

**NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO
SAMMĀSAMBUDHASSA**

BÀI GIẢNG VỀ
VISUDDHIBHEDO
NHỮNG PHÁP THANH TỊNH
KHÁC NHAU

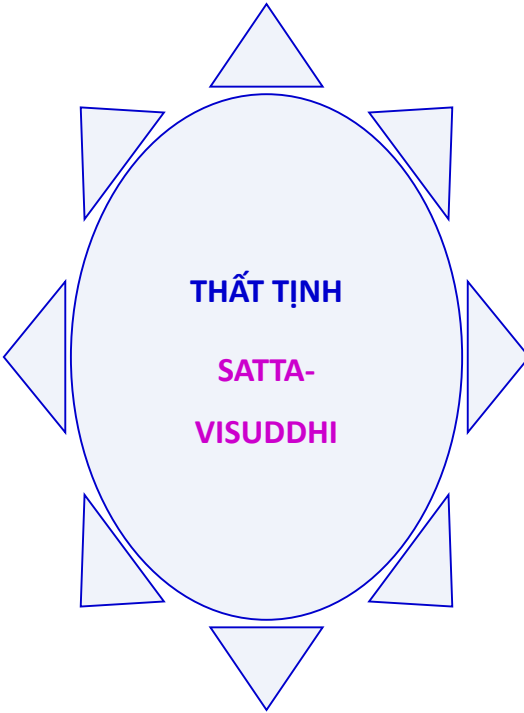
Zoom: NguyenNhuKyvien - Lớp: VIDIEUPHAPCOBAN

THỜI GIAN: 18/04/2021 - 19/09/2021

GIẢNG SƯ: THẦY KING MILANDA A – FB HOÀNG ĐẶNG

Trình bày sơ đồ: FB ChauNguyen

VISUDDHIBHEDO
NHỮNG PHÁP THANH TỊNH
KHÁC NHAU



- 1/ Giới Tịnh
SĪLAVISUDDHI
- 2/ Tâm Tịnh
CITTAVISUDDHI
- 3/ Kiến Tịnh
DIṬṬHIVISUDDHI
- 4/ Đoạn Nghi Tịnh
KANĀKHĀVITARAṆAVISUDDHI
- 5/ Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịnh
MAGGĀMAGGAÑĀṆADASANAVISUDDHI
- 6/ Đạo Tri Kiến Tịnh
PAṬIPADĀÑĀṆA DASSANAVISUDDHI
- 7/ Tri Kiến Tịnh
ÑĀṆADASSANAVISUDDHI



- | | | |
|--|--|---|
| 1/ Đặc tướng VÔ THƯỜNG
ANICCALAKKHAṆAM | 2/ Đặc tướng ĐAU KHỔ
DUKKHALAKKHAṆAM | 3/ Đặc tướng VÔ NGÃ
ANATTĀLAKKHAṆAM |
|--|--|---|



- | | | |
|--|--|---|
| 1/ Quán niệm đặc tướng VÔ THƯỜNG
ANICCĀNUPASSANĀ | 2/ Quán niệm đặc tướng ĐAU KHỔ
DUKKHĀNUPASSANĀ | 3/ Quán niệm đặc tướng VÔ NGÃ
ANATTĀNUPASSANĀ |
|--|--|---|

MƯỜI TUỆ GIÁC
DASA-VIPASSANĀÑĀṆĀNI

1/ Tuệ Quán Trạch
SAMMASANAÑĀṆAM

2/ Tuệ Sanh Diệt
UDAYAVYAYAÑĀṆAM

3/ Tuệ Diệt
BHAṄGAÑĀṆAM

4/ Tuệ Kinh Hải
BHAYAÑĀṆAM

5/ Tuệ Hiểm Nguy -
ĀDĪNAVAÑĀṆAM

6/ Tuệ Chán Nản -
NIBBIDĀÑĀṆAM

7/ Tuệ muốn Giải Thoát -
MUÑCITUKAMYATĀÑĀṆAM

8/ Tuệ Suy Tư -
PAṬISAÑKHĀ-ÑĀṆAM

9/ Tuệ Hành Xả -
SAÑKHĀRUPEKKHĀÑĀṆAM

10/ Tuệ Thuận Thử -
ANULOMAÑĀṆAM

BA LỐI GIẢI THOÁT
TAYO VIMOKKHĀ

1/ Giải thoát qua lối
QUÁN NIỆM VỀ HƯ
KHÔNG
SUÑÑATO VIMOKKHO

2/ Giải thoát qua lối
QUÁN NIỆM VỀ VÔ
HÌNH TƯỚNG
ANIMITTO VIMOKKHO

3/ Giải thoát qua lối SUY
NIỆM VỀ VÔ NGUYỆN
APPANĪHITO VIMOKKHO

TAM GIẢI THOÁT MÔN
TĪṆI VIMOKKHAMUKHĀNI

1/ Quán tưởng về HƯ
KHÔNG
SUÑÑATĀNUPASSANĀ

2/ Quán tưởng về VÔ
HÌNH TƯỚNG
ANIMITTĀNUPASSANĀ

3/ Quán tưởng về VÔ
ƯỚC NGUYỆN
APPANĪHITĀNUPASSANĀ

BỐN GIỚI TỊNH
**CĀTI CATUPĀRISUDDHI
SĪLAM**

1/ Giới luật liên quan đến
NHỮNG GIỚI CĂN BẢN
PĀTIMOKKHASAMVARA SĪLAM

3/ Giới luật liên quan đến SỰ
SINH SỐNG TRONG SẠCH
ĀJĪVAPĀRISUDDHI SĪLAM

2/ Giới luật liên quan đến SỰ TỰ
CHẾ
INDRIYA-SAMVARA SĪLAM

4/ Giới luật liên quan đến BỐN
VẬT DỤNG CẦN THIẾT
PACCAYASANNISSITA SĪLAM

NHỊ TÂM TỊNH
DVI-CITTA VISUDDHI

1/ Cận Định -
UPACĀRASAMĀDHI

2/ Toàn Định -
APPANĀSAMĀDHI

KIẾN TỊNH
DIṬṬHIVISUDDHI
16 TUỆ MINH SÁT
SOLASA-VIPASSANĀÑĀNA

1/ Tuệ Phân Biệt Danh Sắc
NĀMARŪPAPARICCHEDAÑĀNA

9/ Tuệ Dục Thoát
MUÑCITUKAMYATĀÑĀNA

2/ Tuệ Duyên Đạt
PACCAYAPARIGGAHAÑĀNA

10/ Tuệ Suy Tư
PAṬISAÑKHĀRAÑĀNA

3/ Tuệ Tam Tướng
SAMMASANAÑĀNA

11/ Tuệ Hành Xả
SAÑKHĀRUPEKKHĀÑĀNA

4/ Tuệ Sanh Diệt
UDAYABBAYAÑĀNA

12/ Tuệ Thuận Thứ
ANULOMAÑĀNA

5/ Tuệ Diệt
BHAÑGAÑĀNA

13/ Tuệ Chuyển Tộc
GOTRABHŪÑĀNA

6/ Tuệ Kinh Hãi
BHAYAÑĀNA

14/ Tuệ Đạo
MAGGAÑĀNA

7/ Tuệ Hiểm Nguy
ĀDĪNAVAÑĀNA

15/ Tuệ Quả
PHALAÑĀNA

8/ Tuệ Chán Nản
NIBBIDĀÑĀNA

16/ Tuệ Phán Khán
PACCAVEKKHANAÑĀNA

VISUDDHIBHEDO
NHỮNG PHÁP THANH TỊNH KHÁC NHAU
VIPASSANĀ - THIỀN QUÁN

Vipassanākammaṭṭhāne pana

1. Sīlavissuddhi, 2. Cittavissuddhi, 3. Diṭṭhivissuddhi, 4. Kaṅkhāvitaraṇa-
vissuddhi, 5. Maggāmaggañāṇadasanavissuddhi, 6. Paṭipadāñāṇa
dassanavissuddhi, 7. Ñāṇadassanavissuddhi-cāti sattavidhena
Vissuddhisāṅgaho.

**Trong công trình hành thiền Minh sát có bảy giai đoạn "Thanh
Tịnh":**

1. Giới Tịnh, 2. Tâm Tịnh, 3. Kiến Tịnh, 4. Đoạn Nghi Tịnh, 5. Đạo Phi
Đạo Tri Kiến Tịnh, 6. Đạo Tri Kiến Tịnh, và 7. Tri Kiến Tịnh

Aniccalakkhaṇam, Dukkhalakkhaṇam, Anattālakkaṇaṅ cāti tīṇi
Lakkhaṇāni.

Aniccānupassanā, Dukkhānupassanā, Anattānupassanā cāti tisso
Anupassanā.

Có ba Đặc Tướng:

1/ Đặc tướng Vô Thường, 2/ Đặc tướng Đau Khổ, 3/ Đặc tướng Vô Ngã.

Có ba pháp Quán Niệm:

1/ Quán niệm đặc tướng Vô Thường, 2/ Quán niệm đặc tướng Đau
Khổ, và 3/ Quán niệm đặc tướng Vô Ngã.

1. Sammasaṇāṇam, 2. Udayabbayañāṇam,
3. Bhaṅgañāṇam, 4. Bhayañāṇam,
5. Ādīnavañāṇam, 6. Nibbidāñāṇam,
7. Muñcitukamyatāñāṇam, 8. Paṭisaṅkhā-ñāṇam,
9. Saṅkhārupekkhāñāṇam, 10. Anulomañāṇam c'āti dasa
Vipassanāñāṇāni.

Có mười loại Tuệ Giác:

1/ Tuệ Quán Trạch,
2/ Tuệ Sanh Diệt, liên quan đến sự phát sanh và hoại diệt (*của những
sự vật được cấu tạo*),
3/ Tuệ Diệt, liên quan đến sự phân tán (*của sự vật*),
4/ Tuệ Kinh Hãi, nhận thức rằng (*trạng phân tán của sự vật*) là
đáng kinh sợ,
5/ Tuệ Hiểm Nguy, nhận thức rằng sự vật (*đáng kinh sợ*) là tai hại,
hiểm nguy,
6/ Tuệ Chán Nản, nhận thức rằng (*các sự vật hiểm nguy*) là đáng
nhờm chán,
7/ Tuệ Dục Thoát, liên quan đến ý muốn thoát ra khỏi các sự vật ấy,
8/ Tuệ Suy Tư, suy gẫm và quán xét,
9/ Tuệ Hành Xả đối với các vật cấu tạo, và
10/ Tuệ Thuận Thứ.

Suññato Vimokkho, Animitto Vimokkho, Appaṇihito Vimokkho cāti tayo Vimokkhā.

Có ba đường lối Giải Thoát:

1. Giải Thoát xuyên qua đường lối quán niệm về Hư Không (*không tánh, vô ngã*)
2. Giải Thoát qua đường lối quán niệm về Vô Hình Tướng (*vô thường*)
3. Giải Thoát qua đường lối suy niệm về Vô Nguyên (*khổ*)

Suññatānupassanā, Animittānupassanā, Appaṇihitānupassanā cāti tīṇi Vimokkhamukhāni ca veditabbāni.

Có ba cửa Giải Thoát:

1. Quán tưởng về Hư Không,
2. Quán tưởng về Vô Hình Tướng, và
3. Quán tưởng về Vô ước Nguyên.

Katham? Pātimokkhasaṃvara Sīlaṃ, Indriya- saṃvara Sīlaṃ, Ājīva-pārisuddhi Sīlaṃ, Paccayasannissita Sīlaṃ cāti Catu-pārisuddhi Sīlaṃ Sīlavissuddhi nāma.

Bằng cách nào? **Giới Tịch bao gồm bốn loại giới tuyệt hảo là:**

1. Giới luật liên quan đến những Giới Căn Bản,
2. Giới luật liên quan đến Sự Tự chế,
3. Giới luật liên quan đến Sự Sinh sống trong sạch,
4. Giới luật liên quan đến bốn vật dụng cần thiết.

Upacārasamādhī, Appanāsamādhī cāti duvidhopi Samādhī Cittavisuddhi nāma.

Tâm Tịch bao gồm hai loại trụ tâm, đó là "Cận định" và "Toàn định" hay pháp hành nhằm "hoàn toàn kiên cố an định tâm"

Lakkhaṇa-rasa-paccupaṭṭhāna-padaṭṭhāna-vasena nāma-rūparigaho Diṭṭhivissuddhi nāma.

Kiến Tịch là sự hiểu biết danh và sắc liên quan đến những đặc tướng, đến cơ năng, đến phương cách hiện khởi, và đến nguyên nhân kế cận.

Tesameva ca nāma-rūpānaṃ paccayapariggaho Kankhāvitaraṇa-visuddhi nāma.

Đoạn Nghi Tịch là sự thấu triệt nguyên nhân của chính danh và sắc ấy.

Tato param̐ pana tathāpariggahitesu sappaccayesu tebhūmakasaṅkhāresu atītādibhedabhinnesu khandhādina-
yamārabba kalāpavasena saṅkhipitvā aniccam khayat-thena,
dukkham bhayaṭṭhena, anattā asāraṭṭhenāti addhānavasena
santativasena khaṇavasena vā sammāsana-ñāṇena lakkhaṇattayaṃ
sammāsantassa tesveva paccaya-vasena khaṇavasena ca
udayabbayañāṇena udayabbayaṃ samanupassantassaca.

Sau khi đã thấu triệt những nguyên nhân, vị hành giả quán xét các phương thức hợp thành từng uẩn v.v., trình bày từng nhóm các sự vật cấu tạo trong tam giới. Các pháp hữu vi này phát sanh do nguyên nhân, khác biệt nhau tùy quá khứ v.v. và đã được thấu hiểu như trên.

Giờ đây hành giả quán tưởng đến ba đặc tướng -- Vô Thường trong ý nghĩa Hoại Diệt, Đau khổ trong ý nghĩa Đáng Kinh Sợ, và Vô Ngã trong ý nghĩa không có thể chất -- bằng cách nhận xét thời gian tồn tại, sự liên tục không gián đoạn, và tánh cách tạm bợ nhất thời của các pháp ấy.

Obhāso pīti passaddhi adhimokkho ca paggaho. Sukham ñāṇamupaṭṭhānamupekkhā ca nikanti cāti.

Người hành thiền dựa vào sự nhận xét các nguyên nhân và tánh cách tạm bợ (của các pháp hữu vi), để quán tưởng về hiện trạng Sanh, Diệt của sự vật bằng Trí tuệ như trên.

Lúc bấy giờ phát sanh đến hành giả: -- một vầng hào quang, lòng hoan hỷ thỏa thích, tâm yên tĩnh, đức tin mãnh liệt, tinh tấn chuyên cần, trạng thái an lạc hạnh phúc, trí tuệ sáng suốt, tâm niệm vững chắc, và tâm xả quân bình, và tâm ưa thích (trạng thái ấy).

Obhāsādi vipassanupakkilese paripanthapariggaha vasena
maggāmaggalakkhaṇavavatthānaṃ Maggāmagga -
Ñāṇadassanavisuddhi nāma.

Kiến Tịnh, quan kiến trong sạch, trong công trình phân biệt chân chánh cái nào là Con Đường (Đạo) và cái nào không-phải-Con-Đường, là xác định cái nào là những đặc tính của Con Đường và cái nào không phải là đặc tính của Con-Đường, bằng cách hiểu biết rằng (những ấn chứng như) hào quang v.v.. là chướng ngại của Tuệ Minh sát

Tathā paripanthavimuttassa pana tassa udayab-bayañāṇato paṭṭhāya yāvānulomā tilakkhaṇaṃ vipassanāparamparāya paṭipajjantassa nava vipassanā-ñāṇāni Paṭipadāñāṇadassanavisuddhi nāma.

