

# TÂM SỞ (Cetasikas)

## Môn Tâm lý và Triết học Phật giáo

Nguyên tác: Cetasikas  
Tác giả: Nina Van Gorkom  
Dịch giả: Tỳ kheo Thiện Minh

### Chương 35

## NHỮNG GIAI ĐOẠN THIỀN QUÁN

Những thực tại xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta mang ba đặc tính rõ ràng đó là vô thường, khổ và vô ngã. Chúng ta có hiểu biết lý thuyết về ba trạng thái của những thực tại này, nhưng hiểu biết có am hiểu trực tiếp được chân lý này hay không? Rất có thể chúng ta không có trí tuệ trực tiếp nhận ra được nhân thức sinh và diệt vừa mới diễn ra hay về cảnh sắc vừa mới xuất hiện vào lúc này. Chúng ta học biết được “các hiện thực sinh rồi diệt”. Nhưng thay vì trực tiếp hiểu biết chân đế đó chúng ta lại chỉ có thể suy tưởng đến chân đế mà thôi. Trạng thái đặc tính vô thường là thực chứng không phải là suy tưởng. Sự thể hiện đó “không tồn tại”. Đặc tính vô thường nơi các thực tại đó không thể nhận ra được ngay lúc ta bắt đầu tu luyện hiểu biết. Thoạt tiên hiểu biết phải phân định rõ ràng danh pháp xuất hiện chỉ là danh pháp và sắc pháp xuất hiện chỉ là sắc pháp. Danh pháp và sắc pháp là hai thực thể hoàn toàn khác nhau và cả hai không thể trở thành đối tượng cho chánh niệm cùng một lúc được, nhưng chúng ta vẫn thường hay nhầm lẫn về những trạng thái nơi cả hai thực tại này. Trên nguyên tắc, chúng ta biết rằng danh pháp cảm nghiệm được đối tượng và sắc pháp chẳng cảm nghiệm được gì hết, nhưng hiểu biết lý thuyết đó chỉ mang tính hời hợt nông cạn. Để có thể tu luyện được trí tuệ trực tiếp về các thực tại, trước hết chúng ta nên phân biệt sự khác nhau giữa những sát-na suy nghĩ về khái niệm như “con người, thân thể, hay cái nhà” và trong những sát-na đó chỉ có chánh niệm một thực tại mà thôi, như là cảnh sắc, sự cứng, hay thấy. Đây là những thực tại siêu việt, mỗi loại lại có chánh niệm, không thay đổi, cho dù chúng ta có gọi chúng với cái tên nào đi nữa. Mỗi thực tại lại ảnh hưởng đến một trong “lục môn” một lần mà thôi và khi chánh niệm xuất hiện thì ta có thể niệm trực tiếp được cảnh đó và ở vào sát-na đó hiểu biết có thể điều khiển giữ nguyên bản chất hiểu biết đó. Bằng cách đó thì hiểu biết thực tại mới có thể được phát triển.

Sự thực chứng chân lý vô thường, khổ và vô ngã không chỉ xảy ra một cách bất ngờ, nhưng đó là kết quả do việc tu luyện trí tuệ hiểu biết trực tiếp thông qua nhiều giai đoạn khác nhau. Thông qua toàn bộ các giai đoạn phát triển trí tuệ khác nhau về cảnh dưới cùng những đặc tính: Danh pháp và sắc pháp xuất hiện ngay trong sát-na hiện tại này, trong cuộc sống đời thường. Đối tượng thì là một nhưng hiểu biết lại phát triển và nhận ra các thực tại rõ ràng hơn. Chính vì vậy mà hoài nghi về các thực tại và tà kiến về chúng cũng được dẹp bỏ.

Giai đoạn thiền quán đầu tiên chỉ là giai đoạn bắt đầu, là giai đoạn hiểu biết về sự khác biệt giữa đặc tính của danh pháp và sắc pháp, không chỉ trên lý thuyết, nhưng còn do hiểu biết trực tiếp khi chúng xuất hiện. Giai đoạn thiền quán đầu tiên được gọi là “xác định trạng thái danh pháp và sắc pháp”, hay còn gọi là phân định ranh giới pháp hành” (tiếng Pàli gọi là nama-rupa paricheda-nana dịch là tuệ phân biệt danh sắc). Những giai đoạn thiền quán tiếp theo, thuộc các giai đoạn cao hơn, không thể thực hiện được trước giai đoạn thiền quán đầu tiên này. Chính vì vậy mà tính vô thường của nhân thức, chẳng hạn, không thể thực chứng được nếu như chúng ta không nắm được hiểu biết rõ ràng về trạng thái của nhân thức chỉ là danh pháp, khác xa với sắc pháp. Trên nguyên tắc chúng ta biết rõ nhân thức không tồn tại, và nhân thức phải diệt ngay khi có một ý tưởng về khái niệm nhân thức xuất hiện, nhưng điều này không có nghĩa là nhân thức sinh rồi diệt vào lúc này được nhận ra một cách trực tiếp. Thấy và các cảnh sắc hình như vẫn cùng xuất hiện được với nhau và rồi ta không chánh niệm được thực tại ngay lúc đó, nhưng chỉ có tư tưởng về thấy và cảnh sắc mà thôi.

