở đây, sau khi xuất khỏi 2 tầng thiền đầu tiên, hành giả suy quán bản chất tiêu vong, hoại diệt của Hỷ trong hai tầng thiền ấy. Chính trong giây phút tu Quán như vậy, gọi là nhận biết Hỷ bằng sự vô hôn (không mê lầm).

Trong *Paṭisambhidāmagga* đã nói đại ý như sau: Nhờ dựa vào hơi thở ra vào dài ngắn, tâm được chuyên nhất, bất loạn động,

có hiểu biết, có chánh niệm. Hỷ được ghi nhận bằng chính chánh niệm và trí tuệ đó. Nhờ dựa vào “hơi thở lúc toàn thân đã được làm hiển lộ”, nhờ dựa vào “hơi thở lúc thân hành đã được tỉnh hóa”, tâm được chuyên nhất, bất loạn động, có hiểu biết, có chánh niệm. Hỷ được ghi nhận bằng chính trí tuệ và chánh niệm ấy. Hỷ được ghi nhận bằng sự hướng nhập (*āvajjato*). Từ sự hiểu biết, nhìn thấy, từ sự phản kháng, từ sự kiên định (kiên tâm - *cittam adhiṭṭhahato*), từ sự đình trụ (*cittam samādahato*), từ sự liễu tri bằng trí tuệ (*paññāya pajānato*), từ sự tác chứng cái cần thắng tri – cần viên tri – cần đoạn trừ – cần tu tiến – cần tác chứng, Hỷ được ghi nhận (*paṭisaṃveditā*). Đó là quá trình của sự ghi nhận Hỷ tâm. Đối với các câu thiệu còn lại, hành giả cũng theo đó mà suy ra. Ngoại trừ câu: “Ghi nhận rõ rệt lạc tâm (*sukkhapaṭisaṃvedī*)” thì phải hiểu thêm rằng, có tới ba tầng thiền có Lạc. Còn câu *Cittasaṅkhāra paṭisaṃvedī* thì áp dụng trọn cả các tầng thiền.

Tâm hành là gì? Là hai uẩn Thọ uẩn và Tưởng uẩn. Còn tiếng lạc (*sukha*) trong *Sukhapaṭisaṃvedī* là chỉ cho thân lạc (*kāyikasukha*) và tâm lạc (*cetasikasukha*). Trong *Paṭisaṃbhidā* đã giải như vậy.

Tỉnh hóa tâm hành (*cittapassambhaya*) nghĩa là làm cho tâm hành từ thô thiển trở nên vi tế. Những chi tiết còn lại của tâm hành nên y cứ vào phần thân hành mà hiểu. Lại nữa, trong câu nói về Hỷ, Đức Phật nhắm đến thọ mà nặng về Hỷ, có Hỷ làm đầu (*Pītisisena*). Còn trong câu nói về Lạc thì Ngài nhắm ngay Thọ uẩn luôn. Trong câu nói về Tâm hành thì Ngài nhắm về Thọ mà có tương ứng với Tưởng, vì trong Chánh Tạng cũng đã xác nhận: Tưởng và Thọ là hai danh pháp trực thuộc tâm, được tâm tạo, chúng là tâm hành (*saññā ca vedanā ca cetasikā ete dhammā cittapaṭibaddhā cittasaṅkhārā*).

Cho nên hành giả cần hiểu rằng *Catukka* thứ hai này chỉ về Thọ quán niệm xứ.

CATUKKA THỨ BA

Ở đây Cittapaṭisaṃdevī có nghĩa là hành giả làm hiển lộ tâm mình, ghi nhận rõ rệt tâm mình bằng bốn tầng thiền.

Còn phẩn hóa nội tâm (*abhippamodayaṃ cittaṃ*) tức là làm cho tâm được hân hoan, vui tươi, phẩn chấn. Hành giả tâm niệm rằng sau khi phẩn hóa nội tâm, ta sẽ thở ra vào. Mà phải phẩn hóa bằng pháp gì? Bằng Định (*samādhi*) và Quán (*vipassanā*).