Loại bỏ những chướng ngại trên, hành giả suy niệm về ba Đặc Tướng. Giờ đây, phát sanh đến vị hành giả, bắt đầu bằng Tuệ Sanh diệt, tiến dài đến Tuệ Thuận thứ, trong một luồng quán niệm không gián đoạn, chín loại Tuệ Minh Sát.

Kiến Tịnh, phân biệt chân chánh phương thức, có nghĩa là chín loại Tuệ Giác ấy.

Tassevaṃ paṭipajjantassa pana vipassanāparipā- kamāgamma idāni appanā uppajjissatittī bhavaṅgaṃ vocchinditvā uppannamanodvārāvajjanānantaraṃ dve tīṇī vipassanācittāni yaṃ kiñci aniccādilakkhaṇamārabba parikammopacārānulomanāmena pavattanti. Yā sikhā-ppattā sā sānulomasāṅkhārupekkhāvutṭhānagāminī - vipassanāti ca pavuccati.

Tato paraṃ gotrabhūcittaṃ nibbānamālambitvā puthujja nagottamabhibhavantaṃ ariyagottamabhisambhontaṃ ca pavattati. Tassānantarameva maggo dukkhasaccaṃ pariṇānto samudayasaccaṃ pajahanto nirodhasaccaṃ sacchikaronto maggasaccaṃ bhāvanāvasena appanāvīthimotarati. Tato paraṃ dve tīni phalacittāni pavattitvā bhavaṅgapāto'va hoti. Puna bhavaṅgaṃ vocchinditvā paccavekkhaṇāñā-ṇāni pavattanti.

Sự Chứng Ngộ. Khi thực hành quán niệm như vậy, do tình trạng thuần thực chín mùi của tuệ minh sát (hành giả cảm nhận), "*Giờ đây sự phát triển (con đường) sẽ khởi sanh*". Vào lúc ấy luồng hộ kiếp ngưng lại, ý môn hướng tâm khởi phát, tiếp theo sau là hai hoặc ba (sát-na) minh sát tâm, lấy bất luận Đặc Tướng nào như vô thường v.v.. làm đối tượng.

Những chấp tư tưởng này được gọi là "Sơ Khởi", "Cận Hành", và "Thuận Thứ". Tuệ xả đối với các pháp hữu vi này (*tức tâm xả trước các hành*), cùng với tuệ thuận thứ, khi đã thuần thực tuyệt hảo, cũng được gọi là "Tuệ giác hiện khởi dẫn đến Con Đường. Sau đó khởi sanh chấp tâm Chuyển Tánh (GOTRABHŪ-CONSCIOUSNESS), lấy Niết Bàn làm đối tượng, vượt thoát ra khỏi dòng phàm tục, và chuyển bước vào dòng dõi các bậc Thánh.

Maggaṃ phalañ ca nibbānaṃ paccavekkhati paṇḍito. Hīne kilese sese ca paccavekkhati vā navā. Chabbisuddhikamen'evaṃ bhāvetabbo catubbidho Nāṇadassanavisuddhi nāma maggo pavuccati. Ayam'ettha visuddhibhedo.

Tức khắc sau chấp tư tưởng ấy, Đạo (*con đường của tầng thánh Nhập Lưu*), chứng ngộ Chân Lý về Sự Đau Khổ, đoạn diệt Chân Lý về Nguyên Nhân Sanh Khổ, chứng ngộ Chân Lý về Sự Chấm Dứt Đau Khổ, và phát triển Con Đường Diệt Khổ, nhập vào tiến trình định tâm siêu thế.

Sau chấp Tâm Đạo, hai hoặc ba chấp Tâm Quả phát sanh và tan biến trở lại trong chấp hộ kiếp - BHAVAṄGA. Đến đây, chấp tâm hộ kiếp dừng lại và tuệ suy tư khởi phát.

Vị hành giả có đủ trí tuệ bấy giờ suy tư về Đạo, Quả, Niết Bàn, về những ô nhiễm mà mình đã diệt trừ, và hoặc suy tư hoặc không, về những ô nhiễm còn lại.

Như vậy Con Đường gồm bốn giai đoạn cần phải được tuần tự phát triển bằng sáu pháp thanh tịnh được gọi là "Đạo Tri Kiến Tịnh".

Đây là phần đề cập đến "Thanh Tịnh", tức Trạng Thái Trong Sạch.

KAMMATTHĀNA-SAṄGAHA-VIBHĀGO

Khái lược về những đề mục hành thiền

Kammaṭṭhānasaṅgaho

Samathavipassanānaṃ bhāvanānamito paramā

Kammaṭṭhānaṃ pavakkhāmi duvidhaṃ pi yathākkamaṃ.

Nơi đây tôi sẽ giải thích về những đề mục luyện tâm gồm hai phần, liên quan đến thiền Vắng Lặng và thiền Minh Sát.

Tattha samathasaṅgahe tāva dasakasiṇāni, dasa asubhā, dasa anussatiyo, catasso appamaññāyo, ekā saññā, ekaṃ vavatthānaṃ, cattāro āruppā cāti sattavidhena samathakammaṭṭhānasaṅgaho.

Về hai pháp này, để khởi đầu, trong Khái Lược về thiền Vắng Lặng, đề mục hành thiền gồm bảy phần:

A. mười Kasiṇa, B. mười đề mục Bất Tịch (*về tử thi*), C. mười đề mục Suy Niệm, D. bốn đề mục Vô Lượng, E. một đề mục Quán Tưởng, F. một đề mục Phân Tách, và G. bốn đề mục Thiền Vô Sắc.

Rāgacaritā, dosacaritā, mohacaritā, saddhācaritā, buddhacaritā, vitakkacaritā, c'āti chabbhidhena carita- saṅgaho.

Parikammabhāvanā, upacārabhāvanā, appanā- bhāvanā cāti tisso bhāvanā.

Parikammanimittaṃ, uggahanimittaṃ, paṭibhāga- nimittaṃ cāti tīni nimittāni ca veditabbāni.

Có sáu loại Tâm tánh: 1. Tham ái, 2. Sân hận, 3. Si mê hay Vô minh, 4. Tín, 5. Giác, 6. Tầm.

Có ba giai đoạn tu niệm: 1. Sơ khởi, 2. Kế cận, và 3. Định tâm.

Có ba ấn chứng: 1. Sơ khởi, 2. Trừu tượng, và 3. Khái niệm.

Katham? Paṭhavīkasiṇaṃ, āpokasiṇaṃ, tejokasiṇaṃ, vāyo-kasiṇaṃ nīlakasiṇaṃ, pītakasiṇaṃ, lohītakasiṇaṃ, odātakasiṇaṃ, ākāsakasiṇaṃ, āloka-kasiṇaṃ cāti imāni dasa kasiṇāni nāma.

Như thế nào?

Mười Kasiṇas là: Đất, Nước, Lửa, Gió, màu Xanh, màu Vàng, màu Đỏ, màu Trắng, Không gian, và Ánh sáng.

Uddhumātakaṃ, vinīlakaṃ, vipubbakaṃ, vicchid -dakaṃ, vikkhāyitakaṃ, vikkhittakaṃ, hatavikkhittakaṃ, lohītakaṃ, puḷavakaṃ, aṭṭhikaṃ cāti ime dasa asubhā nāma.

Mười đề mục Bất Tịch (hay mười loại tử thi) là: một (tử thi) sinh, một (tử thi) đã đổi màu, một (tử thi) đã tan rã chảy nước, một (tử thi) bị đứt lìa, một (tử thi) bị đục khoét, một (tử thi) bị văng vụng ra từng mảnh, một (tử thi) rã rời vung vẩy tản mát, một (tử thi) đẫm đầy máu, một (tử thi) bị dòi tửa đục tan, và một bộ xương tàn.

Buddhānussati, Dhammānussati, Saṅghānussati, Sīlānussati, Cāgānussati, Devatānussati, Upasamānussati, Maraṇānussati, Kāyagatāsati, Ānāpānassati cāti imā dasa anussatiyo nāma.

Mười đề mục Suy Niệm là: 1. Suy Niệm về Đức Phật, 2. Suy Niệm về Giáo Pháp, 3. Suy Niệm về Giáo Hội Tăng Già, 4. Suy Niệm về Giới Luật, 5. Suy Niệm về tâm Bồ thí, 6. Suy Niệm về Chư Thiên, 7. Suy Niệm về trạng thái Thanh bình an lạc, 8. Suy Niệm về sự Chết, 9. Niệm thân, 10. Niệm hơi thở

Mettā, Karuṇā, Muditā, Upekkhā cāti imā catasso appamaññāyo nāma, Brahmavihāroti pavuccati.

Tứ Vô Lượng Tâm, cũng được gọi là Tứ Phạm Trú, bốn Trạng Thái Tâm Cao Thượng, hay bốn Phẩm Hạnh Cao Thượng là: Từ, Bi, Hỷ, Xả.

Āhāre paṭikkūlasaññā ekā saññā nāma.

Một đề mục Quán Tưởng, là quán tưởng về tánh cách không trong sạch của thức ăn

Catudhātuvavatthānaṃ ekaṃ vavatthānaṃ nāma.

Một đề mục Phân Tách là phân tách Tứ Đại (*bốn nguyên tố chánh yếu cấu thành phần vật chất*)

Ākāsañcāyatanādayo cattāro āruppā nāmāti sabbathā pi samathaniddese cattāṭisa kammaṭṭhānāni bhavanti. Sappāyabhedo.

Bốn đề mục Thiền Vô Sắc (Arūpa-Jhānas) là "Không Vô Biên Xứ" v.v...

Theo lối trình bày về Thiền "Vắng Lặng", tất cả có bốn mươi đề mục hành thiền.

Caritāsu pana dasa asubhā kāyagatāsati saṅkhātā koṭṭhāsabhāvanā ca rāgacaritassa sappāya.

Đối với các Tâm tánh, mười đề mục về sự Bất Tịnh (ô trược) của thân và đề mục Niệm Thân", như 32 phần (của thân), là thích hợp với người có bầm tánh Tham ái.

Catasso appamaññāyo nīlādīni ca cattāri kasiṇāni dosacaritassa.

Đề mục "Tứ Vô Lượng Tâm" và bốn Kasiṇas màu thích hợp với những ai có bầm tánh Sân hận

Ānāpānaṃ mohacaritassa vitakkacaritassa ca.

Đề mục Niệm Hơi Thở" thích hợp với những ai có bầm tánh Si mê và Phóng dật.

Buddhānusati ādayo cha saddhācaritassa.
Maraṇopasamaññāvavattānāni buddhacaritassa.
Sesāni pana sabbāni pi kammaṭṭhānāni sabbesam pi sappāyāni.
Tatthapi kasiṇesu puthulaṃ mohacaritassa, khuddakaṃ
vittakkacaritassa ca.
Ayamettha sappāyabhedo. Bhāvanā-bhedo.

Sáu đề mục "Suy Niệm về Đức Phật" v.v., thích hợp với những người bầm tánh có nhiều Đức tin; Suy niệm về "Sự Chết", về "Trạng Thái Thanh Bình An Lạc", "Quán Tưởng" (*tánh cách ô trược của vật thực*) và "Phân Tách" (Tứ Đại) thích nghi với những người có chiều hướng thiên về trí thức; và tất cả những đề mục tu niệm còn lại thích hợp với tất cả mọi bầm tánh.

Về những Kasiṇas, một hình tướng rộng lớn thích hợp với người có khuynh hướng si mê, hình tướng nhỏ thích hợp với người có bầm tánh Phóng dật.

Đây là đoạn đề cập đến tình trạng thích hợp (*của những đề mục luyện tâm*).

Bhāvanāsu pana sabbatthā pi parikkamma-bhāvanā labbhateva.
Buddhānussati ādisu aṭṭhasu saññāvavattānesu cāti dasasu
kammaṭṭhānesu upacāra bhāvanāva sampajjati, natthi appanā.
Sesesu pana samatimsakammaṭṭhānesu appanā bhāvanāpi
sampajjati.
Tatthāpi dasa kasiṇāni ānāpānaṃ ca pañcakajjhānikāni.
Dasa asubhā kāyagatāsati ca paṭhamajjhānikā.
Mettādayo tayo catukkajjhānikā.
Upekkhā pañcamajjhānikā.
Iti chabbīsati rūpāvacarajjhānikāni kammaṭṭhānāni.
Cattāro pana āruppā arūpajjhānika.
Āyamettha bhāvanābhedo.
Gocarabhedo

Tất cả bốn mươi đề mục hành thiền kể trên đều có thể giúp đưa đến giai đoạn sơ khởi của công trình luyện tâm. Mười đề mục như tám đề mục Suy Niệm về Đức Phật v.v., đề mục "Quán Tưởng", và đề mục "Phân Tách" chỉ dẫn đến giai đoạn cận định mà không đưa đến giai đoạn hoàn toàn an định tâm. Ba mươi đề mục luyện tâm còn lại có thể dẫn đến toàn định.

Trong ba mươi đề mục đó mười Kasiṇas và đề mục Niệm Hơi Thở" dẫn đến ngũ thiền; mười đề mục "Bất Tịnh" và đề mục Niệm Thân" chỉ dẫn đến sơ thiền; ba đề mục đầu trong "Tứ Vô Lượng Tâm" như niệm tâm từ chẳng hạn, dẫn đến tứ thiền, niệm tâm xả đến ngũ thiền.

Như vậy hai mươi sáu đề mục luyện tâm dẫn đến những Thiền Sắc Giới.

Bốn đề mục "vô sắc" dẫn đến những tầng Thiền Vô Sắc.

Đây là đoạn đề cập đến pháp luyện tâm.

Nimittesu pana parikammanimittam uggaha- nimittam ca sabbatthāpi yathārahampariyāyena labbhanteva. Paṭibhāganimittam pana kasiṇasubhakoṭṭhāsānāpān- eseva labbhati. Tattha hi paṭibhāganimittamārabha upacārasamādhī appanāsamādhī ca pavattanti.

Trong ba Ấn chứng, hình ảnh sơ khởi và hình ảnh trừu tượng thông thường có thể được chứng nghiệm trong mọi trường hợp, tùy đề mục. Nhưng hình ảnh khái niệm thì được thành tựu do những đề mục "Kasiṇa", "Bất Tịnh", "Những Phần Của Thân" và pháp Niệm Hơi Thở".

Chính nhờ hình ảnh khái niệm mà hành giả phát triển trạng thái Cận định và đặc Thiền.

Katham? Ādikammikassa hi paṭhavimaṇḍalādisu nimittam uggahantassa tam'ālambanam parikammanimittanti pavuccati. Sā ca bhāvanā parikammabhāvanā nāma.

Yadā pana tam nimittam cittena samuggahitam hoti, cakkhunā passantasseva manodvārassa āpāthamāgataṃ tadā tamevālambanam uggahanimittam nāma. Sā ca bhāvanā samādhīyati.

Bằng cách nào? Bất luận đề mục nào trong những vật thể Kasiṇas đất v.v..., mà hành giả sơ cơ dùng để gom tâm, thì đó là đề mục Sơ khởi, và pháp hành thiền ấy được gọi là pháp luyện tâm sơ khởi. Khi ấn chứng ấy được cảm nhận và nhập vào tâm hành giả qua ý môn như một vật được thấy xuyên qua mắt (thịt) thì được gọi là hình ảnh trừu tượng. Công trình hành thiền như vậy trở nên vững chắc kiên cố.