Hiểu biết được thấy và tất cả các thực tại khác, lúc ban đầu xem ra có vẻ mơ hồ và biết được những gì ta chưa nắm bắt được thật là ích lợi biết bao. Thấy sinh rồi diệt ngay tức khắc, để rồi lại được nối tiếp do các tâm khác trong qui trình nhân môn cảm nghiệm được cảnh sắc. Khi qui trình nhân môn đã hoàn tất lại có một qui trình các tâm cảm nhận được cảnh sắc qua “ý môn”; các tâm này không cảm

nghiệm được khái niệm nhưng chỉ cảm nghiệm được cảnh sắc vừa mới bị diệt. Sau này thì mới xuất hiện các qui trình ý môn khác giúp cho tâm cảm nghiệm được khái niệm. Khi chúng ta chú ý đến kiểu dáng và hình thức của một vật thể hiện hữu nào đó cũng như đề ý đến các chi tiết, thì cảnh đó lại trở thành một khái niệm. Chính vì vậy, sắc pháp ảnh hưởng đến năm căn được cảm nghiệm thông qua các “môn” tương ứng cũng như qua ý môn. Chúng ta hay lẫn lộn về điều có liên quan đến chân đế vì hình như là thấy tiếp tục diễn tiến một ít thời gian sau và không có qui trình tâm nào cũng cảm nghiệm được cảnh sắc đó khi mà cảnh sắc này lại phải do các tâm thuộc qui trình nhãn môn cảm nghiệm được. Hình như các qui trình ý môn đã bị các qui trình căn môn che phủ mất.

Khi đã đạt đến giai đoạn thiền quán đầu tiên, huệ, xuất hiện trong qui trình ý môn, sẽ phân biệt rõ ràng trạng thái danh pháp khác với sắc pháp ra sao, không lẫn lộn giữa hai pháp này nữa. Huệ trong qui trình ý môn cũng được phân định rạch ròi; ý môn xảy ra tiếp theo sau qui trình căn môn không còn bị che phủ như trong giai đoạn thiền quán đầu tiên nữa. Khi thiền quán danh pháp và sắc pháp nổi lên trong qui trình ý môn, chúng ta không coi các pháp hành như là một “khối duy nhất”, cũng không còn ý tưởng “toàn cầu”, cũng như ý tưởng “bản ngã” nữa. Không có bản ngã định hướng danh pháp và sắc pháp nơi những đối tượng thiền quán nữa, các pháp trên không xuất hiện theo một thứ tự nhất định nào cả. Bất kỳ danh pháp hay sắc pháp nào cũng có thể trở thành đối tượng cho thiền quán và như vậy ta có thể phân định được trạng thái của hai pháp này.

Khi những giai đoạn thiền quán, tức tuệ minh sát tàn lụi đi, hình như các pháp hành lại xuất hiện dưới dạng “toàn khối” nguyên vẹn, không còn khái niệm “toàn cầu” cũng như khái niệm “bản ngã”. Đến lúc này hiểu biết vẫn chưa được vững vàng lắm. Hiểu biết vẫn còn tùy thuộc rất nhiều vào trí tuệ cá nhân được tích lũy dưới dạng danh pháp và sắc pháp thiền quán đã thâm nhập vào, đây chỉ là một số ít trường hợp xảy ra. Trí tuệ có được vào những sát-na thiền quán tuệ minh sát phải luôn được áp dụng trở và phải chánh niệm được các loại danh pháp và sắc pháp xuất hiện. Những khái niệm “bản ngã” đã bám rễ sâu đến nỗi không thể bị tận diệt vào giai đoạn thiền quán đầu tiên. Trí tuệ thiền quán cần phải được tu luyện nhiều hơn nữa để có thể tận diệt được bản ngã.

Khi chúng ta phân biệt được trạng thái giữa danh pháp và sắc pháp thì ta có thể nhận rõ được cả hai dưới dạng những pháp hữu vi. Thấy sẽ xuất hiện ngoài ý thức của ta muốn hay không muốn. Vì chúng có những điều kiện thuận lợi để tự xuất hiện cảnh sắc lại chi phối thấy bằng cách trở thành đối tượng cho thấy. Nếu không có cảnh sắc thì sẽ không có thấy đâu. Thấy cũng bị nhãn căn chi phối vì nó chính là nhãn vật. Là một loại sắc pháp do nghiệp sản sanh ra. Thấy lại còn là tâm quả là kết cũng là nghiệp chướng. Ta có thể thấy các đối tượng dễ chịu cũng như không được dễ chịu và không ai có thể tạo ra được kinh nghiệm dễ chịu đâu. Xúc là điều kiện khác chi phối quan sát. Xúc là sở hữu xuất hiện với mỗi tâm và nó “giao tiếp với” đối tượng để tâm có thể cảm nghiệm được đối tượng. Nếu không có xúc thì chắc chắn sẽ không thể có thấy đâu. Chẳng có “bản ngã” nào có thể thấy và có thể kiểm soát được thấy cả; chỉ có duy nhất danh pháp được chi phối xuất hiện một thời gian rồi lại tan biến mất.