Thế nào là phẩn hóa nội tâm bằng Định? Ở đây sau khi nhập hai tầng thiền đầu, tâm hành giả lập tức vui tươi, phẩn chấn bằng chính Hỷ trong hai tầng thiền đó. Như vậy, gọi là phẩn hóa nội tâm bằng Định. Còn phẩn hóa tâm bằng Quán là như thế nào? Ở đây, sau khi xuất khỏi định của hai tầng thiền kia, hành giả quán sát tính chất biến hoại, suy vong của thiền Hỷ ấy, nhờ quán xét như vậy, tâm cũng được hân hoan, đó là phẩn hóa nội tâm bằng Quán vậy. Khi hành đúng như thế, tức là hành giả đã làm đúng câu Chánh Tạng: “Sau khi phẩn hóa nội tâm, ta sẽ thở ra vào”.

Câu nói: “Kiên định nội tâm rồi mới thở ra vào” có nghĩa là trong khi nhập các tầng thiền, tâm của hành giả được kiên lập, kiên trụ (*samaṃ ādahanto, samaṃ ṭhapento*) sau khi xuất thiền rồi quán sát các tâm thiền qua khía cạnh biến hoại, suy vong, tâm hành giả cũng được kiên định, kiên trụ. Như vậy, tức là hành giả đã làm đúng câu Chánh Tạng: “Sau khi kiên định nội tâm (*samādaḥaṃ cittaṃ*) ta sẽ thở ra vào”.

Câu nói “Giải phóng nội tâm (*vimoccayaṃ cittaṃ*) rồi mới thở ra vào” có nghĩa là hành giả làm cho tâm vượt khỏi 5 pháp cái bằng Sơ thiền, vượt khỏi Tâm tứ đại bằng Nhị thiền, vượt khỏi Hỷ bằng Tam thiền, vượt khỏi Khổ lạc bằng Tứ thiền. Hoặc là sau khi xuất khỏi các tầng thiền, hành giả quán xét bản chất biến hoại,

suy vong của chúng để làm cho tâm vượt khỏi các vọng tưởng mê lầm, vượt khỏi thường tưởng (*niccasaññā*) bằng Vô thường tùy quán, vượt khỏi Lạc tưởng bằng Khổ tùy quán, vượt khỏi Ngã tưởng bằng Vô ngã tùy quán, vượt khỏi Hỷ ái bằng Yếm ố tùy quán, vượt khỏi tham dục bằng ly tham tùy quán, vượt khỏi ái tập bằng Diệt tùy quán, vượt khỏi sự trước thủ bằng xả ly tùy quán.

Trong khi đang tu Quán như vậy, hơi thở được lưu thông. Làm đúng theo đó, hành giả đã thực hiện chín chắn câu Chánh Tạng: “Sau khi giải phóng nội tâm, ta sẽ thở ra vào”.

Kết luận lại, *catukka* thứ ba này là nhắm về Tâm quán niệm xứ.

CATUKKA THỨ TƯ

Trước hết giải về tiếng *Aniccānupassī*. Từ *Aniccā* có nghĩa là vô thường. Cái gì là vô thường? 5 uẩn là cái vô thường. Tại sao thế? Vì bản chất của chúng là sau khi sanh lên lại diệt mất, bị đổi khác, không thể tồn tại mãi được, và cái bản chất vô thường đó cứ diễn ra trong từng sát na một, còn vô thường tùy quán (*aniccānupassanā*) là gì? Đó là trí tuệ truy quán cái vô thường của ngũ uẩn qua vô thường tánh của chúng (*aniccatā*). Vậy người tùy quán vô thường (*aniccānupassī*) là người có trí tuệ ấy. Khi đã là người có trí tuệ truy quán vô thường tánh của ngũ uẩn như thế rồi điều hành hơi thở ra vào, hành giả đã thực hiện đúng theo câu Chánh Tạng: “Là người tùy quán vô thường, ta sẽ thở ra vào”.