Tathā samāhitassa pana tassa tato param tasmim uggahanimitte parikammasamādhinā bhāvanāmanuyuñ- jantassa yadā tappaṭibhāgam vatthudhammavimuccitam paññattisaṅkhātā bhāvanāyam ālambanam citte sannisinnaṃ samappitam hoti.

Cùng thế ấy, khi hình ảnh hình dung phát sanh do công trình hành thiền mất đi những khuyết điểm (*như tỳ vết hay lỗi lõm*) và được cảm nhận như một khái niệm, vững vàng và chắc chắn trong tâm của vị hành giả đã hoàn toàn nắm vững pháp hành của mình, đã kiên cố an trụ tâm vào đề mục sơ khởi và hình ảnh trừu tượng, vào lúc ấy hình ảnh khái niệm khởi phát.

Tadā tam paṭibhāga- nimittam samuppannāti pavuccati. Tato paṭṭhāya paribanda vipphāṇā kāmāvacarasamādhisaṅkhātā upacāra bhāvanā nipphannā nāma hoti.

Sau giai đoạn "cận định", không còn bị những trở ngại thuộc về Dục Giới khởi sanh, hành giả dùng tâm "cận định" phát triển hình ảnh khái niệm và chứng đắc tầng thiền đầu tiên thuộc Sắc Giới (*sơ thiền Sắc Giới*).

Tato param̐ tameva paṭibhāganimittam̐ upacāra samādhinā samāsevantassa rūpāvacarapaṭhamajjhānam appeti. Tato param̐ tameva paṭhamajjhānam āvajjanam̐, samāpajjanam̐, adhiṭṭhānam̐, vuṭṭhānam̐, paccavekkhaṇā cāti imāhi pañcahi vasitāhi vasibhūtam̐ katvā vitakkādikamoḷārikaṅgam̐ pahānāya vicārādi sukhuman̐guppattiyā padahanto yathākkamam̐ dutiyajhānādayo yathārahamappeti.

Kể từ đó, chăm chú gom tâm vào sơ thiền bằng năm pháp để thuần thực nắm vững (*tăng thiền này*) -- tức chăm chú gom tâm định, nhập thiền, an trú trong thiền, xuất thiền và quán sát ôn duyệt -- vị hành giả chuyên cần tinh tấn từ từ phát triển những chi thiền vi tế như "Tứ" v.v.. tùy trường hợp, và chứng đắc Nhị thiền, Tam thiền v.v.. bằng cách vượt qua những chi thiền thô thiển như "Tâm", "Tứ" v.v ...

Icevaṃ paṭhavikasiṇādisu dvāvisatikammaṭṭhā-nesu paṭibhāganimittamupalabbhati. Avasesu pana appamaññā sattapaññattiyam̐ pavattanti.

Vậy, với hai mươi hai đề mục hành thiền như vật thể Kasiṇa v.v.. hành giả thành tựu hình ảnh khái niệm. Nhưng trong những đề mục luyện tâm còn lại (*mười tám*) bốn tâm "Vô Lượng" tùy thuộc liên quan nơi chúng sanh.

Ākāsavajjitakasiṇesu pana yaṃ kiñci kasiṇam̐ ugghātetvā laddhamākāsam̐ anantavasena parikammaṃ karontassa paṭhamāruppamappeti. Tameva paṭhamā-ruppaviññānam̐ anantavasena parikammaṃ karontassa dutiyāruppamappeti. Tameva paṭhamāruppaviññāṇā-bhāvam̐ pana natthi kiñciti parikammaṃ karontassa tatiyāruppamappeti. Tatiyāruppam̐ santametam̐ paṇītametanti parikkammaṃ karontassa catutthāruppamappeti.

Giờ đây, người thực hành pháp định tâm về không gian loại trừ tất cả các kasiṇa, ngoại trừ Ākāsa Kasiṇa, lấy không gian làm đề mục sơ khởi và suy niệm "**không gian đây là vô cùng tận**". Bằng cách làm như vậy, Sơ thiền Vô Sắc khởi sanh đến vị ấy. Hành giả lấy Sơ thiền Vô Sắc làm đề mục sơ khởi, suy niệm về tâm thức Sơ thiền và nhận định rằng "**Thức Đây Là Vô Cùng Tận**". Nhị thiền Vô Sắc khởi sanh. Hành giả giờ đây chăm chú gom tâm vào trạng thái không hiện hữu của tâm thức Sơ thiền, nghĩ rằng "**không có bất luận gì**" -- Tam thiền Vô Sắc khởi sanh. Hành giả gom tâm chăm chú vào tâm thức Tam thiền Vô Sắc, nghĩ rằng "**quả thật là vắng lặng, quả thật là tối thượng**", Tứ thiền Vô Sắc khởi sanh.

Avasesesu ca dasasu kammaṭṭhānesu Buddhaguṇā-
dikamāmbanamārabha parikammañ katvā tasmim nimitte
sādhukam uggahite tattheva parikammañ ca samādhivati, upacāro
ca sampajjati.

Trong mười đề mục luyện tâm còn lại khi hành giả gom tâm vào một đề mục như Ân đức của Đức Phật v.v.. và khi thấy được Ấn chứng, "đề mục sơ khởi" trở thành vững chắc và trạng thái "Cận định" cũng được thành đạt.

Abhiññāvasena pavattamānaṃ pana rūpāvacara- pañcamajjhānam
abhiññāpādaka pañcamajjhānā vuṭṭhahitvā
adhiṭṭheyyādikamāvajjitvā parikammañ karontassa rūpādisu
ālabbanesu yathārahamaṃpeti.

Xuất ra khỏi Ngũ thiền (được dùng làm) căn bản cho trạng thái siêu trí và suy niệm về "quyết định" v.v.. khi thực hành gom tâm vào một vật thể v.v.. tùy trường hợp, Ngũ thiền Sắc Giới phát sanh đến hành giả và đưa vào con đường phát triển các pháp siêu trí (thần thông).

Abhiññā ca nāma:

Iddhividhaṃ dibbasotaṃ paracittavijānaṃ
Pubbenivāsānussati dibbacakkhūti pañcadhā.
Ayamettha gocarabhedo.
Niṭṭhito ca samathakammaṭṭhānanayo.

Năm loại Siêu trí là:

Thần Túc Thông (*những năng lực thần thông khác nhau*),

Thiên Nhĩ Thông,

Tha Tâm Thông,

Túc Mạng Thông và

Thiên Nhãn Thông.

Nơi đây là đoạn đề cập đến pháp luyện tâm.

Phương pháp hành thiền Vắng Lặng đến đây chấm dứt.

VIPASSANĀ

Vi: đặc biệt / PASSANĀ: nhìn thấy
VIPASSANĀ: cái nhìn đặc biệt, sâu sắc rõ ràng
+ Thấy xuyên qua 1 cách đặc biệt
+ Thấy xuyên suốt bản chất thực tại
+ Tuệ nhãn

CON ĐƯỜNG ĐƯA ĐẾN THÁNH ĐẠO

THẮT TỊNH SATTA-VISUDDHI

1/ Giới Tịnh
SĪLAVISUDDHI

2/ Tâm Tịnh
CITTAVISUDDHI

3/ Kiến Tịnh
DIṬṬHIVISUDDHI

4/ Đoạn Nghi Tịnh
KAṆKHĀVITARAṆAVISUDDHI

5/ Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịnh
MAGGĀMAGGAÑÑADASANAVISUDDHI

6/ Đạo Tri Kiến Tịnh
PAṬIPADĀÑÑĀ DASSANAVISUDDHI

7/ Tri Kiến Tịnh
ÑÑADASSANAVISUDDHI

1/ Giới Tịnh SĪLAVISUDDHI

a/ Ý nghĩa của Giới:

SĪLA: giới, SĪLANA: kết hợp, phối hợp

Sự kết hợp cả 3 nghiệp Thân – Khẩu – Ý để ngăn Tà hạnh

Tứ ý nghĩa của GIỚI TỊNH

a. TRẠNG THÁI: sự thanh tịnh

b. ĐẶC TÍNH: sự phối hợp và nền tảng

c. NHIỆM VỤ: hành động để chấm dứt Tà hạnh và thành tựu đức hạnh

d. NHÂN CẦN THIẾT: Tâm và Úy

b/ Giới là gì:

Tư tâm sở hiện hữu nơi người từ bỏ sát sanh, trộm cắp

Chế ngự: có 5 cách:

b.1/ Chế ngự bằng giới bốn: hành giả được trang bị đầy đủ với sự chế ngự giới bốn – PĀTIMOKKHA

Pātimokkha: giới luật căn bản cho Tỳ khuru và Tỳ khuru ni

PĀRĀJKA: Bất cộng trụ (Tỳ khuru: 4, Tỳ khuru ni: 8)

SANGHĀDISESA: Tăng tàn (Tỳ khuru: 13, Tỳ khuru ni: 17)

ANIYATA: Bất định (Tỳ khuru: 2, Tỳ khuru ni: 0)

NISSAGIYA PĀCITTIYA: Ưng xả đối trị (Tỳ khuru: 30, Tỳ khuru ni: 30)

SUDDHA PĀCITTIYA: Ưng đối trị (Tỳ khuru: 92, Tỳ khuru ni: 166)

PĀTIDESANIYA: Ưng phát lộ (Tỳ khuru: 4, Tỳ khuru ni: 8)

SEKHIYA: Ưng học (Tỳ khuru: 75, Tỳ khuru ni: 75)

ADHIKARANASAMATHA: dàn xếp tranh tụng (Tỳ khuru: 7, Tỳ khuru ni: 7)

b.2/ Chế ngự bằng Chánh nhiệm tinh giác: vị ấy hộ trì nhãn căn, sống với sự chế ngự Nhãn căn

b.3/ Chế ngự bằng Tri kiến: hiểu biết đúng đắn, có Chánh tri kiến

b.4/ Chế ngự bằng kham nhẫn: vị ấy là người kham nhẫn: lạnh, nóng sẵn sàng chịu đựng mọi thứ

b.5/ Chế ngự bằng tinh tấn: vị ấy không chấp nhận một ý tưởng thuộc tham dục nào khi nó khởi lên

TỔNG SỐ:

+ TỖ KHƯU: 227

+ TỖ KHƯU NI:

311

c/ Sự lợi ích của giới:

↳ Bất hối

↳ Người có giới đức thừa hưởng gia sản lớn nhờ tinh cần

↳ Được tiếng đồn xa

↳ Không sợ hãi rụt rè khi đến giữa hội chúng

↳ Khi chết tâm không tán loạn

↳ Đoạn trừ các phiền não lậu hoặc

↳ Mệnh chung được sanh vào thiện thú cõi trời, được nhiều người thương mến

d/ Các loại giới:

👉 **1 loại:** kết hợp Thân, Khẩu, Ý để ngăn trừ tà hạnh

👉 **2 loại:**

- + Hành: điều nên làm và không nên làm do nhờ đức tin và tinh tấn
- + Tránh né nhờ đức tin và chánh niệm

👉 **2 loại:**

- + Chánh hạnh (*cách cư xử tốt đẹp nhất*)
- + Khởi đầu đời sống phạm hạnh với 8 giới
- 3 thuộc thân:** Không sát sanh, trộm đạo, dâm dục
- 4 thuộc Ngữ:** không nói dối, nói ác, nói thô lỗ, nói vô ích
- 1 Chánh mạng:** nuôi mạng chân chánh

👉 **2 loại:**

- + Hữu hạn: bị hạn cuộc vào danh lợi, quyền thuộc, chân tay hoặc mạng sống
- + Vô hạn: không vì bất cứ điều gì để phạm giới

 **2 loại:**

- + Thế gian (Hữu lậu)
- + Xuất thế gian (Vô lậu)

 **3 loại:**

- + **Bậc hạ:** Thiếu cần, Ham danh, Khen, Tham tái sanh
- + **Bậc trung:** Trung cần, Ham quả báo, Không ô nhiễm thuộc thế gian, muốn giải thoát riêng
- + **Bậc thượng:** Tứ như ý túc cao độ, vì tôn quý Giới, Giới xuất thế, hành Ba la mật giải thoát chúng sanh

**13 PHÁP KHỔ
HẠNH**

1. Hạnh phần tảo y

2. Hạnh ba Y

3. Hạnh khát thực

4. Hạnh khát thực từng nhà

5. Hạnh nhất toạ thực

6. Hạnh ăn bằng bát

7. Hạnh không để dành đồ ăn (*không nhận đồ ăn sau khi đã ăn xong*)

8. Hạnh ở rừng

9. Hạnh ở gốc cây

10. Hạnh ở giữa trời

11. Hạnh ở nghĩa địa

12. Hạnh nghỉ chỗ nào cũng xong

13. Hạnh ngồi (không nằm)

2/ Tâm Tịnh
CITTAVIDUDDHI
Học sau

3/ Kiến Tĩnh DIṬṬHIVISUDDHI

Kiến thanh tịnh là sự thấy đúng Danh – Sắc

Tuệ 1/ NĀMARŪPAPARICCHEDAÑĀṆA - Tuệ Phân Biệt Danh - Sắc

DANH: tìm nơi sanh

Y CỨ SẮC Ý VẬT: với trí tuệ quán xét, truy tìm sự sanh khởi của cái danh ấy nó nương vào cái gì, và với trí tuệ nhận ra rằng nó y cứ vào sắc Ý vật (*sắc chất của trái tim*)

SẮC: do Nghiệp, Tâm, Thời tiết và Vật thực

4/ Đoạn Nghi Tĩnh KAṆKHĀVITARAṆAVISUDDHI

Tuệ 2/ PACCAYAPARIGGALANĀNA - Tuệ Phân Biệt Nhân Duyên - Tuệ Duyên Đạt

Trí được thiết lập do vượt qua Hoài Nghi về 3 thời bằng cách phân biệt các duyên của Danh Sắc được gọi là Thanh tịnh nhờ Đoạn nghi

PHÂN BIỆT
NHÂN DUYÊN

a/ Tìm nhân duyên của Danh Sắc:

✦ Hữu nhân: do có nhân duyên trong quá khứ

✦ Không đáng sáng tạo chủ

✦ Vô minh, Ái, Thủ, Nghiệp và Vật thực = 4 nhân Quá khứ (*Vô minh, Ái, Thủ, Nghiệp*) và 1 nhân Hiện tại (*Vật thực*): cái tạo nên con người, chúng sanh

b/ Sự sanh có điều kiện:

✦ Do có CON MẮT và CẢNH SẮC = nhãn thức sanh... : do có thần kinh nhãn (*do nghiệp tạo*) tiếp xúc với cảnh sắc với đầy đủ yếu tố nhân duyên của nó. Những căn khác đều tương tự, do nhân duyên mà có

✦ Cả 3 thời Quá Khứ, Hiện Tại, Vị Lai cũng vậy(*phải có điều kiện mới phát sanh*)

☸ **Tất cả Hoài Nghi được loại trừ do nhờ thấy, hiểu như vậy**

5 MỐI HOÀI NGHI VỀ QUÁ KHỨ:

✦ Trong quá khứ ta có mặt?

✦ Hay không có mặt?

✦ Ta là gì trong quá khứ?

✦ Ta như thế nào trong quá khứ?

✦ Ta **đã** là gì sau khi là gì trong quá khứ?

5 MỐI HOÀI NGHI VỀ TƯƠNG LAI:

✦ Trong tương lai ta có mặt ?

✦ Hay không có mặt?

✦ Ta là gì trong tương lai?

✦ Ta như thế nào trong tương lai?

✦ Ta **sẽ** là gì sau khi là gì trong tương lai?