Mỗi thực tại xuất hiện còn có nhiều yếu tố chi phối. “Vi Diệu Pháp” cuốn thứ bảy nói về các tương quan có điều kiện <sup>[193]</sup> đã đề cập đến hai mươi bốn loại điều kiện. Khi chúng ta nghiên cứu những điều kiện này nên nhớ là những điều kiện đó thường xảy ra trong cuộc sống đời thường. Khi huệ đã được phát triển nhiều hơn do chánh niệm được tất cả các loại thực tại xuất hiện trong cuộc sống đời thường, thì giai đoạn thiền quán thứ nhì sẽ xuất hiện. Đây chính là giai đoạn *nhận thức rõ được các điều kiện của danh pháp và sắc pháp* (tiếng Pàli gọi giai đoạn này là *tuệ phân biệt nhân duyên* (*Paccaya-pariggaha-nappa*) đây không phải là hiểu biết lý thuyết xuống về các điều kiện chi phối, đây cũng không phải là suy tư về tất cả các yếu tố khác biệt đang chi phối việc danh pháp và sắc pháp xuất hiện. Nhưng lại là hiểu biết trực tiếp về danh pháp và sắc pháp như là các pháp hữu vi. Qua hiểu biết trực tiếp về danh pháp và sắc pháp xuất hiện vào lúc này chúng ta sẽ hiểu được cuộc sống chúng ta sẽ ra sao và bị chi phối như thế nào.

Chính khi danh pháp và sắc pháp xuất hiện ngay vào lúc này đã bị chi phối, cũng vậy trong quá khứ và cả trong tương lai nữa. Chúng ta tiếp tục được tái sanh và nhận những hậu quả do nghiệp chướng vì vô minh vẫn ảnh hưởng và ái dục sẽ chi phối những điều kiện tái sanh. Cũng có thủ chấp với những đối tượng cảm nghiệm được thông qua các căn cũng như chấp thủ cuộc sống xuất hiện. Chấp thủ xuất hiện ngay hôm nay vào lúc này lại do chấp thủ đã xuất hiện trong quá khứ đã được tích tụ và thực hiện từ liên tiếp từ cuộc sống này sang cuộc sống khác.

Chúng ta vẫn nghi ngờ không hiểu có tái sanh hay không sau tâm tử xuất hiện. Nếu sát-na này ta có hiểu biết tường tận về tâm tử và tái sanh. Mỗi tâm xuất hiện vào lúc còn có những tâm kế tiếp nhau diễn ra. Điều này cũng diễn ra vào sát na cuối cùng của cuộc sống; tâm tử phải được kế tục do tâm tái sanh là tâm đầu tiên trong cuộc sống mai hậu. Cho đến khi nào vẫn còn các điều kiện chi phối thì danh pháp và sắc pháp sẽ còn tiếp tục xuất hiện. Nghi ngờ về cuộc sống đã qua, cuộc sống hiện tại và mai hậu không thể vượt quá những hiểu biết lý thuyết về những điều kiện danh pháp và sắc pháp nổi lên, và do hiểu biết trực tiếp về các thực tại và những điều kiện chi phối các thực tại này khuất phục mà thôi.

Cuộc sống chỉ tồn tại trong sát-na chúng ta cảm nghiệm được đối tượng. Sát-na này sinh và diệt hoàn toàn và rồi sát-na khác lại xuất hiện ngay khi có thấy, cuộc sống chính là quan thấy. Khi nghe thì cuộc sống của chúng ta lại là nghe. Mỗi giai đoạn trong cuộc sống chỉ là vô thường mà thôi và như vậy đó cũng chính là đau khổ, chúng ta không thể trông cậy gì được đâu. Nguyên nhân đau khổ chính là tham. Chúng ta muốn thấy, chúng ta cũng chấp thủ với ý tưởng hay các khái niệm sau khi đã thấy, chúng ta lại muốn chú ý đến hình dáng và kiểu dáng của đối tượng được thấy. Khi chúng ta đọc thường cũng xảy ra chấp thủ. Chúng ta ước ao muốn biết ý nghĩa điều chúng ta đã đọc. Khi chúng ta suy nghĩ cứ sự thường tâm bất thiện với tham xuất hiện, nhưng chúng ta không nhận ra được. Khi chánh kiến đã được phát triển thì tham được nhận ra như là một danh pháp chi phối đó là vô ngã.