Tiếp theo là giải về tiếng *Virāgānupassanā*. *Virāga* là ly tham. Có hai trường hợp ly tham: *Khayavirāga* (sự ly tham do thấy được bản chất hoại diệt của các hành trong từng sát na) và *Accantavirāga* (sự ly tham một cách tuyệt đối, ở đây chỉ cho Níp Bàn). *Virāgānupassanā* là gì? Chính là Tuệ quán và Thánh Đạo mà diễn tiến qua hai phương diện ly tham vừa kể. Với trí tuệ về ly tham như thế, hành giả được gọi là *Virāgānupassī* (người tùy quán

về ly tham) và khi thở ra vào bằng trí tuệ ấy có nghĩa là hành giả đã thực hành đúng câu Chánh Tạng: “Sau khi là người tùy quán ly tham, ta sẽ thở ra vào”.

Trong câu Nirodhānupassī cũng cứ vậy mà hiểu, chẳng có gì khác biệt với Virāgānupassī.

Riêng về câu: “Sau khi tùy quán xả ly ta sẽ thở ra vào” thì phải được hiểu rộng rãi như sau:

Có hai trường hợp xả ly: Pariccāgapaṭinissagga (Thải xả ly) và pakkhandapaṭinissagga (Khởi tiến xả ly). Chỉ có xả ly theo hai phương diện này mới là xả ly tùy quán, và hai loại xả ly này cũng là tên gọi của trí tuệ quán (vipassanā) và Thánh Đạo. Sở dĩ trí tuệ quán được gọi là Thải xả ly và Khởi tiến xả ly vì nó (có công năng) loại trừ⁴⁸ phiền não và các uẩn tập khí (khandhābhisankhāra) một cách giai đoạn (tadañjivasena) đồng thời cũng hướng đến Níp Bàn, cái đối lập⁴⁹ với phiền não và các uẩn tập khí một cách sơ bộ, nhờ thấy được bề trái của các hành.

Còn Thánh Đạo cũng được gọi là Thải xả ly và Khởi tiến xả ly vì Thánh Đạo (có công năng) loại trừ phiền não và các uẩn tập khí một cách tận tuyệt (samucchavedavasena) và hướng tới Níp Bàn bằng cách lấy Níp Bàn làm cảnh.

Tuệ quán và Thánh Đạo⁵⁰ được gọi là tùy quán (anupassanā) vì chúng có tính chất tùy thuộc vào các thiền tuệ đầu, có cái thấy dựa theo thiền tuệ đầu. Khi thở ra vào bằng hai paṭinissagga trên, tức là hành giả đã làm đúng câu Chánh Tạng:

⁴⁸ Pariccajati.

⁴⁹ Niccādi bhāvena tabbiparite (mahāṭikā - chương 17).

⁵⁰ Nguyên văn: Ubhayampi pana purimapurimaññānaṃ anupassanto anupassanāti vuccati. Tiếng ubhayam ở đây theo Thái thì chỉ cho 2 paṭinissagga, còn theo Miến Điện thì là chỉ cho Vipassanā và Thánh Đạo (ubhayanti vipassanāññanam maggaññañca).

“Vị ấy tâm niệm rằng: Khi đã là người tùy quán xả ly ta sẽ thở ra vào”.

Catukka thứ tư này đặc chuyên về Thiền quán. Còn 3 catukka trước vừa là Chỉ vừa là Quán.

Ta nên biết thiền hơi thở có 4 catukka và được chia thành 16 câu niệm như vậy. Nhờ tu tập thành mãn tất cả các câu thiệu này, hành giả sẽ thu được lợi ích lớn, quả báu lớn.

Chính Bạc Đạo Sư cũng đã tuyên bố như thế. Một trong những quả báu đặc biệt của Thiền hơi thở là đình chỉ được Tâm, sự hưởng ngoại, phóng tán. Bởi Đức Thế Tôn đã dạy: *Ānāpānassati bhāvetabbā vitakkupacchedayā* (cần phải tu tập về hơi thở để chặn đứng Tâm). Và Ngài còn dạy thêm:

- Nay các Tỳ kheo! Khi thiền hơi thở đã được tu tiến, tập hành, phát triển rồi, thì sẽ làm cho bốn Niệm xứ được thành mãn, Niệm xứ được thành mãn sẽ làm cho 7 giác chi được thành mãn, 7 giác chi được thành mãn sẽ làm cho Minh và Giải thoát được thành mãn.