6 MỐI HOÀI NGHI VỀ HIỆN TẠI:

✦ Hiện tại ta có mặt?

✦ Hay không có mặt?

✦ Hiện tại Ta là gì?

✦ Ta như thế nào trong hiện tại?

✦ Từ đâu tự ngã này đến?

✦ Tự ngã này sẽ đi về đâu?



DANH
có 2:
chung và
riêng

a/ Chung: 6 căn 6 trần: "vì tất cả loại tâm Thiện, Bất thiện đều sanh do Duyên ấy"

b/ Riêng: Tác ý là duyên riêng biệt:
- Như lý tác ý, nghe Diệu Pháp v.v... chỉ là duyên cho Thiện Tâm
- Phi như lý tác ý là duyên cho Bất thiện

✦ **Nghiệp** là duyên cho Tâm Quả Dị thực sanh

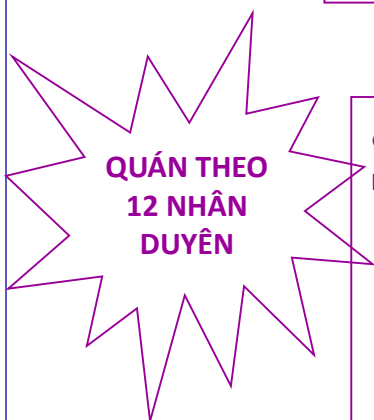
✦ **Hộ kiếp** là duyên cho Tâm Khán Môn sanh

✦ **Sắc:** Nghiệp, Tâm, Thời tiết, Vật thực là duyên cho Sắc sanh khởi đầu bởi nghiệp

✦ **Nghiệp quá khứ** duyên Sắc do Nghiệp sanh

✦ **Tâm** là duyên khi sắc đang sanh

✦ **Thời tiết** và **Vật thực** là duyên trong trú thời (thời bình nhật) của chúng, cho Sắc do Thời tiết và Vật thực sanh



☯ **Chiều nghịch:** Đây là già chết của các Hành, già chết này có mặt khi có sự sanh ra
SANH có mặt khi HỮU có mặt
HỮU có mặt khi THỦ có mặt
THỦ có mặt khi ÁI có mặt
ÁI có mặt khi THỌ có mặt
THỌ có mặt khi XÚC có mặt
XÚC có mặt khi LỤC NHẬP (*nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý nhập*) có mặt
LỤC NHẬP có mặt khi THỨC có mặt
THỨC có mặt khi HÀNH có mặt
HÀNH có mặt khi VÔ MINH có mặt

☯ **Chiều thuận:** Vô minh duyên Hành, Hành duyên Thức, Thức duyên Danh sắc.....

5/ Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tĩnh
MAGGĀMAGGA-ÑĀṆADASANA
VISUDDHI-NIDDESA

Trí được thiết lập nhờ biết rõ: đây là Đạo, đây là Phi Đạo. Thanh tịnh nhờ Đạo Phi Đạo Tri Kiến

Do có ánh sáng hào quang Obhāsa xuất hiện lần đầu tiên nên Đạo phi đạo tri kiến tịnh xuất hiện

Tuệ 3/ SAMMASANANĀṆA - Tuệ suy xét thấy DANH-SẮC là Vô Thường, Khổ Nãi, Vô Ngã – TUỆ THẤU ĐẠT – TUỆ TAM TƯỚNG



1/ SỞ TRI TUỆ: Tuệ kể như thắng trí, là trí theo nghĩa sở tri. “Sắc có đặc tính bị bút nã, Thọ có đặc tính bị cảm nhận”

2/ SUY ĐẠC TUỆ: Tuệ kể như liễu tri, là trí theo nghĩa suy đạc. “Sắc là vô thường, Thọ là vô thường”

3/ XẢ LY TUỆ: Tuệ kể như từ bỏ, là trí theo nghĩa xả ly. “Phát sanh kể như sự từ bỏ thường tướng”

7 LỐI QUÁN TỪ BỎ

1. Quán các hành Vô Thường, từ bỏ Thường Tướng

2. Quán các hành là Khổ, từ bỏ Lạc Tướng

3. Quán các hành là Vô Ngã, từ bỏ Ngã Tướng

4. Quán Vô Dục, từ bỏ Thích Thú

5. Quán Ly Tham, từ Bỏ Tham

6. Quán Diệt, từ bỏ Sanh

7. Quán Xả Ly, từ bỏ Chấp Thủ

TUỆ PHÂN BIỆT TỔNG TƯỚNG (TỔNG HỢP)	<p>Cách 1: + Bất cứ Sắc nào quá khứ, vị lai, hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, hạ liệt hay thù thắng, xa hay gần, tất cả Sắc ấy là vô thường. + Sắc là Khổ..., Sắc là Vô ngã.... + Bất cứ Thọ nào, Tưởng nào, Hành nào, Thức nào định rõ nó là Vô thường, Vô ngã.</p>
	<p>Cách 2: + Sắc quá khứ, vị lai hay hiện tại là Vô thường vị hoại diệt, là Khổ vì đáng khùng khiếp, là Vô ngã vì không có cốt lõi + Tuệ phân biệt tổng tướng như: Thọ, Tưởng, Hành, Thức,... con mắt...già chết, quá khứ, hiện tại, vị lai... như trên</p>
	<p>Cách 3: + Sắc quá khứ, hiện tại, vị lai là: Vô thường, duyên sanh, bị hoại diệt, rơi rụng, chấm dứt. + Tuệ phân biệt Thọ, Tưởng, Hành, Thức, Mắt....., già chết, quá khứ, hiện tại, vị lai....., như trên.</p>
	<p>Cách 4: + Tuệ phân biệt do duyên sanh, có già chết, nếu không có sanh làm duyên thì không có già chết. + Trong quá khứ, trong tương lai do duyên sanh nên có già chết... + Do duyên Hữu nên có sanh... + Do duyên Vô minh nên có Hành, không có Vô minh làm duyên thì không có Hành... + Trong quá khứ, vị lai do duyên Vô minh mới có Hành, nếu không có Vô minh làm duyên thì không có Hành.</p>

6/ Đạo Tri Kiến Tĩnh
PATIPADĀ-NANADASSANA-
VISUDDHI-NIDDESA
Có 8:

- | | | |
|---|--|---|
| 4/ Tuệ Sanh Diệt
UDAYABBAYAÑĀNA | 5/ Tuệ Diệt
BHAŅGAÑĀNA | 6/ Tuệ Kinh Hãi
BHAYAÑĀNA |
| 7/ Tuệ Hiểm Nguy
ĀDĪNAVAÑĀNA | 8/ Tuệ Chán Nản
NIBBIDĀÑĀNA | 9/ Tuệ Dục Thoát
MUŅCITUKAMYATĀÑĀNA |
| 10/ Tuệ Suy Tư
PAṬISAŅKHĀRAÑĀNA | 11/ Tuệ Hành Xả
SAŅKHĀRUPEKKHĀÑĀNA | |

Tuệ 4/ UDAYABBAYAÑĀNA - Tuệ Sanh Diệt

Quán 5 uẩn bằng Sanh - Diệt trí

a/ 5 uẩn là Vô thường đặc tính:

- + vì chúng sanh diệt, biến dị, có rồi không
- + sự thay đổi sắc thái như Hữu rồi Phi hữu

b/ 5 uẩn là Khổ đặc tính:

vì cái gì Vô thường là khổ do dự bức bách liên tục

c/ 5 uẩn là Vô Ngã đặc tính:

vì cái gì là Khổ là Vô ngã do không có năng lực nào tác động trên nó

Tuệ 5/ BHANĠAÑĀNA - Tuệ Diệt - Trí Quán Tan Rã

Tuệ thuộc quán tan rã sau khi tư duy trên một đối tượng Tâm với Sắc pháp làm đối tượng, khởi rồi diệt Sau khi tư duy về đối tượng ấy, hành giả quán sự tan biến của tâm đó

CÁCH QUÁN

☞ 5 uẩn là Vô Thường, không trường cửu

☞ 5 uẩn là Khổ, không có sự vui

☞ 5 uẩn là Vô ngã, không phải là ngã

8 LỢI ÍCH:

✦ Bỏ được Tà kiến về Hữu

✦ Không còn lo âu

✦ Bỏ bám víu vào sự sống

✦ Không còn sợ hãi

✦ Luôn luôn tinh cần

✦ Có được nhẫn lực và từ ái

✦ Có mạng sống thanh tịnh

✦ Điều phục được sự buồn chán và hoan lạc

Tuệ 6/ BHAYAÑĀNA - Tuệ Kinh Hải - Bồ Úy Trí

Trí nhận thấy các Hành diệt 1 cách mau chóng trong 3 thời:
Quá Khứ, Hiện Tại, Vị Lai

Vô thường: Tướng hiện khởi = Kinh khiếp

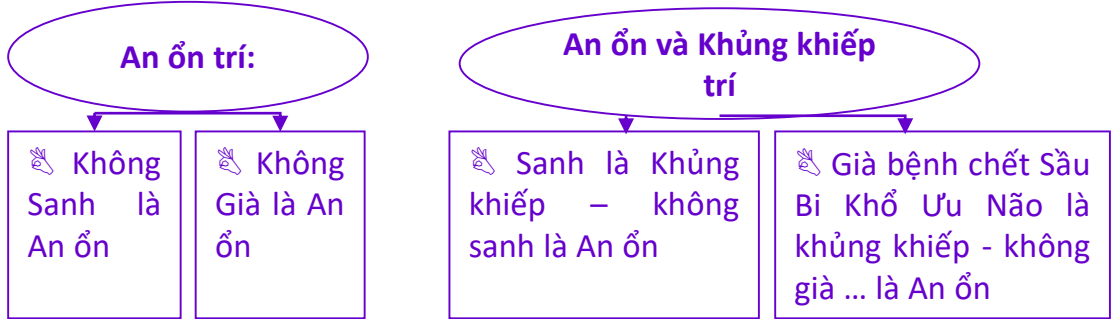
Khổ: Sự Sanh bị áp bức liên tục = Kinh khiếp

Vô ngã: thấy các Vô thường tướng lẫn khổ sanh là trống rỗng, vô vị, vô chủ, không người hướng đạo như khu làng trống, như ảo ảnh... và như vậy Tướng và Sự Sanh đối với vị ấy = Khủng khiếp

Tuệ 7/ ĀDĪNAVAÑĀNA - Tuệ Hiểm Nguy - Quá Hoạn Trí

Tuệ về Tướng kinh khủng

+ Sanh là Kinh khủng = Quá Hoạn trí	+ Già, Bệnh, Chết là Kinh khủng = Quá Hoạn trí	+ Sầu Bi Khổ Ưu Não là Kinh khủng = Quá Hoạn trí
--	---	---



✦ **Tuệ về Khổ:**
Sanh là Khổ, già là Khổ = Quá Hoạn trí

✦ **Lạc trí:**
Không Sanh là Lạc, không Già là Lạc

↪ **Khổ - Lạc trí:** Sanh là Khổ, không Sanh là Lạc

✦ **Thế gian trí:**
Sanh là thế gian, già...= Quá Hoạn trí

✦ **Xuất thế trí:**
Không sanh là Xuất thế, không già, bệnh là Xuất thế

↪ **Thế gian – Xuất thế trí:** sanh là thế gian, không sanh là xuất thế (già, bệnh...)

✦ **Hành trí:** sanh là các hành, già bệnh ... là các hành là Quá Hoạn trí

✦ **Níp bàn trí:** không sanh là Níp bàn ...

↪ **Hành – Níp bàn trí:** sanh là các Hành, không sanh là Níp bàn (già bệnh ưu khổ não ...)

Tuệ 8/ NIBBIDANĀNA - LY DỤC TRÍ (YẾM LY TRÍ, TUỆ CHÁN NẢN)

- ◆ Trí thấy các hành là nguy hiểm, duyên sanh yếm ly trí
- ◆ Vô dục, nhằm chán đối với các loại Hành như: Hữu, Thức trú, Hữu tình cư
- ◆ KHÔNG THÍCH THÚ, KHÔNG THỎA MÃN

Đối với các Hành:	+ Không tìm thấy thích thú
	+ Không thỏa mãn trong bất cứ Hành nào
	+ KHÔNG SANH LÀ AN ỔN, TÂM VỊ ẤY HƯỚNG TỚI VÔ SANH, THIÊN VỀ VÔ SANH

Tuệ 9/ MŪNCITUKAMYATANĀNA - DỤC THOÁT TRÍ

- ◆ Trí thoát ly các hành, vượt thoát tất cả các Hành
- ◆ Duyên từ Ly dục trí
- ◆ Khi không còn nương tựa vào bất cứ loại Hành nào nữa, mà mong mỗi giải thoát tất cả Hành, thì dục thoát trí sanh khởi nơi vị ấy

Tuệ 10/ PATISANKHANĀNA - TUỆ SUY TƯ, TƯ DUY TRÍ

Có 4 đặc tính:	1/ Trí nhận thấy các Hành là Vô thường	2/ Trí nhận thấy các Hành là Khổ
	3/ Trí nhận thấy các Hành là Bất tịnh, Xấu xí, Hệ lụy của đặc tính Khổ	4/ Trí nhận thấy tất cả các Pháp là Vô ngã

Tại thời điểm này Tư Duy Trí khởi lên	Khi hành giả tác ý Vô thường, thì nơi vị ấy trí khởi lên sau khi tư duy về Tướng.
	Khi hành giả tác ý Khổ, thì nơi vị ấy trí khởi lên sau khi tư duy về Sanh.
	Khi hành giả tác ý Vô ngã, thì nơi vị ấy trí khởi lên sau khi tư duy về Tướng và Sanh.

PHÂN TÍCH SỰ TRỐNG RỖNG

Có 6
cách

1/ Con mắt không là Ngã

4/ Không bền bỉ

2/ Không phải Ngã sở

5/ Không bất diệt

3/ Không thường

6/ Không phải không biến đổi

Cũng vậy, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân, Ý, Sắc, Thinh, Hương, Vị, Xúc, Pháp... như trên

Có 10
cách

1/ thấy Sắc là trống rỗng

6/ Không thể bị Sở hữu như ý ta muốn

2/ Vô Vị

7/ Không chịu Sự chi phối của một quyền năng

3/ Vô Ngã

8/ Là xa lạ

4/ Không Chủ thể

9/ Tách biệt với Quá khứ

5/ Không thể Làm như ý ta muốn

10/ Tách biệt với Vị lai.

Vị ấy thấy Thọ, Tướng, Hành, Thức... là Trống rỗng, tách biệt Quá khứ, Vị lai

Có 11
cách

1/ Sắc không ngã

7/ Không Ngã sở

2/ Không linh hồn

8/ Không Ta

3/ Không là Người

9/ Không của Ta

4/ Không Nam

10/ Không của Người

5/ Không Nữ

11/ Không bất cứ của ai

6/ Không Tự ngã

Trên
11
cách

"Vị ấy thấy sắc là Vô thường, Khổ, Bệnh, Ung nhọt, Mũi tên, Tai họa, Sầu khổ, Xa lạ, Phân tán, Cơ dịch, Ương ách, Khủng bố, Đe dọa, Phù du, Khả hoại, Không bền, Vô hộ, Không chỗ trú, Không chỗ nương, Không thích hợp làm chỗ nương, Trống rỗng, Vô vị, Không ngã, Không khả ý, Nguy hiểm, Phải bị biến đổi, Không có lỗi, Gốc rễ của tai ương, Sát nhân, Phải đoạn diệt, Hữu lậu, Hữu vi, Mời của ma, Phải chịu sanh, Già, Bệnh, Chết, Sầu Bi Khổ Ưu Não; Sanh khởi, Ra đi; Mối nguy, Thoát ly.