Chúng ta đọc thấy trong tác phẩm Tương Ưng Kinh - Kindred Saying (II, Nidana-vagga, phần XII, chương V, điều 43, III) là Đức Phật, đang khi lưu lại Savatthi đã nói về điều thứ III, tức là đau khổ, nguyên nhân và cách thức chấm dứt đau khổ và những điều kiện phải có để chấm dứt đau khổ như sau:

*Này chư Tỳ-khuru, đâu là nguyên nhân đau khổ?*

*Chính do mắt và cảnh sắc phát sinh nhãn thức, xúc là sự hội họp của ba pháp này, thọ là do duyên xúc, ái do duyên thọ. Như vậy, này chư Tỳ-khuru, đây chính là đau khổ xuất hiện vậy.*

*(rồi chúng ta cũng đọc thấy như vậy liên quan đến các căn môn khác.)*

*Và này chư Tỳ-khuru, đâu là nguyên nhân đau khổ?*

*Chính do duyên mắt và cảnh sắc mà nhãn thức xuất hiện; xúc lại là sự va chạm của cả ba đối tượng vừa kể trên; thọ lại do xúc chi phối; ái do duyên thọ. Do ái tan biến và ngưng lại, hoàn toàn nên thủ cũng tan biến. Do bởi thủ ngưng lại, thì hữu cũng ngưng trệ luôn, do không còn hữu, nên sinh sản không còn nữa, và không còn sanh sản thì già và chết, đau buồn, than vãn, đau khổ, thất vọng cũng biến mất. Như vậy toàn khổ cũng sẽ bị tiêu diệt.*

*(những điểm tương tự như vậy cũng được đề cập đến liên quan đến các “môn khác.”)*

*Hỡi chư Tỳ-khuru, đây chính là cách diệt khổ vậy.*

Chúng ta đọc thấy kinh này đề cập đến hiểu biết lý thuyết về các thực tại. Nhưng chỉ thông qua thiền quán, thông qua hiểu biết trực tiếp về chân đế, chúng ta mới hiểu được ý nghĩa sâu xa hàm chứa trong kinh này. Có nhiều mức độ hiểu biết liên quan đến ba trạng thái nơi các pháp hữu vi đó là: Vô thường, khổ và vô ngã. Sau khi đã đạt đến giai đoạn thiền quán thứ hai trí tuệ sẽ điều nghiên nhiều hơn về ba đặc tướng này. Giai đoạn trực giác chính là *tuệ suy xét hay hiểu biết các nhóm* (tiếng Pàli gọi giai đoạn này là Sammansan nana, (Vis XX, tr. 6). Hình như tuệ suy xét lại chỉ là công việc nghiên cứu trí tuệ tri thức thuần túy, nhưng công việc điều nghiên này lại là một giai đoạn hiểu biết trí tuệ trực tiếp, là trực giác vậy. Ở giai đoạn này huệ nhận rõ mối liên tục nơi danh pháp và sắc pháp y nguyên như khi cả hai sinh và diệt đi rất nhanh chóng.

Ngay cả khi đã đạt đến giai đoạn thiền quán thứ ba, thiền quán vẫn chỉ là một loại “thiền quán nhẹ nhàng”, tuệ quán còn yếu (Taruna vipassana). Khi tuệ quán vẫn “còn yếu”, con người ta vẫn còn bị lạc hướng khỏi Bát chánh đạo. Thanh Tịnh Đạo (XX,105) đề cập đến “những điều bất cập” có thể xuất hiện như sau: có một số người vẫn cố chấp thủ với hiểu biết, tịch tĩnh hay chấp thủ với Sự đảm bảo người đó có được do bởi thiền quán mới khởi giai đoạn tuệ quán này. Người đó có thể quên mất ngay cả hiểu biết cũng chỉ là pháp hữu vi chứ không phải là “bản ngã”. Hoặc giả có ý nghĩ sai lệch là mình đã đạt đến giác ngộ rồi và như vậy họ lại chấp thủ với chính công việc tu luyện của mình vậy.