Sự tu tập Thiền hơi thở còn có lợi ích khác nữa, là giúp hành giả biết được chính xác hơi thở sau cùng. Như Bạc Đạo Sư đã dạy: *Này Rāhula!* Khi Thiền hơi thở đã được tu tập, đã được phát triển thì những hơi thở sau cùng (*carimaka – assāsapassāsa*) nào được biết rõ, chúng sẽ diệt mất, nếu không được biết rõ thì không diệt mất”. Có ba trường hợp tận cùng của hơi thở. Hơi thở tận cùng do Cõi, tận cùng do Thiền, tận cùng do mệnh chung. Tận cùng do cõi tức là hơi thở ra vào chỉ có ở cõi Dục giới thôi, khi sanh lên cõi Sắc giới và Vô sắc giới thì hơi thở không còn nữa. Tận cùng do thiền tức là ở 3 tầng thiền đầu thì còn hơi thở, khi đạt đến Tứ thiền thì hơi thở chấm dứt. Tận cùng do mệnh chung tức là những hơi thở nào sanh lên trong sát na tâm thứ 16 kể từ tâm tử tính ngược trở lại thì chúng sẽ diệt ngay khi tâm tử khởi lên. Các

Ngài gọi các hơi thở trong những trường hợp vừa kể là hơi thở tận cùng.

Được nghe rằng đối với vị Tỳ kheo tu tập thiền hơi thở nhờ từ lâu đã có một quá trình nắm bắt thuần thục trong cảnh hơi thở nên vị ấy có thể biết một cách rõ ràng những hơi thở sau cùng của kiếp sống mình, thay vì người khác không thể biết. Tức là những hơi thở khởi lên trong sát na thứ 16 trước tâm tử, chúng có mặt thế nào, biến đổi thế nào và tiêu mất như thế nào, vị ấy đều ghi nhận tỉ mỉ theo từng giai đoạn.

Chính vì thế, nếu dùng đề mục hơi thở để tu tập và chứng ngộ Tứ quả thì vị hành giả đôi khi có thể biết trước được ngày, giờ Níp Bàn của mình⁵¹, như trường hợp của nhiều vị trưởng lão mà ở đây chỉ kể lại một trường hợp thôi.

Tương truyền rằng: Có một vị Trưởng lão nọ, trong ngày Bố tát, sau khi tụng giới bốn xong, ngồi nhìn ánh trăng mà xét thọ mạng của mình. Rồi nói với Chư Tăng chung quanh:

- Các Ngài đã gặp mấy cách viên tịch rồi?

Trong Chư Tăng có vị bảo rằng mình từng thấy người khác viên tịch bằng cách ngồi, có vị nói mình đã từng gặp người khác bằng cách nằm, cách đứng. Nghe vậy, vị Trưởng lão ấy bèn nói:

- Thế thì hôm nay tôi sẽ Níp Bàn trong tư thế đang đi cho các Ngài xem.

Nói xong, Ngài bước lên con đường kinh hành rồi nói rằng: Tôi sẽ từ điểm đầu của con đường này đi đến đầu kia của con đường, và khi vừa xoay bước quay lại thì sẽ lập tức Níp Bàn”.

Quả thật vậy, sau khi đi hết đường kinh hành, chân vừa đỡ lên để quay lại thì Ngài liền viên tịch ngay.

⁵¹ Āyu-antaramṭi āyuparicchedo (cūḷaṭṭikā chương 11).

Thiền hơi thở có những quả báu lớn, lợi ích lớn như thế, nên các bậc hiền trí cần phải tu tiến, phát triển, huân tập thiền này cho thành mãn.

Chấm dứt phần giải về thiền hơi thở.

---o0o---