Vị ấy thấy Thọ Tướng Hành Thức ... (như trên).. thoát ly"

KỆ:

Hãy nhìn thế gian là trống rỗng,
Này Mogharāja, như vậy, luôn tỉnh giác
Người ấy có thể thoát nhanh vượt tử thần
Do từ bỏ tin tưởng vào ngã.
Vì tử thần không thể thấy con người
Nhìn thế gian với cách ấy.

Tuệ 11/ SANKHARŪPEKKHANĀNA - Hành Xả Trí

- ◆ Trí xả bỏ tất cả vui thú lẫn sợ hãi ... trở nên bình thản
- ◆ Do muốn thoát tất cả Hành, phân biệt các Hành bằng trí tư duy và thấy không có gì để cho là “Tôi hay của tôi”
- ◆ Từ bỏ cả sợ hãi lẫn thích thú và trở nên đứng vững, bình thản đối với tất cả Hành
- ◆ Khi trí biết và thấy như vậy, tâm vị ấy lùi lại co rút lại trước: 3 Hữu - 4 Sanh - 7 Thức trú và 9 Hữu tịnh cư. Tâm vị ấy không đi đến các thứ ấy nữa.



↳ 3 HỮU – BHAVA, CÕI TÁI SANH:

1/ Dục hữu (KĀMABHAVA), gồm 11 cõi Dục giới là: 4 cõi khổ, cõi nhân loại và 6 cõi trời như Tứ thiên vương, Đạo lợi v.v...

2/ Sắc hữu (RŪPABHAVA), gồm 16 cõi Phạm thiên sắc giới là: 3 cõi Sơ thiên, 3 cõi Nhị thiên, 3 cõi Tam thiên và 7 cõi Ngũ thiên.

3/ Vô sắc hữu (ARŪPABHAVA), gồm 4 cõi Phạm thiên vô sắc giới như: cõi Không vô biên xứ v.v...

↳ 4 SANH LOẠI – YONI, CHỦNG LOẠI CHÚNG SANH:

1/ Thai sanh (JALĀBUJA): loài sanh ra từ bào thai mẹ, từ dạ con tử cung, như là con người và một số động vật bàng sanh (*trâu, bò v.v...*)

2/ Noãn sanh (ANḌAJA): loài sanh ra từ vỏ trứng, như là loài chim và một số loài bò sát (*rắn, rồng, cá v.v...*).

3/ Thấp sanh (SAMSEDAJA): loài sanh ra từ chỗ ẩm thấp, nhơ nhớp, như là các loại côn trùng (*ruồi, muỗi, sâu bọ v.v...*).

4/ Hóa sanh (OPAPĀTIKA): loài sanh ra bằng cách tự nhiên hiện hình có thân tướng đầy đủ, không phải qua môi trường nuôi lớn. Hạng hóa sanh như là chúng sanh chư thiên, ngọc quý, Atula, địa ngục và một số loài bàng sanh.

Trong bốn sanh loại trên, riêng về loài hóa sanh vì sắc pháp vi tế nên khi mệnh chung thì tự nhiên biến mất. Cũng như lúc sanh ra tự nhiên xuất hiện.



7 THỨC TRÚ – VIÑÑĀṄAṬHITI

1/ Có loài chúng sanh thân dị tướng dị - SATTĀ NĀNATTAKĀYANĀNATTASAÑÑINO, như nhân loại và một số Chư thiên dục giới. Các chúng sanh này thân tướng khác nhau và tâm Hộ Kiếp cũng khác nhau.

2/ Có loài chúng sanh thân dị tướng đồng - SATTĀ NĀNATTAKĀY' EKATTASAÑÑINO, như Phạm chúng thiên Sơ thiên. Các Phạm thiên cõi này có thân tướng khác nhau nhưng đồng một tâm Hộ Kiếp (*hào quang khác nhau*)

3/ Có loài chúng sanh thân đồng tướng dị - SATTĀ EKATTAKĀYANĀNATTASAÑÑINO, như chúng sanh quang âm thiên cõi nhị thiên. Các Phạm thiên cõi này có thân tướng giống nhau nhưng tâm Hộ Kiếp khác nhau (*tục sinh quả Nhị thiên, Tam thiên Sắc giới*)

4/ Có loài chúng sanh thân đồng tướng đồng - SATTĀ EKATTAKĀYEKATTASAÑÑINO, như chư Phạm Thiên Biến tịnh thiên. Các Phạm thiên cõi này có thân tướng giống nhau và tâm Hộ Kiếp cũng giống nhau (*hào quang xinh đẹp*)

5/ Có loài hữu tình sanh trú không vô biên xứ - SATTĀ ĀKĀSĀNAÑCĀYATANŪPAGĀ, tức là Phạm thiên cõi Vô sắc Không vô biên xứ.

6/ Có loài hữu tình sanh trú thức vô biên xứ - SATTĀ VIÑÑĀṄAÑCĀYATANŪPAGĀ, tức là Phạm thiên cõi Vô sắc Thức vô biên xứ.

7/ Có loài hữu tình sanh trú vô sở hữu xứ - SATTĀ ĀKIÑCAÑÑĀYATANŪPAGĀ, tức là Phạm thiên cõi Vô sắc Vô sở hữu xứ.

9 HỮU TỊNH CỤ, 9 TÌNH TRẠNG TRÚ CỦA CHÚNG SANH – SATTĀVĀSA

1/ Có chúng sanh thân dị tướng dị
SATTĀ NĀNATTAKĀYANĀNATTASAÑÑINO

2/ Có chúng sanh thân dị tướng đồng
(ATTĀ NĀNATTAKĀYEKATTASAÑÑINO



3/ Có chúng sanh thân đồng tướng dị
SATTĀ EKATTAKĀYANĀNATTASAÑÑINO

4/ Có chúng sanh thân đồng tướng đồng
SATTĀ EKATTAKĀYEKATTASAÑÑINO

5/ Có chúng sanh không có tướng, không có thọ
SATTĀ ASAÑÑINO APPAṬISAṀVEDINO,
cũng gọi là chúng sanh vô tướng - ASAÑÑASATTA

6/ Có chúng sanh đạt đến Không vô biên xứ
SATTĀ ĀKĀSĀNAÑCĀYATANŪPAGĀ

7/ Có chúng sanh đạt đến Thức vô biên xứ
SATTĀ VIÑÑĀṄAÑCĀYATANŪPAGĀ

8/ Có chúng sanh đạt đến Vô sở hữu xứ
SATTĀ ĀKIÑCAÑÑĀYATANŪPAGĀ

9/ Có chúng sanh đạt đến Phi tướng phi phi tướng xứ
SATTĀ NEVASAÑÑĀNĀSAÑÑĀYATANŪPAGĀ

Tuệ 11/ ANULOMANĀNA – Tuệ Thuận Thứ (Thuận thứ Trí)

Thuận thứ: thuận theo các trí đi trước, và hướng theo Tuệ giác sanh sau

- ◆ Hành xả trí tu tập sung mãn, tinh tế ... đạo lộ sẽ sanh khởi
- ◆ Hành xả trí sau khi quán các Hành là: Vô thường, Khổ hay Vô ngã, bấy giờ tâm chìm vào Hữu phần (*Hộ kiếp*)
- ◆ Kế tiếp Hữu phần, Ý môn hướng tâm khởi lên lấy các Hành làm đối tượng như Vô thường, Khổ hay Vô ngã tùy theo cách của hành xả trí.
- ◆ Chuẩn bị, Cận hành, Thuận thứ, cả 3 có thể gọi là Thuận thứ trí

↳ Thuận theo 8 Trí trước đã sanh:

1/ "**Sinh Diệt Trí** thấy được sự sinh và diệt của những pháp có sinh diệt"

2/ "**Hoại Trí** thấy sự tan rã của những pháp có tan rã"

3/ "**Bố Úy Trí** chính cái gì kinh khủng là có vẻ kinh khủng đối với Trí bố úy"

4/ "**Quá Hoạn Trí** thấy được nguy hiểm trong những gì nguy hiểm"

5/ "**Yếm Ly Trí** quả thực trở nên vô dục đối với những gì cần được nhìn với thái độ ly dục"

6/ "**Dục Thoát Trí** pháp sinh ước mong giải thoát khỏi những gì cần thoát khỏi"

7/ "**Suy Tư Trí** cái gì được tư duy bởi Trí tư duy quả thật là những gì cần được tư duy"

8/ "**Hành Xả Trí** cái được nhìn với xả bằng Trí hành xả, quả là cái cần được nhìn với xả"

Thuận theo 37 Pháp Trợ Đạo sanh sau: là các pháp mà chúng cần phải đạt bằng cách thể nhập.

7. Tri Kiến Tịnh
(NANADASSANA-VISUDHI-
NIDDESA)

Chuyển tánh 4 Đạo Quả

Tuệ 13/ GOTRABHŪÑĀNA - Tuệ Chuyển Tộc

- ★ Chuyển tánh trí : sanh kế sau Thuận thứ trí
- ★ Hướng đến Đạo lộ
- ★ Không thuộc về Đạo tri kiến thanh tịnh, cũng không thuộc về tri kiến thanh tịnh vì là trung gian, nó không thể chỉ rõ nhưng nó cũng được kể là Tuệ quán vì nó ngang hàng với Tuệ
- ★ Đi vào vô sanh, vô não hại
- ★ Lấy Niết bàn làm thành cảnh

Tuệ 14/ MAGGAÑĀNA - TUỆ ĐẠO

- Tri kiến tịnh có 4 Trí đạo:
- ★ Dự lưu đạo
 - ★ Nhất lai đạo
 - ★ Bất hoàn đạo
 - ★ Alahan đạo

**Dự Lưu
Trí Đạo:**

✦ Đâm thủng khối Tham Sân Si chưa từng

✦ Làm khô cạn biển khổ của dòng sanh tử

✦ Đóng hết các cửa đọa xứ

✦ Thực chứng thất thánh sản

✦ Đoạn trừ bát tà đạo

✦ Đoạn giảm mọi thù nghịch và bố úy

✦ Đem đến địa vị là người con đích tử của Đấng Giác Ngộ

✦ Chứng đạt hàng trăm phúc lạc khác

7. Tri Kiến Tĩnh
(NANADASSANA-VISUDHI-
NIDDESA)

Tuệ 15/ PHALAÑÑANA - Tuệ Quả

Dự Lưu
Quả

✦ Quả sanh liền sau 2, 3 quả tâm

✦ Chấm dứt sanh từ khổ tối đa 7 lần lưu chuyển Trời người

Tuệ 16/ PACCAVEKKHANAÑÑANA - Tuệ Phán Khán

a/ Quán sát Đạo: cuối quả tâm, dòng tâm đi vào Hộ kiếp – KYM – 7J quán sát lại Đạo lộ

b/ Quán sát Quả: nhập vào Hộ kiếp – KYM – 7J quán sát Quả

c/ Quán sát các Cấu uế đã Từ bỏ

d/ Quán sát các Cấu uế còn Sót lại

e/ Quán Niết bàn

Như vậy Bậc Thánh Dự Lưu đạt thành 5 cái Quán
Và cũng như trong trường hợp bậc Dự Lưu, trường hợp các BẬC NHẤT LAI, BẬC BẤT HOÀN cũng vậy

🌀 RIÊNG BẬC A LA HÁN THÌ KHÔNG CÓ VIỆC QUÁN SÁT CÁC CẤU UẾ CÒN SÓT LẠI

TỔNG KẾT

tất cả loại quán sát
tổng cộng có 19
quán:

🌀 Bậc Tu đà
hoàn: 5

🌀 Bậc Tu
đà hàm: 5

🌀 Bậc A
na hàm: 5

🌀 Bậc A la
hán: 4

KAMMATTHĀNA

KAMMA: nghiệp, hành động thiện

THĀNA: xứ, căn cứ, đối tượng

KAMMATTHĀNA: đối tượng tu hành (40 đề mục)

SAMADHI: Thiền chỉ (*thiền định, thiền chỉ tịnh*)

Sam: 1 cách đều đặn, chính xác, nhiếp phục

Adhi: cái gì được đặt tên

Samadhi: đặt Tâm, Tâm sở lên trên đối tượng 1 cách chính xác, đều đặn, nhiếp phục các triền cái.

✦ Sự định tâm, gom tâm, trụ tâm vào 1 đối tượng

✦ Nhất tâm có lợi ích

✦ Tập trung – SAMĀDHĀNA: sự xoay quanh của Tâm và Tâm sở 1 cách đều đặn và chánh đáng vào 1 đối tượng duy nhất



TỨ Ý NGHĨA

✦ TRẠNG THÁI: không nhiễu loạn

✦ ĐẶC TÍNH: không bị phân tán hỗn loạn

✦ PHẬN SỰ: làm cho Tâm được an định, giữ không cho Tâm bị nhiễu loạn, loại trừ sự phân tán.

✦ NHÂN CẦN THIẾT: sự an lạc của Tâm “*nhờ Lạc, tâm vị ấy được Định*”

PHÂN LOẠI ĐỊNH:

Có 1:

đặc tính không hỗn loạn

Có 2 thứ 4 loại:

a1/ Cận định – UPACĀRABHĀVANĀ:
cận kề với tâm định, sanh khởi trước khi định.

a2/ Định an chỉ – APPANĀBHĀVANĀ:
trạng thái định tâm sâu của người đắc thiền chỉ.

🌀 Cả 2 đều có thể ngăn chặn 5 Triền cái.

**Có 2 thứ
4 loại:**

b1/ Định thể gian: Dục giới Cận hành định, Sắc giới, Vô Sắc giới.

b2/ Định xuất thể gian: thuộc về Siêu thể.

c1/ Định câu hữu Hỷ: 2 thiền đầu trong 4 thiền, 3 thiền đầu trong 5 thiền.

c2/ Định câu hữu Xả: Tứ thiền hoặc Ngũ thiền.

d1/ Định câu hữu Lạc: sự nhất tâm trong 2 thiền đầu trong 4 thiền, 3 trong 5 thiền.

d2/ Định câu hữu Xả: Tứ thiền hoặc Ngũ thiền.