Ta chỉ có thể khắc phục được những bất cập thiền quán bằng cách chánh niệm liên tục trước tất cả những pháp hành (thực tại) xuất hiện. Nếu chúng ta nhận ra được trí tuệ thiền quán cũng chỉ là một danh pháp hữu vi thì chúng ta sẽ ít chấp thủ hơn. Không có bản ngã nào có thể khiến cho các giai đoạn thiền quán xuất hiện cũng như kiểm chế được thiền quán. Chỉ những ai không bị lừa dối do

những bất cập thiền quán đó, sẽ hiểu được chánh đạo và tà đạo (Miccha-magga) là gì (Visuddhimagga XX, 129). Nếu chúng ta không lạc khỏi chánh đạo, thiền quán sẽ phát triển và rồi ta sẽ đạt đến giai đoạn thiền quán kế tiếp. Đây chính là “giai đoạn Đại minh sát” (Maha-vipassana) đầu tiên, cụ thể là sanh diệt trí (Udayabbhaya-nana) tức là trí tuệ về danh pháp và sắc pháp sinh rồi diệt. Như chúng ta đã thấy, ở giai đoạn thứ ba tức là “giai đoạn tuệ giác còn yếu”, trí tuệ nhận ra sự nối tiếp giữa danh pháp và sắc pháp sinh rồi diệt rất lẹ. Tuy nhiên, ở giai đoạn này, trí tuệ chưa đủ nhạy bén để nhận ra mối nguy cơ và điều thất lợi nơi các thực tại xuất hiện. Ở giai đoạn đầu “trí tuệ” nhận biết rõ hơn và chính xác hơn các danh pháp và sắc pháp sinh rồi diệt xuất hiện vào một thời điểm nào đó và còn có thể bớt chấp thủ với các danh pháp và sắc pháp đó. Tuy nhiên các thực tại ở mỗi giai đoạn trực giác khác nhau ta sẽ hiểu rõ hơn, Trí tuệ có được phải được áp dụng và chúng ta chúng ta phải tiếp tục chánh niệm về danh pháp và sắc pháp. Chỉ như vậy tam tướng là: Vô thường, khổ và vô ngã mới có thể được am hiểu thấu đáo hơn.

Gộp chung lại theo như Thanh Tịnh Đạo (XXI, 1) <sup>[194]</sup> có tất cả chín giai đoạn đại minh sát. Trong quá trình phát triển thiền quán ta sẽ bớt chấp thủ hơn với các thực tại hiện hữu. Tà kiến sẽ dần được loại bỏ, và hiểu biết rõ ràng hơn về sự kiện các pháp hành không thể là hạnh phúc đích thực vì chúng vẫn có khả năng bị huỷ diệt. Giai đoạn thiền quán tiếp theo, tức giai đoạn đại minh sát thứ nhì chính là “hoại trí” (Bhanga nanna). Để đạt đến giai đoạn này tuệ phải điều nghiên thấu đáo tất cả các loại pháp khác nhau xuất hiện thông qua “lục môn”. Phải có chánh niệm về bất kỳ pháp nào hiện nơi bất kỳ hoàn cảnh nào chúng ta bắt gặp. Ở giai đoạn này ý thức tập trung chú ý nhiều hơn vào các thực tại sinh rồi diệt và nhận biết rõ hơn chúng không phải là nơi chúng ta nương tựa. Ở đây “ly tham” khởi khái niệm “bản ngã” sẽ khởi sự xuất hiện. Giai đoạn tiếp theo được gọi là thiền quán “*Bố úy trí*” tiếng Pàli gọi là “*Bhaya nanna*” đây không phải là sợ hãi điều bất thiện, mà chính là thiền quán nhận ra rõ ràng hơn mối nguy hiểm nơi các pháp hữu vi buộc phải bị tiêu diệt. Mỗi giai đoạn thiền quán tiếp theo đều đánh dấu một hiểu biết đang lớn mạnh về những điều thất lợi đối với các danh pháp, và sắc pháp cũng như các pháp hữu vi, vì ta đã nhận biết rõ ràng hơn những trạng thái đích thực nơi các sở hữu này ngay.

Ngay khi sát-na trí tuệ thiền quán xuất hiện, không còn chấp thủ với danh pháp và sắc pháp, nhưng những sát-na như vậy tan biến đi thế rồi lại có xu hướng chấp thủ trở lại. Chúng ta cần phải tiếp tục luyện chánh niệm về các thực tại và tu luyện hiểu biết cho đến khi nào đạt đến bậc A-la-hán. Khi nào tuệ trở nên tinh tế hơn thì mới dứt bỏ được các pháp hữu vi và ước muốn thoát khỏi sự kiểm soát của các pháp này, tuệ nhận ra các pháp hữu vi thật vô nghĩa, trống rỗng và không thuộc về ai cả và không có bản ngã nào kiểm chế cả. Hiểu biết mang lại thanh thản và khinh an nhiều hơn trước nhưng pháp hành, cho dù chấp thủ chưa được tận diệt hết. Khi hiểu biết nhận ra rõ ràng những thất lợi nơi cách pháp hành, và phát triển đến mức độ có thể đạt đến giác ngộ, lúc đó ta bước vào giai đoạn thiền quán đó là *thuận thứ trí* (tiếng Pàli gọi là Anulama nana) có thể đạt đến được, và trí tuệ này xuất hiện trong qui trình giác ngộ. Qui trình này diễn ra tuần tự như sau: <sup>[195]</sup>

- Tâm khán ý môn (Mano-dvaravajjana-citta)
- Tâm chuẩn bị (Parikamma)
- Cận hành (Upacara)
- Chủng tộc (Gotrabhù)
- Thuận thứ (Anulama)
- Tâm đạo (Magga-citta)
- Tâm quả hai hoặc ba sát-na tùy thuộc mỗi cá nhân.