**Có 3 thứ
4 loại:**

a1/ Định bậc Hạ: mới đắc

a2/ Định bậc Trung: chưa được phát triển lớn mạnh

a3/ Định bậc Thượng: thuần thục

b1/ Định có Tâm: Sơ thiền, cận hành

b2/ Định có Tứ: Nhị thiền

b3/ Định có Hỷ: Tam thiền

c1/ Định câu hữu Hỷ (Sơ, Nhị)

c2/ Định câu hữu Lạc

c3/ Định câu hữu Xả

d1/ Định có Giới hạn: nhất tâm trong cận hành định

d2/ Định Đại hành: Sắc giới và Vô Sắc giới

d3/ Định Vô lượng: định trong Thánh đạo

**Có 4 thứ
2 loại:**

1. Khó tiến, lâu đắc

2. Khó tiến, mau đắc

3. Dễ tiến, lâu đắc

4. Dễ tiến, mau đắc

**Có 5 thứ
loại**

Tính theo 5 tầng thiền (Sơ, Nhị, Tam, Tứ, Ngũ thiền)



↪ Từ Cận Hành trở về trước = TIẾN

↪ Từ Cận Hành đến An Chỉ = ĐẮC

↪ Pháp không thích hợp = KHÓ TIẾN, LÂU ĐẮC

↪ Pháp thích hợp = DỄ TIẾN, MAU ĐẮC

↪ Lúc đầu pháp không thích hợp, sau thích hợp = KHÓ TIẾN, MAU ĐẮC

↪ Lúc đầu pháp thích hợp, sau không thích hợp = DỄ TIẾN, LÂU ĐẮC



Nặng Tham dục = KHÓ TIẾN

Nhẹ Tham dục = DỄ TIẾN

Nặng Si = Khó Phát Huy TUỆ

Nhẹ Si = Dễ Phát Huy TUỆ

Chưa từng tập Tịnh chỉ = KHÓ TIẾN

Đã từng tập Tịnh chỉ = DỄ TIẾN

Chưa từng tập Tuệ quán = LÂU ĐẮC

Đã từng tập Tuệ quán = MAU ĐẮC

13.06.2021 – room VIDIEUPHAPCOBAN

<https://www.facebook.com/nguyennhu.kyvien.1/videos/935193893718631>

<https://www.facebook.com/100009875146564/videos/1454075871598237>

MƯỜI KASINAS

KASINA: tất cả, bao gồm trọn vẹn

Đề mục Kasina: là để bao trùm đối tượng 1 cách trọn vẹn đầy đủ

1/ Đất -
PAṬHAVĪKASIṆAM

2/ Nước -
ĀPOKASIṆAM

3/ Lửa -
TEJOKASIṆAM

4/ Gió -
VĀYO-KASIṆAM

5/ màu Xanh -
NĪLAKASIṆAM

6/ màu Vàng -
PĪTAKASIṆAM

7/ màu Đỏ -
LOHITAKASIṆAM

8/ màu Trắng -
ODĀTAKASIṆAM

9/ Hư không -
ĀKĀSAKASIṆAM

10/ ánh sáng -
ĀLOKAKASIṆAM

CÁCH LÀM KASINA ĐẤT:

✦ làm 1 đĩa bằng đất sét có màu bình minh (hừng đông)

✦ Đường kính: 10 inch = 25,4cm

✦ Mặt phẳng trơn láng, sạch sẽ

☸ LÀM NƠI KÍN ĐÁO

THỰC HÀNH

☞ TRƯỚC TIÊN:

+ Giới vững, không ô nhiễm, không lung rách
+ Đoạn trừ 10 chướng ngại: trú xứ, gia đình, lợi dưỡng, đồ chúng, việc xây cất, du lịch, quyến thuộc, ưu não, sách vở, thần thông.

☞ ỨNG DỤNG:

+ đặt đĩa đất ngay trước mắt, vừa tầm thấy, không xa quá cũng không gần quá
+ Mắt nhìn thẳng vào đĩa
+ Tập trung TÂM vào đối tượng
+ Niệm thầm trong TÂM: Đất Đất Đất
+ Cố gắng ghi nhận thật rõ chi tiết đề mục
+ Đem đối tượng vào TÂM
+ Mở mắt niệm thầm
+ Nhắm mắt đưa hình ảnh vào TÂM
+ Cho đến khi nhắm mắt TÂM vẫn thấy rõ cái đĩa đất rõ ràng
+ Khi thiền phát triển mạnh hình ảnh càng trở nên rõ rệt, vi tế hơn

**Thô tướng
UGGAHANIMITTAM**

Hình ảnh hiện ra trong khi TÂM vẫn niệm Đất....

Đối tượng giống như đĩa thật từ màu sắc đến các vết thô

**Quang tướng
PATIBHÀGA NIMITTAM**

Hình ảnh sẽ trở nên trong sáng, hoàn hảo hơn, các vết không còn như mặt trăng trong sáng.

Định tâm từ Quang tướng, TÂM an trú mạnh vào.

TÂM định sanh khởi

LỘ TÂM:

MANODVĀRĀVAJJANA –
Ý môn hướng tâm

PARIKAMMA –
Chuẩn bị tâm

UPACĀRA –
Cận hành tâm

ANULOMA –
Thuận thứ tâm

GOTRABHŪ –
Chuyển Tánh Tâm

APPANĀ –
An chỉ tâm

BHAVANGA –
Hữu phần

**CÁC ĐỀ MỤC
KASINA KHÁC
TƯƠNG TỰ**

✦ **Kasina Nước:** nhìn nước trong 1 chậu nước

✦ **Kasina Lửa:** nhìn ngọn lửa qua 1 lỗ hở

✦ **Kasina Gió:** quan sát sự di động của các cành cây hay cảm giác được sự di động của gió khi đi ngang qua khe hở

✦ **Các màu Xanh Vàng Trắng Đỏ:** làm 1 hình tròn có sơn màu mình chọn

✦ **Khoảng trống (không gian) hay ánh sáng** cũng được nhìn qua 1 khoảng hở

**MƯỜI ĐỀ MỤC BẤT
TỊNH - ASOBHAS**

1. Tử thi sinh -
UDDHUMĀTAKAṀ

2. Tử thi đã đổi màu -
VINĪLAKAṀ

3. Tử thi đã tan rã chảy
nước - VIPUBBAKAṀ

4. Tử thi bị đứt lia -
VICCHID -DAKAṀ

5. Tử thi bị đục khoét -
VIKKHĀYITAKAṀ

6. Tử thi bị văng vụn ra
từng mảnh -
VIKKHITTAKAṀ

7. Tử thi rã rời vung
vảy tản mác -
HATAVIKKHITTAKAṀ

8. Tử thi đẫm đầy máu
- LOHITAKAṀ

9. Tử thi bị dòi tửa đục
tan - PUḶAVAKAṀ

10. Bộ xương tàn - AṬṬHIKAṀ
+ Quán niệm 10 bất tịnh của xác chết
+ Phát triển sự hoại diệt
+ Suy niệm những đặc tính hoại diệt qua thân còn sống

**MƯỜI ĐỀ MỤC
SUY NIỆM**

1. Suy Niệm về Đức Phật -
BUDDHĀNUSSATI

6. Suy Niệm về Chư Thiên -
DEVATĀNUSSATI

2. Suy Niệm về Giáo Pháp -
DHAMMĀNUSSATI

7. Suy Niệm về trạng thái Tịch Tĩnh
(nibbana) - UPASAMĀNUSSATI

3. Suy Niệm về Tăng Già -
SAṄGHĀNUSSATI

8. Suy Niệm về Sự Chết -
MARAṆĀNUSSATI

4. Suy Niệm về Giới Luật -
SĪLĀNUSSATI

9. Suy Niệm về Thân (32 thể trược) -
KĀYAGATĀSATI

5. Suy Niệm về Bố Thí -
CĀGĀNUSSATI

10. Suy Niệm về Hơi Thở -
ĀNĀPĀNASSATI

20.06.2021 – Zoom VIDIEUPHAPCOBAN

<https://www.facebook.com/TheravadaNNKV/videos/623780695252005/>

**1/ SUY NIỆM VỀ ÂN ĐỨC PHẬT BẢO
- BUDDHAGUṆA**
Ân đức Phật có 10 hoặc 9



1/ ARAHAM - ỨNG CÚNG

- | | |
|------------------------------|--|
| ➤ Ngài đã xa lìa các tội lỗi | ➤ Tiền khiên tật thân và khẩu đều được trọn lành |
| ➤ Triệt tiêu phiền não | ➤ Bẻ gãy bánh xe luân hồi |
| ➤ Không có sở hành khuất lấp | ➤ Xứng đáng được cúng dường |

**2/ SAMMĀSAMBUDDO
CHÁNH BIẾN TRI**

- | | |
|-----------------------------------|--|
| ➤ Bạc tự giác ngộ 4 Thánh Đế | ➤ Chứng đắc 4 đạo 4 quả và Nibban |
| ➤ Dứt tuyệt mọi kiết sử phiền não | ➤ Bạc chứng ngộ tối thượng đầu tiên trong toàn cõi giới chúng sanh |
| ➤ Diệt tận mọi tiền khiên tật | ➤ Thành bậc Chánh Đẳng Giác độc nhứt vô nhị trên thế gian |

**3/ VIJĀCARAṄASAMPANNO
MINH HẠNH TÚC**

Ngài toàn đắc Tam Minh, Bát Minh, và 15 đức hạnh cao thượng

Tam Minh:

a/ Túc mạng minh: thấy rõ những đời sống quá khứ của mình. Là ai, tên gì, sinh trong gia đình nào, khi sống đã tạo những hạnh nghiệp gì, và mất ở đâu v.v... và vị ấy thấy rõ đầu mối của luân hồi.

b/ Thiên nhãn minh: thấy rõ các đời sống quá khứ của tất cả chúng sinh, thấy rõ nguyên nhân vì sao chúng sinh bị trôi lăn trong vòng Luân Hồi Sinh Tử vô tận là do hạnh nghiệp gì.

Có 2 loại:

b.1/ Sanh Tử minh: biết rõ sự sinh tử của tất cả chúng sinh.

b.2/ Vị lai kiến minh: là trí tuệ thấy rõ những kiếp vị lai của chúng sinh. Chư Phật dùng vị lai kiến minh này để thọ ký chúng sinh trong những kiếp vị lai xa xăm, còn thời gian bao nhiêu đại kiếp trái đất nữa, sẽ trở thành Đức Phật Chánh Đẳng Giác, Đức Phật Độc Giác, bậc Thánh Thanh Văn Giác...

**3/ VIJĀCARAṄASAMPANNO
MINH HẠNH TÚC**

**Tam
Minh:**

c/ Lậu tận minh: Tuệ thấu rõ lý 4 đế

thấy rõ sự khổ trên thế gian

thấy rõ nguyên nhân của đau khổ

thấy rõ Niết Bàn là nơi chấm dứt mọi luân hồi sinh diệt hoàn toàn không còn đau khổ

thấy rõ con đường duy nhất đưa đến được Niết Bàn tịch tĩnh, phá trừ được Vô Minh, đạt được Vô Ngã hoàn toàn

**Bát
Minh:**

1. Tuệ quán - VIPASSANAÑĀṆA: minh sát tuệ, quán sát danh sắc theo tam tướng

2. Ý hóa thông - MANOMAYIDDHI: phân thân, một thân biến ra nhiều thân do ý sanh

3. Biến hóa thông - IDDHIVIDHI, IDDHIVIDHĀ: thăng thiên độn thổ....

4. Thiên nhĩ thông - DIBBASOTA: nghe được âm thanh vi tế “chư thiên”, hoặc tiếng nói ở xa...

5. Tha tâm thông - CETOPARIYAÑĀṆA: tâm mình biết tâm của người khác.

6. Túc mạng thông - PUBBENIVĀSĀNUSSATI: biết được tiền kiếp của mình

7. Thiên nhãn thông - DIBBACAKKHU: thấy được sắc tướng chư thiên hoặc thấy biết sự sanh tử của chúng sanh do tùy duyên nghiệp

8. Lậu tận thông - ĀSAVAKKHAYAÑĀṆA: trí đoạn tận các lậu hoặc, trí thấu rõ 4 diệu đế.

**3/ VIJĀCARAṄASAMPANNO
MINH HẠNH TÚC**

**15
Hạnh:**

1. Đầy đủ giới hạnh - SĪLASAMPADĀ: giới hạnh thanh tịnh hoàn toàn

2. Thu thúc lục căn - INDRIYASAMṬVARA: 6 căn toàn tịnh

3. Tiết độ ẩm thực - BHOJANAMATTAÑÑUTĀ: Nhận vật thực vừa đủ, khi thọ thực dâng hoàng, còn 4 - 5 miếng cơm đủ no, biết ngừng lại để dành uống nước, không dùng no quá.

4. Tỉnh thức luôn khi - JAGARIYĀNUYOGO:

- ngày không ngủ, không ngủ trưa

- ban đêm có 3 canh:

a/ canh đầu (19 giờ): ngồi hành đạo, đi kinh hành

b/ canh giữa (22 giờ khuya): nằm nghỉ ngủ trong tư thế nằm nghiêng bên phải, có trí nhớ, trí tuệ trước khi ngủ.

c/canh chót (2 giờ sáng): hành đạo, đi kinh hành...

5. Có Đức tin - SADDHO: đức tin bất động

6. Có Tàm - HIRIMĀ: không làm mọi điều ác, không hổ thẹn

7. Có Quý - OTTAPPĪ: không làm mọi tội ác, biết ghê sợ

8. Đa văn - BAHUSSUTO: học nhiều hiểu rộng, sâu...

9. Tinh cần - ĀRADDHAVIRIYO: tâm tích cực không ngưng nghỉ, không thối chuyển

10. Trú niệm (UPAṬṬHITASATI) SATI SAMPAJANNA: có trí nhớ, an trú trong 4 niệm xứ

11. Có trí tuệ - PAÑÑAVĀ: trí thấu rõ các Pháp

12. Chứng Sơ thiền - PAṬHAMAJJHĀNA: Đệ Nhất Thiền Sắc + Vô sắc

13. Chứng Nhị thiền - DUTIYAJJHĀNA: Đệ Nhị Thiền Sắc + Vô sắc

14. Chứng Tam thiền - TATIYAJJHĀNA: Đệ Tam Thiền Sắc + Vô sắc

15. Chứng Tứ thiền - CATUTTHAJJHĀNA: Đệ Tứ Thiền Sắc + Vô sắc

4/ SUGATO - THIỆN THỆ

Thiện: thiện lành, tốt đẹp / Thệ: đi
Thiện Thệ: bởi Ngài đã đi đến, ngự đến nơi
an lạc, bất sanh bất diệt, Đại Niết bàn

Có 3
pháp
ngự:

a/ Ngự theo
Thánh đạo

b/ Ngự đến Niết
bàn an lạc tuyệt
đối

c/ Ngự đến mục
đích cao thượng,
bất thoái chí

Bậc thiện
ngôn
có 3:

a/ nói lời
chân thật,
đem đến mục
đích giải thoát

b/ lời chân thật
nhưng không
đem đến lợi ích
giải thoát, Ngài
không nói

c/ nói đúng thời,
đúng trình tự thứ
lớp, đúng lúc, đúng
đối tượng tùy theo
trình độ để giảng dạy

5/ LOKAVIDŪ - THỂ GIAN GIẢI

➤ Ngài đã thông suốt Tam giới: Dục giới, Sắc giới, Vô sắc giới

➤ Bậc thấu rõ chúng sanh thế giới: noãn, thai, thấp, hóa, 1 uẩn, 4 uẩn, 5 uẩn

➤ Thấu rõ các thể giới: 31 cõi trên Tam giới

➤ Thấu rõ pháp hành thế giới:

+ **1 pháp:** Tất cả chúng sinh được tồn tại do có nhân (ĀHĀRA).

+ **2 pháp:** Danh pháp và Sắc pháp.

+ **3 pháp:** Thọ Khổ, Thọ Lạc, Thọ Xả.

+ **4 pháp:** Tứ thực (Đoàn, Xúc, Tư niệm, Thức).

+ **5 pháp:** Sắc uẩn, Thọ uẩn, Tưởng uẩn, Hành uẩn và Thức uẩn.

+ **6 pháp Nội:** Nhãn, Nhĩ, Tỷ, Thiệt, Thân, Ý

+ **6 pháp Ngoại:** Sắc, Thanh, Hương, Vị, Xúc, Pháp

6/ ANUTTARO VÔ THƯỢNG SĨ

➤ Bởi Ngài có đức hạnh trong sạch thanh tịnh không ai bì.

➤ Tịnh đức

➤ Tuệ đức

➤ Giải thoát đức

➤ Giải thoát tri kiến đức

7/ PURISADAMMASĀRATHI - ĐIỀU NGŨ TRƯỞNG PHU

- Ngài là Đấng tế độ những người hữu duyên nên tế độ
- Giáo hóa chúng sanh từ tà sang chánh, từ phàm sang Thánh
- Bậc đạo sư không một ai trên thế giới có thể giáo hóa tế độ được như Ngài

27.06.2021 – Zoom VIDIEUPHAPCOBAN

<https://www.facebook.com/TheravadaNNKV/videos/225584462726734>

8/ SATTHĀDEVAMANUSSĀNAM - THIÊN NHƠN SƯ

Ngài là thầy của Chư thiên, Phạm thiên và nhân loại.

Ngài dạy:

4 Pháp
lợi ích
hiện tại:

a/ Biết siêng năng cần mẫn trong nghề nghiệp, công việc.

b/ Biết giữ gìn của cải tài sản.

c/ Có bạn lành, bạn tốt là Bậc Thiện trí

d/ Biết sử dụng của cải có chừng mực tùy theo khả năng của mình

4 pháp
lợi ích
tương
lai:

a/ Có đức tin trọn vẹn (Phật, Pháp, Tăng, Nhân, Quả)

b/ Có giới hạnh trong sạch và trọn vẹn.

c/ Có sự bố thí trọn vẹn (3 thời thí)

d/ Có trí tuệ trọn vẹn (Thiện Hợp trí, Thiện Thiên, Thiện Siêu thế)

9/ BUDDHO - PHẬT

- Ngài Giác ngộ lý Tứ Diệu Đế
- Chứng đắc 4 Đạo 4 Quả và Nibban đầu tiên trên toàn thế giới
- Thành Phật Chánh Đẳng Giác độc nhất vô nhị, có 1 không 2 trên thế gian
- Ngài thuyết giảng giáo huấn chúng sanh hữu duyên đưa đến giác ngộ Thánh Quả

10/ BHAGAVĀ - THẾ TÔN

Ngài đã siêu xuất Tam Giới không còn luân hồi nữa.

Ân đức Bhagavā có 6 đức chính:

a/ ISSARIYA: Tự chủ

➤ Làm chủ pháp trong Tam giới: hiện song thông (YAMA-KAPATIHĀRIYA) có 2 luồng nước và lửa phát xuất từ kim thân của Ngài:

Một luồng Nước phát ra từ lỗ mũi bên phải, một luồng Lửa phát ra từ lỗ mũi bên trái, rồi thay đổi ngược lại...

cũng như vậy đến 2 mắt, 2 lỗ tai...

➤ Làm chủ Pháp Siêu thế giới: Đức Phật thuyết pháp xong, các hàng đệ tử đồng thanh nói lên lời hoan hỷ "Sādhu! sādhu!" trong thời gian khoảng khắc ngắn ngủi ấy, Đức Thế Tôn có thể nhập Arahán Thánh Quả để hưởng sự an lạc Niết Bàn.

b/ DHAMMA: Chánh pháp

➤ chứng đắc 9 pháp Siêu thế 4 đạo, 4 quả, Nibban đầu tiên trên thế giới

➤ đoạn tuyệt tất cả phiền não và tiền khiên tật trong quá khứ vô lượng

c/ YASA: Tiếng tốt lành

➤ Tiếng tốt vang truyền khắp thế giới khắp cả chúng sanh trong Tam giới

d/ SIRI: Hạnh phúc

➤ Kim thân của Đức Thế Tôn có đầy đủ 32 tướng tốt chính của bậc Đại Nhân và 80 tướng tốt phụ, có hào quang mát mẻ phát ra từ kim thân của Ngài

➤ Nhân loại, chư thiên, phạm thiên đến hầu đảnh lễ cúng dường đến Đức Thế Tôn, lúc nào cũng cảm thấy hạnh phúc an lạc, phát sinh hỷ lạc

e/ KĀMA: Nguyện ước thành tựu

➤ Nguyện thành Phật

➤ Nguyện tự độ, độ tha

➤ Tự đáo, đáo tha (tự vượt biển khổ đạt Nibban, dẫn dắt chúng sanh được thoát)

10/ BHAGAVĀ - THẾ TÔN

f/ PAYATTA:
Tinh tấn
không ngừng

➤ Sự tinh tấn không ngừng hành 5 phạm sự gọi là BUDDHAKICCA

NĂM PHẬN SỰ CỦA ĐỨC PHẬT:

+ Phạm sự buổi sáng trước khi độ ngộ - PUREBHATTAKICCA: đi khát thực, tiếp độ...

+ Phạm sự sau khi độ ngộ - PACCHĀBHATTAKICCA: giáo huấn chúng Tỳ khưu

+ Phạm sự canh đầu đêm - PAṬHAMAYĀMA: giáo huấn chỉ dạy thiền định, giải đáp thắc mắc.....

+ Phạm sự canh giữa đêm - MAJJHIMAYĀMA: giảng giải cho Chư Thiên

+ Phạm sự canh chót đêm - PACCHIMAYĀMA: Ngài phân ra 3 giai đoạn:

a/ đi kinh
hành

b/ nằm
nghỉ

c/ Nhập Đại bi định,
Xả Định quán xét
chúng sanh...

Thời gian chót: Đức Phật nhập thiền đại bi, khi xả thiền, quán xét chúng sinh trong 10.000 thế giới bằng Phật Nhãn Tuệ, xem xét chúng sinh nào đã có gieo duyên lành với Ngài, hoặc đã từng tạo ba-la-mật từ Chư Phật quá khứ đến kiếp hiện tại này, có khả năng chứng ngộ chân lý Tứ Thánh Đế, chứng đắc 4 Thánh Đạo - 4 Thánh Quả và Niết Bàn, Ngài ngự đến để tế độ chúng sinh ấy, dầu ở gần hay xa, trong thế giới này hay thế giới khác.

Mỗi ngày, mỗi đêm Đức Thế Tôn hành đầy đủ 5 phạm sự ròng rã suốt 45 năm, cho đến giây phút cuối cùng tịch diệt Niết Bàn.

2/ ÂN ĐỨC PHÁP BẢO - DHAMMAGŪNA

6 Ân đức Pháp:

“SVĀKKHĀTO BHAGAVATĀ DHAMMO,
SANDIṬṬHIKO, AKĀLIKO, EHIPASSIKO,
OPANEYYIKO, PACCATTAM VEDITABBO VIÑÑŪHI”

1/ SVĀKKHĀTO DHAMMO:
giảng, thuyết pháp tốt đẹp

➤ Pháp hoàn hảo phần đầu, phần giữa, phần cuối, có ý nghĩa đầy đủ, văn chương trong sáng, rõ ràng và thanh tịnh.

➤ Có 10 pháp:

+ 1 Pháp học (Giới - Định - Tuệ)

+ 9 pháp Siêu Tam giới (4 Thánh Đạo + 4 Thánh Quả + 1 Niết Bàn)

2/ SANDIṬṬHIKO DHAMMO
thực chứng pháp thiết thực hiện tiền

➤ Chánh pháp gồm 9 pháp Siêu tam giới mà chư Thánh Nhân đã chứng đắc 4 Thánh Đạo – 4 Thánh Quả và Niết Bàn nào, rồi tự thấy, tự biết bằng trí tuệ của mình

3/ AKĀLIKO DHAMMO
AKĀLA không phải thì giờ.
Pháp vượt ngoài thời gian

➤ Chánh pháp đó là 4 Thánh Đạo cho quả tương xứng 4 Thánh Quả không có thời gian ngăn cách, nghĩa là sau khi chứng đắc Thánh Đạo nào liền cho Thánh Quả ấy sau một sát-na tâm diệt rồi sinh

4/ EHIPASSIKO DHAMMO:
ứng hóa Pháp, Pháp khai mở ra cho tất cả đều biết, cái đó có thể mời chỉ cho kẻ khác biết được. Đến để thấy

➤ Chánh pháp đó là 9 pháp Siêu Tam giới thuộc Chân nghĩa pháp rất trong sạch và thanh tịnh, nên dám mời đến để chứng kiến, để thực chứng, thực đắc.

II/ ÂN ĐỨC PHÁP BẢO - DHAMMAGŪNA

5/ OPANEYYIKO DHAMMO:

OPANAYIKA: dẫn dắt đến, đem lại gần (*pháp mà các bậc thánh để trong Tâm*).

➤ Chánh pháp đó là 9 pháp Siêu Tam giới là pháp nên hướng tâm chứng đắc trước tiên, để mong giải thoát khổ tử sinh luân hồi trong ba giới bốn loài.

3 giới: Dục giới, Sắc giới, Vô sắc giới
4 loài: Noãn, Thai, Thấp, Hóa

6/ PACCATTAM VEDITABBO VIÑÑŪHI DHAMMO:

Pháp thượng trí tự chứng

PACCATTA: rời ra, cá nhân. –ttam. một cách rời rạc, cá nhân.
VEDIYATI (vid + i + ya) được thọ hưởng hay có kinh nghiệm.
VIÑÑŪ: khôn ngoan, trí thức. m. người trí.

➤ Chánh pháp đó là 9 pháp Siêu tam giới mà chư Bậc Thiện trí Thánh Nhân đã chứng đắc rồi, tự mình biết rõ, tự mình nhập Thánh Quả hưởng an lạc Niết Bàn tịch tịnh.

Đó là 6 Ân đức Pháp mà chỉ có bậc Thánh Thanh Văn đệ tử của Đức Phật mới có đầy đủ mà thôi.

Còn các hạng Thanh Văn phàm nhân có được Ân đức Pháp thuộc về phần pháp học Chánh pháp, chưa đạt được pháp thành Chánh pháp đó là 9 pháp Siêu tam giới.

3/ ÂN ĐỨC TẶNG - SAṂGHAGUṂA

“Suppaṭipanno Bhagavato sāvakaṣaṃgho.
Ujuppaṭipanno Bhagavato sāvakaṣaṃgho.
Ñāyappaṭipanno Bhagavato sāvakaṣaṃgho.
Sāmīcippaṭipanno Bhagavato sāvakaṣaṃgho.
Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭhapurisapuggalā esa
Bhagavato sāvakaṣaṃgho. Āhuneyyo, Pāhuneyyo,
Dakkhiṇeyyo, Añjalikaraṇīyo, Anuttaraṃ puññak-khettaṃ
lokassa”

Ý NGHĨA 9 ÂN ĐỨC TẶNG

1/ SUPPAṬIPANNO

➤ Chư Thánh Thanh Văn đệ tử của Đức Thế Tôn là những bậc đã hành nghiêm chỉnh đúng theo lời giáo huấn của Đức Phật.

2/ UJUPPAṬIPANNO

“uju: chánh trực.”

➤ Chư Thánh Thanh Văn đệ tử của Đức Thế Tôn là những bậc đã hành trung thực đúng theo pháp hành Trung Đạo, không quanh co lăm lặc

3/ ÑĀYAPPAṬIPANNO

+ ÑĀYA: phương
châm, cách thế, thái
độ, cử chỉ đứng đắn.
+ PAṬIPANNA: đi đúng
theo con đường chân
chánh (hành đúng
theo chánh đạo)

➤ Chư Thánh Thanh Văn đệ tử của Đức Thế Tôn là những bậc đã hành đúng theo pháp hành Bát Chánh Đạo chứng ngộ Niết Bàn, giải thoát khổ tử sinh luân hồi trong ba giới bốn loài.

4/ SĀMĪCIPPAṬIPANNO

Sāmīci: xứng đáng

➤ Chư Thánh Thanh Văn đệ tử của Đức Thế Tôn là những bậc đã hành trung thực đúng theo pháp hành Trung Đạo, không quanh co lăm lặc

III/ ÂN ĐỨC TĂNG - SAMGHAGUṆA

Ý NGHĨA 9 ÂN ĐỨC TĂNG

**Cattāri
purisayugāni
atthapurisapuggalā**

➤ Chư Thánh Thanh Văn đệ tử của Đức Thế Tôn có 4 đôi thành 8 bậc Thánh (tính theo tâm Siêu Tam giới)

Chư Thánh Thanh Văn có 4 đôi:

Nhập Lưu Thánh Đạo - Nhập Lưu Thánh Quả
Nhất Lai Thánh Đạo - Nhất Lai Thánh Quả
Bất Lai Thánh Đạo - Bất Lai Thánh Quả
Arahán Thánh Đạo - Arahán Thánh Quả

Chư Thánh Thanh Văn có 8 bậc Thánh:

4 Thánh Đạo + 4 Thánh Quả

Nhập Lưu Thánh Đạo
Nhất Lai Thánh Đạo
Bất Lai Thánh Đạo
Arahán Thánh Đạo
Nhập Lưu Thánh Quả
Nhất Lai Thánh Quả
Bất Lai Thánh Quả
Arahán Thánh Quả

5/ ĀHUNEYYO:

Āhuṇa: sự cúng thờ, cúng hiến

Neyya: bậc đáng thọ lãnh vật dụng cúng

➤ Chư Thánh Thanh Văn đệ tử của Đức Thế Tôn là những bậc xứng đáng thọ nhận những thứ vật dụng mà thí chủ từ phương xa đem đến cúng dường quý Ngài, để mong được quả báu lớn.

6/ PĀHUNEYYO

PĀhuṇa: người khách, bữa tiệc đãi khách, vật biếu tặng.

Neyya a. bậc đáng thọ lãnh bốn món vật dụng như người khách quý

➤ Chư Thánh Thanh Văn đệ tử của Đức Thế Tôn là những bậc xứng đáng thọ nhận những thứ vật dụng mà thí chủ dành cho những vị khách quý như quý Ngài

III/ ÂN ĐỨC TĂNG - SAMGHAGUṆA

Ý NGHĨA 9 ÂN ĐỨC TĂNG

7/ DAKKHINEYYO:

DAKKHINEYYA: đáng cúng dường

➤ Chư Thánh Thanh Văn đệ tử của Đức Thế Tôn là những bậc xứng đáng thọ nhận những thứ vật dụng mà thí chủ có đức tin trong sạch nơi Tam Bảo, tin nghiệp và quả của nghiệp, đem dâng cúng đến quý Ngài, để mong được quả báu tốt lành cho mình và những người thân quyến.

8/ AÑJALIKARAÑIYO:

AÑJALI: chấp tay tỏ sự cung kính

➤ Chư Thánh Thanh Văn đệ tử của Đức Thế Tôn là những bậc xứng đáng cho chúng sinh chấp tay cung kính lễ bái cúng dường.

9/ ANUTTARAM PUÑÑAKHETAM LOKASSA:

ANUTTARA: cao quý, không chi sánh bằng.
--riya nt. cao thượng, tuyệt đỉnh.

PUÑÑA: phước thiện, công đức.

LOKA: thế giới, dân chúng

➤ Chư Thánh Thanh Văn đệ tử của Đức Thế Tôn là phước điền cao thượng của chúng sinh không đâu sánh được

9 ÂN ĐỨC TĂNG NÀY CHIA RA LÀM 2 PHẦN:

+ Ân đức Tăng thứ nhất - SUPPAṬIPANNO cho đến Ân đức Tăng thứ tư - SĀMĪCIPPAṬIPANNO gồm có 4 Ân đức Tăng này thuộc về Ân đức Nhân đã hành đúng theo Thánh Đạo - ARIYAMAGGA hợp đủ 8 chánh, trở thành bậc Thánh Thanh Văn đệ tử của Đức Thế Tôn có 4 đôi thành 8 bậc thánh.

+ Ân đức Tăng thứ năm - ĀHUNEYYO cho đến Ân đức Tăng thứ chín - ANUTTARAM PUÑÑAKHETAM LOKASSA gồm có 5 Ân đức Tăng này thuộc về Ân đức quả của 4 Ân đức nhân.