Tâm khán ý môn (Mano-dvaravajjana-citta) thuộc qui trình này khán lại một trong tam tướng thực tại tự phê bình chính mình. Tâm chuẩn bị, cận hành và thuận thứ đều là tâm đại thiện đi kèm với trí tuệ cảm nghiệm được cùng một đối tượng giống như tâm khán ý môn. “Thuận thứ là tâm cuối cùng trong qui trình đó có đối tượng là pháp hữu vi và thâm nhập được vào bản chất đích thật của qui trình này. Tâm kế tiếp được gọi là chuyển tánh hay chuyển tộc lại không cảm nghiệm được cùng đối tượng như các tâm kế tiếp trong qui trình đó; đây chính là tâm đầu tiên cảm nghiệm được Níp-bàn (Visu XXII, 1). Tâm này cảm nghiệm được Níp-bàn nhưng không phải là tâm siêu thế, và chỉ là tâm đại thiện mà thôi. Biến đổi dòng đời là hiện trạng trung gian giữa tâm dục giới và tâm siêu thế xảy ra tiếp theo tâm đại thiện.

Huệ chỉ thấu hiểu được vào một trong tam tướng của thực tại đi kèm với tâm đại thiện trước khi thì sự chuyên tộc xảy ra, như vậy ta nhận thấy thực tại xuất hiện hoặc là vô thường, khổ, hay vô ngã. Đang khi chúng ta tu luyện thiền quán thì hiểu biết điều nghiên cả tam tướng này, nhưng còn tùy thuộc vào những tích lũy của mỗi cá nhân thể hiện được đặc tướng nào trong tam tướng này, nhưng khi thiền quán đã phát triển và nhiều giai đoạn thiền quán khác nhau đã xuất hiện, do hiểu biết thiền ta đã thấy được rõ ràng hơn tam tướng này.

Trong sát-na giác ngộ, những giác chi đi kèm với tâm siêu thế. Như chúng ta đã thấy, gồm có những yếu tố sau: chánh niệm, trạch pháp, tinh tấn, pháp hỷ, khinh an, định và hành xả. Tâm quả là kết quả của tâm đạo cũng cảm nhận được Níp-bàn; tâm quả không tận diệt được các phiền não. [\[196\]](#)

Tìm hiểu về các giai đoạn thiền quán khác nhau thật là ích lợi. Điều này nhắc nhở rằng trí tuệ về thực tại chúng ta lại rất hạn hẹp, nhưng điều này không làm chúng ta nản lòng. Cách duy nhất để phát triển thiền quán đó là hãy bắt đầu chánh niệm ngay sát-na này những thực tại xuất hiện. Chúng ta không thể kỳ vọng trí tuệ thiền quán xuất hiện ngay, ngay cả trong cuộc sống trần thế này. Tuy nhiên chúng ta vẫn phải tiếp tục chánh niệm về danh pháp và sắc và hiểu rõ thêm về các thực tại này. Chỉ khi nào hiểu biết đã phát triển ta mới có thể phân biệt được những đặc tướng khác biệt giữa danh pháp và sắc pháp. Trong suốt thời gian tu luyện thiền quán đối tượng hiểu biết lại chính là danh pháp và sắc pháp và chúng ta phải tiếp tục tập trung chánh niệm vào các pháp này. Ngay cả ở giai đoạn nhập lưu (Sotapanna) đã được thể hiện ta vẫn còn phải tiếp tục tu luyện thiền quán. Vị thánh Nhập lưu đã thực chứng được Tứ diệu đế, nhưng vẫn còn nhiều mức độ khác cần được thực hiện. Chỉ khi nào huệ đã được tu luyện ở mức độ đạt đến bậc thánh A-la-hán, ta mới kết thúc được và sau đó ta mới tận diệt được mọi phiền não.

Như chúng ta đã thấy, có nhiều loại và nhiều mức độ hiểu biết như: Hiểu biết tri thức và hiểu biết trực tiếp về các thực tại, được tu luyện trong những giai đoạn thiền quán với trí tuệ thuộc tâm sắc giới (Rupavacara-citta) và hiểu biết là tuệ siêu thế.

Nói về tâm dục giới, những tâm thuộc cảnh trần, thì hiểu biết cũng đi kèm, có bốn trong số tám tâm đại thiện, bốn trong số tám tâm đại quả và bốn trong tám tâm đại tố đi kèm với trí tuệ. [\[197\]](#) Nếu như người nào đó lại có trí tuệ bẩm sinh đi kèm với tâm đại quả, nếu như người đó có ý định tu luyện thiền chỉ đạt đến những mức độ cao hơn họ có thể đạt được giác ngộ ngay trong cuộc sống. Nếu như người đó không có được trí tuệ bẩm sinh kèm với tâm đại quả, họ vẫn có thể tu luyện thiền chỉ hay thiền quán, nhưng họ không thể đạt đến mức độ thiền hay giác ngộ trong cuộc đời này, liên quan đến tâm đại tố nơi vị A-la-hán, như chúng ta đã biết có bốn trong số tám loại tâm đi kèm với tuệ, vị thánh A-la-hán có thể đạt được tâm đại tố mà không cần phải có trí tuệ, thí dụ trong khoảng sát-na vị đó không thuyết Pháp chẳng hạn.

Tất cả các tâm sắc giới và tâm vô sắc giới đều phải có tuệ đi kèm. Thiếu tuệ ta không thể đạt đến thiền được.

Liên quan đến tâm siêu thế thì tâm đạo và tâm quả thuộc bốn giai đoạn giác ngộ buộc phải có tuệ siêu thế đi kèm. Khi ta lưu ý tới các chi thiền đi kèm với tâm siêu thế thuộc các giai đoạn thiền khác nhau có tới bốn mươi tâm siêu thế (năm lần tám) thay vì chỉ có tám [\[198\]](#) đi kèm với tâm siêu thế. Vấn đề là tâm siêu thế có thể được coi như là tám hoặc bốn mươi chứng tỏ cho chúng ta thấy bậc thánh tích lũy được nhiều hiểu biết khác nhau. Tất cả họ đều đã tận diệt được phiền não ngay những giai đoạn giác ngộ liên tiếp nhau, nhưng vì họ lại tích lũy các xu hướng và khả năng khác nhau, một số có khả năng tu luyện thiền quán cũng như tịch tĩnh đạt đến mức độ thiền ở nhiều mức độ khác nhau, số người khác lại không có khả năng như vậy.

Tuệ còn đi kèm với một số loại tâm tịnh hảo, một số loại khác thì không, tuệ chỉ là sở hữu, không phải bản ngã, và chỉ xuất hiện khi có những duyên hệ thích hợp. Chúng ta thấy khó hiểu các pháp xuất hiện như thế nào vào sát-na này để đạt được mức độ dẫn đến tận diệt mọi phiền não. Khi chúng ta chỉ bắt đầu tu luyện huệ đôi khi chúng ta còn nghi ngờ về lợi ích chánh niệm về cảnh sắc, về thấy, cảnh thanh hay nghe đang diễn ra vào lúc này. Chúng ta nên nhớ rằng khi vô minh ít xuất hiện hơn thì phiền não cũng ít xuất hiện. Vô minh là căn nguyên mọi điều bất thiện. Khi có vô minh xuất hiện chúng ta không biết được lợi ích của điều thiện và mọi nguy cơ của điều bất thiện. chúng ta không biết rõ các thực tại đích thực. Vô minh lại chi phối tà kiến chính tà kiến lại coi thực tại là bản ngã, hay tin là thực tại tồn tại vĩnh cửu. Khi tuệ bắt đầu phát triển chúng ta không hy vọng có được một biến đổi triệt để nơi hành vi chúng ta. Chúng ta vẫn còn ích kỷ, chúng ta vẫn chấp thủ với các đối tượng ta cảm nhận được, chúng ta

vẫn còn ghen tương và vẫn còn keo kiệt. Chúng ta phải tỏ ra trung thực với chính mình, khi tu luyện trí tuệ. Chúng ta không nên giả đò là mình không còn phiền não. Phiền não buộc phải xuất hiện, nhưng chúng ta bắt đầu hiểu ra rằng bất kỳ thực tại nào xuất hiện đều phải có những duyên hệ thích hợp. Và thực tại đó không phải là bản ngã. Chúng ta không thể tận diệt được phiền não duy chỉ bằng cách thực hiện điều thiện mà không tu luyện chánh kiến về các thực tại hiện hữu. Nhận ra được thực tại đích thực là phương cách duy nhất để cuối cùng ta có thể tận diệt được hết các phiền não.

Chúng ta đọc thấy trong Tương Ứng Bộ Kinh - Gradual Sayings (cuốn 10, chương III § 3, bàn về thân xác)<sup>[199]</sup> cho rằng ta có thể loại bỏ tà nghiệp và tà ngữ bằng cách sử dụng chánh ngữ. Tuy nhiên, có ba căn bất thiện đó là tham, sân, và si thì chỉ có tuệ mới tận diệt được mà thôi. Đoạn văn khẳng định như sau:

*Này các Tỳ-khuru, đâu là những điều chúng ta không thể loại trừ được bằng hành động và lời nói, nhưng chỉ do ý thức khôn ngoan mà thôi? Tham lam không thể loại bỏ được bằng hành động và lời nói; mà chỉ bằng ý thức khôn ngoan mà thôi. Sân hận không thể do hành động và lời nói mà loại bỏ được, nhưng chỉ bằng quan sát cách khôn ngoan mà thôi. Si mê không thể bị loại trừ bằng hành vi và lời nói. Mà chỉ bằng cách ý thức cách khôn khéo mà thôi.*

Tham, sân, hận và vô minh cũng là những thực tại, chúng xuất hiện, chúng có thể là đối tượng của chánh niệm như vậy hiểu biết cũng có thể điều nghiên và xem xét một cách tường tận dưới góc độ chúng không phải là bản ngã. Nếu chúng ta tránh lưu ý tới điều bất thiện, ta không thể hiểu rõ điều thiện là gì và rồi ta không thể tận diệt điều đó được, vào sát-na này hình như giác ngộ còn quá xa vời đối với chúng ta. Nhưng chúng ta không nên quên rằng huệ hay hiểu biết chỉ được bắt đầu bằng cách lắng nghe, ghi nhớ và nghiên cứu những gì đã nghe. Nghiên cứu danh pháp và sắc pháp xuất hiện có thể tạo điều kiện cho chánh niệm xuất hiện như vậy dần dà ta sẽ hướng tới được những trí tuệ về các thực tại xảy ra. Những thực tại đang xảy ra vào lúc này đều có những duyên hệ trong quá khứ chi phối cả rồi. Chúng sinh rồi lại diệt, nhưng không bao giờ biến mất vì những duyên hệ chúng ta đã tích lũy để các thực tại này lại xuất hiện trở lại và như vậy trí tuệ mới có thể được phát triển. Trí tuệ thuộc siêu thế hoàn toàn khác biệt với những trí tuệ về những sát-na “hiệp thế” hiện tại, tuy nhiên những khoảng khắc thiền quán quá khứ và các đức tính tốt vẫn tiếp tục chi phối, cụ thể là lòng quảng đại, tính kiên trì và lòng bên đỡ, đã được tu luyện chung với tuệ trong quá khứ. Ta không nên sao nhãng những đức tính tốt như vậy, ta có thể tận dụng như là những điều kiện hữu hiệu dẫn đến “ly tham”. Tuệ chỉ được tu luyện dần trong suốt quá trình cuộc sống chúng ta mà thôi và như vậy chúng ta nên kiên trì nghiên cứu Phật Pháp trong cuộc sống đời thường và luôn ý thức đến mọi thực tại vậy.

### **Câu hỏi:**

1. Tại sao sinh và diệt của danh pháp và sắc pháp không thể được thực chứng trước khi ta đã hiểu rõ cách minh bạch sự khác biệt giữa hai pháp này?
2. Qua “môn” nào ta tuệ thiền quán thực chứng được thấy?
3. Khi quan sát một tách trà có chấp thủ xuất hiện hay không?
4. Khi nào thì suy tư xuất hiện chung với tâm bất thiện?
5. Đâu là đối tượng hiểu biết tất cả những gì thông qua phát triển được những giai đoạn thiền quán khác nhau?
6. Sân hận có thể là đối tượng thiền quán trong qui trình tâm đang đạt đến giác ngộ không?

<sup>[193]</sup> Do Hòa thượng U Narada dịch, P.T.S xuất bản 1969. xin đọc thêm tập hướng dẫn về các tương quan có điều kiện. P.T.S. 1979.

<sup>[194]</sup> Muốn biết thêm chi tiết xin đọc phụ lục số 9.

<sup>[195]</sup> Xin đọc Vi Diệu Pháp trong cuộc sống đời thường chương 24,

<sup>[196]</sup> xem abhidhammi trong cuộc sống đời thường, chương 24

[\[197\]](#) Xem phụ lục số 8

[\[198\]](#) Xem Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) trong cuộc sống đời thường, chương 23.

[\[199\]](#) Tôi sử dụng bản dịch của Thượng tọa Nyanaponmika, trong tác phẩm Căn nguyên mọi điều tốt và điều xấu (Roots of good and evil) P. 55 wheel 251/253, B.P.S Kandy 1978.

---

[Mục lục](#) | [Lời nói đầu](#) | [Lời giới thiệu](#) |  
[01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [13](#) | [14](#) | [15](#) | [16](#) | [17](#) | [18](#) | [19](#) |  
[20](#) | [21](#) | [22](#) | [23](#) | [24](#) | [25](#) | [26](#) | [27](#) | [28](#) | [29](#) | [30](#) | [31](#) | [32](#) | [33](#) | [34](#) | [35](#) | [36](#) | [Phụ lục](#)

Source: <http://www.phatgiaonguyenthuy.com>

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

*last updated: 08-08-2004*