**9 ÂN ĐỨC TĂNG NÀY CHỈ CÓ CHƯ THÁNH TĂNG MỚI CÓ ĐẦY ĐỦ MÀ THÔI,
CÒN CHƯ PHẠM TĂNG LÀ NHỮNG BẬC ĐANG THỰC HÀNH GIỚI-ĐỊNH-TUỆ, NÊN QUÝ NGÀI CHƯA CÓ ĐỦ 9 ÂN ĐỨC NÀY.**

4/ SĪLĀNUSSATI – SUY NIỆM VỀ GIỚI LUẬT

Độc cư,
tưởng niệm
về giới

Giới bị rách,
lủng, vá, lổm
đổm

➤ Bị rách: Như tấm giẻ bị rách 2 đầu

➤ Bị lủng: như lủng ở chặng giữa, tấm giẻ bị đâm lủng

➤ Bị vá: bị vi phạm 2, 3 lần liên tiếp ...

➤ Bị lổm đổm: bị phá cùng khắp, cách nhau từng thời khoảng

👉 Đạt đến cận hành định

KỆ: Người thật sự có trí
Sẽ thường xuyên niệm Giới
Vì việc này tốt đẹp
Với tiềm năng vĩ đại.

5/ SUY NIỆM VỀ BỐ THÍ – CĀGĀNUSSATI

Chuyên
niệm
bố
thí 1
cách
tự
nhiên

Khởi
tâm
quyết
định
bố thí
khi có
người
hiện
diện
để
nhận

Tuởn
g
niệm
đức
tính
đặc
biệt
của
bố thí
là Vô
tham

Tâm
an trú
trong
Vô
Tham

Tâm
hân
hoan
trong
việc
từ bỏ
với
bàn
tay
rộng
mở

Mong
được
người
yêu
cầu

Vui
mừng
khi
được
cho,
san
sẻ

👉 Đạt đến cận hành định

KỆ: Người thực sự có trí
Thì thường xuyên tưởng niệm
Công đức và bố thí
Đầy tiềm năng mãnh liệt.

6/ SUY NIỆM VỀ CHƯ THIÊN – DEVATĀNUSSATI

Niệm Tín, Niệm Giới, Niệm Văn, Niệm Thí, Niệm Tuệ của Chư thiên, rồi niệm chính mình thì khi ấy tâm vị ấy không bị Tham, Sân, Si ám ảnh.

Mục đích: để chứng minh rằng những đức đặc biệt về giới, v.v... nơi chính mình, có Chư thiên chứng.

➤ dẹp được các triền cái

➤ những thiên chi khởi lên trong 1 satna tâm

Có Chư thiên
thuộc Cõi:

1/ CĀTUMMAHĀRĀJKA, Tứ Đại Thiên Vương

2/ TĀVATĪMSA, Đạo Lợi, hay Tam Thập Tam Thiên

3/ YĀMA, Dạ Ma

4/ TUSITA, Đẩu Xuất Đà

5/ NIMMĀṄARATI, Hoá Lạc Thiên

6/ PARANIMMITAVASAVATTI, Tha Hóa Tự Tại

Phạm chúng thiên (Brahmakayikà) có những chư thiên cao hơn thế nữa

✎ Đạt cận hành định do niệm Thiên

KỆ: Người thực sự có trí
Thì việc làm thường xuyên
Là tưởng niệm chư thiên
Nhiều quyền năng an lạc

7/ SUY NIỆM VỀ TRẠNG THÁI TỊCH TỊNH – UPASAMĀNUSSATI (Nibbana)

Độc cư, tưởng niệm đến những đức đặt biệt của Niết bàn

Tịch chỉ tất cả Khổ

Vô Tham là tối thượng

Sự nhíp phục khát ái, sự nhổ lên tham ái, sự chặt đứt tái sinh, sự đoạn diệt tham, sự ly tham, đoạn diệt, Niết bàn

ĐỨC PHẬT DẠY:


"Này các Tỷ kheo, ta sẽ dạy cho các người cái Vô vi (không được tạo tác) chân lý bỉ ngạn (bờ bên kia) cái khó thấy cái bất hoại cái trường cửu cái không biến dị cái bất tử cái hiền thiện cái an ổn cái kỳ diệu cái nguyên vẹn, cái không sâu, cái thanh tịnh, hòn đảo, chỗ trú."

Ngay lúc suy niệm, tâm không bị Tham ám ảnh

Tâm được chắc định do sự ảnh hưởng sự tịch diệt của Niết Bàn

Trừ được 5 Triền cái

Các chi thiền khởi lên trong 1 sát na

 **Đạt cận hành định**

Lợi ích

Ngủ an lạc

Thức an lạc

Các căn tịch tịnh

Tâm an bình

Có Tàm, Quý

Được sự tôn trọng

KỆ: Bởi thế người có trí
Siêng tu không biết mệt
Pháp tưởng niệm tịch diệt
Đem lại nhiều thiện báo

8/ SUY NIỆM VỀ SỰ CHẾT - MARAṆĀNUSSATI

Độc cư Thiền tịnh

Suy niệm về sự Chết **“chết sẽ xảy đến, mạng căn sẽ không còn”**

Có 8 Cách niệm chết

1/ Có sự xuất hiện của một kẻ sát nhân

2/ Sự thành công bị phá sản (*tiêu hoại*)

3/ So sánh mình với những người khác. So sánh theo 7 hạng:

- a/ người có danh vọng lớn,
- b/ công đức lớn,
- c/ sức mạnh lớn,
- d/ thần thông lớn,
- e/ trí tuệ lớn,
- f/ với Độc giác,
- g/ với Chư Phật

4/ Thân thể bị san sẻ với nhiều chúng sinh (*sinh trùng khắp trong ngoài thân*).

5/ Mạng sống mong manh (*sự sống này bất lực và mong manh*). Và đời sống con người gắn liền với hơi thở, gắn liền với những uy nghi đi đứng nằm ngồi, gắn liền với lạnh và nóng, gắn liền với tứ đại, gắn liền với thức ăn.

6/ Không tướng (*cái chết không đoán được, thọ mạng, bệnh, thời gian, nơi chốn, số phận không thể biết tái sinh nơi đâu..*)

7/ Sự giới hạn của đời người (*đời sống ngắn ngủi, tối đa 100 tuổi*)

8/ Sự ngắn ngủi của sát na. (*trong khoảnh khắc*)

Khi tưởng với một trong 8 cách trên, tâm sẽ đạt được niệm an trú với đối tượng chết, những triền cái bị áp đảo, và những thiền chi xuất hiện

Đắc cận hành định

8/ SUY NIỆM VỀ SỰ CHẾT - MARAÑĀNUSSATI

LỢI ÍCH

Tinh cần mạnh

Không tham đắm trong các hữu

Thống trị ác pháp

Không tích trữ nhiều

Không bị cấu uế của tham chấp 4 vật dụng

Vô thường tưởng phát triển

Khi lâm chung không bị loạn

Sanh về nơi an vui

KỆ: Người thực sự có trí
Thì công việc thường xuyên
Là tưởng niệm cái chết
Có năng lực phi thường.

NHỨT DẠ HIỀN

Quá khứ không truy tìm
Tương lai không ước vọng.
Quá khứ đã đoạn tận,
Tương lai lại chưa đến,
Chỉ có pháp hiện tại
Tuệ quán chính ở đây.
Không động, không rung chuyển
Biết vậy, nên tu tập,
Hôm nay nhiệt tâm làm,
Ai biết chết ngày mai?
Không ai điều đình được,
Vớ đại quân thần chết,
Trú như vậy nhiệt tâm,
Đêm ngày không mệt mỏi,
Xứng gọi Nhứt Dạ Hiền,
Bạc an tịnh, trầm lặng

9/ THÂN HÀNH NIỆM

Một pháp tu chưa từng có trước khi bậc Đại giác xuất hiện, vượt ngoài lãnh vực của các tông phái khác

Ai thưởng thức thân hành niệm người ấy nếm vị bất tử

Ai không thưởng thức thân hành niệm người ấy không nếm vị bất tử

Hướng tâm suy niệm về sự góm tởm của 32 thể trước

Quán sát thân này từ dưới bàn chân trở lên cho tới đỉnh tóc bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt

THÂN TỨ ĐẠI

Dưới
từ
bàn
chân
lên

Trên
từ
đỉnh
tóc
xuống

Bao
xung
quanh
bằng
da

Bên trong
chứa đầy
vật bất
tịnh sai
biệt.

Trăm
thứ
bệnh

Không thể tìm
được một
chút gì đẹp để
dù chỉ bằng
một hạt bụi

BẢY THIỆN XẢO

1. Thuộc lòng trên ngôn từ

2. Thuộc lòng trong tâm

3. Biết rõ màu sắc

4. Hình dáng

5. Phương hướng

6. Định xứ

7. Giới hạn

9/ THÂN HÀNH NIỆM

PHÂN NHÓM 5:

1/ **Nhóm 5 da**: tóc lông móng răng da – da răng móng lông tóc
TACAPAÑCAKA: Kesā, Lomā, Nakhā, Dantā, Taco

2/ **Nhóm 5 thân**: thịt gân xương tủy thận – thận tủy xương
gân thịt
VAKKAPAÑCAKA: Maṃsaṃ, Nahāru, Aṭṭhi, Aṭṭhimiñjaṃ,
Vakkaṃ

3/ **Nhóm 5 phổi**: tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi – phổi
lá lách, hoành cách mô, gan, tim
PAPPHĀSAPAÑCAKA: Hadayaṃ, Yakaṇaṃ, Kilomakaṃ,
Pīhakaṃ, Papphāsaṃ

4/ **Nhóm 5 não**: ruột non, ruột già, màng ruột, phân, não –
não, phân, màng ruột, ruột già, ruột non
MATTALUṄGAPAÑCAKA: Antaṃ, Antagaṇaṃ, Udariraṃ,
Karisaṃ, Mattaluṅgaṃ

PHÂN NHÓM 6:

5/ **Nhóm 6 mỡ**: mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ / mỡ, mồ
hôi, máu, mủ, đàm, mật
MEDACHAKKA: Pittaṃ, Semhaṃ, Pubbo, Lohitaṃ, Sedo, Medo

6/ **Nhóm 6 nước tiểu**: nước mắt, nước mũi, nước miếng,
nước mủ, nước khớp xương, nước tiểu / nước tiểu, nước
khớp xương, nước mủ, nước miếng, nước mũi, nước mắt
MUTTACHAKKA: Assu, Vasā, Khelo, Singhāṇikā, Lasikā,
Muttaṃ

Đọc
Thuộc
lòng

Định
rõ
màu
sắc

Định
hình
dáng

Phương
hướng:
từ rốn
trở lên =
trên/ từ
rốn trở
xuống =
dưới

Định
xứ

Giới hạn:
trên, dưới,
xung
quanh/ tóc
không phải
lông, lông
không phải
tóc

9/ THÂN HÀNH NIỆM

10 CHÚ TÂM THIỆN XẢO

1/ về thứ tự

2/ không quá nhanh

3/ không quá chậm

4/ tránh phân tâm

5/ vượt qua khái niệm (*bỏ từ ngữ, an trú khía cạnh bất tịnh*)

6/ về sự lần lượt từ bỏ: cái nào không rõ = bỏ qua cho đến khi chỉ còn 1

7/ về định: định từng phần, định phát sinh trong từng phần một

8/ Tu tập tăng thượng tâm (chỉ cho thiền): tác ý đến 3 tướng: Định, Tinh tấn, Xả

Nếu chỉ tác ý đến Định thì tâm đi đến giải đãi

Nếu chỉ tác ý đến Tinh tấn thì tâm đi đến trạo cử

Nếu chỉ tác ý đến Xả thì tâm không thể tập trung đúng mức để diệt trừ lậu hoặc

9/ đạt sự mát mẻ tối thượng. Có 6 pháp:

1. Khi tâm cần được chế ngự, vị ấy chế ngự tâm

2. Khi tâm cần được nỗ lực, vị ấy tinh tấn

3. Khi tâm cần được khuyến khích, vị ấy khuyến khích

4. Khi tâm cần được nhìn với xả, vị ấy nhìn tâm với xả

5. Quyết định đạt đến tăng thượng tâm

6. Vị ấy ái lạc Niết bàn

10/ Thiệnxảo trong Thất giác chi: mục đích của chúng là liên kết tâm lực và định lực

1. Niệm - SATI

2. Trạch Pháp - DHAMMAVICAYA

3. Tấn - VIRIYA

4. Hỷ - PITI

5. Khinh an - PASSADHI

6. Định - SAMADHI

7. Xả - UPEKKHA

9/ THÂN HÀNH NIỆM

GIÁC CHI LÀ THỨC ĂN

Sự tu tập mỗi giác chi là thức ăn cho giác chi ấy

** Nhưng này các Tỷ kheo, một khi Tỷ kheo muốn tu tập tăng thượng tâm mà cứ thỉnh thoảng tác ý Tướng Định, thỉnh thoảng tác ý Tướng Tinh tấn, thỉnh thoảng tác ý Tướng Xả, thì tâm vị ấy trở nên nhu nhuyễn, dễ sử dụng, trong sáng không dễ vỡ tan, đủ tập trung để diệt trừ lậu hoặc.*

“Này các Tỷ kheo, có những pháp thiện, bất thiện, có những pháp có tội, không tội, có những pháp liệt - thắng, có những pháp dư phần đen – trắng. Ở đây nếu Như lý tác ý làm cho sung mãn thì đó là món ăn làm cho Trạch pháp giác chi chưa sanh khởi hay Trạch pháp giác chi đã sanh được tu tập, tăng trưởng làm cho viên mãn”

Cũng vậy này các Tỷ kheo, có pháp cần giới (ÀRAMBHADHÀTU: mới khởi sự cố gắng), tinh cần giới, dũng mãnh giới, ở đây nếu như lý tác ý làm cho sung mãn là món ăn làm tinh tấn giác chi chưa sanh được sanh khởi hay đã sanh được tu tập tăng trưởng viên mãn

Cũng thế này các Tỷ kheo, có những pháp phát sanh Hỷ giác chi, ở đây nếu như lý tác ý làm cho sung mãn thì đây là món ăn cho Hỷ giác chi chưa sanh được sanh khởi, đã sanh được tu tập tăng trưởng viên mãn”

**10/ SUY NIỆM VỀ HƠI THỞ -
ĀNĀPĀNASSATI**

ĐỨC PHẬT DẠY:

Này các tỷ kheo, thế nào niệm hơi thở **được tu tập**, được làm cho sung mãn, là **VỪA AN LẠC VỪA CAO CẢ**, là một **TRÚ XỨ AN LẠC VÔ NHIỄM**, loại trừ và làm cho tịnh chỉ các ác bất thiện tư duy **ngay khi chúng khởi lên?**

Ở đây, này các tỷ kheo, một Tỷ kheo đi đến khu rừng hay đến một gốc cây hay ngôi nhà trống, ngồi xuống kiết già, lưng thẳng an trú niệm trước mặt luôn tỉnh giác, vị ấy thở vào, tỉnh giác, vị ấy thở ra"

CÓ 16 ĐỀ MỤC:

1/ Khi thở vô dài, vị ấy biết "tôi thở vô dài" hay Khi thở ra dài vị ấy biết "tôi thở ra dài"

2/ Vị ấy biết tôi thở vô ngắn, vị ấy biết "Tôi thở vô ngắn" hay khi thở ra ngắn, vị ấy biết "Tôi thở ra ngắn"

3/ Vị ấy tập "Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở vô" Vị ấy tập "Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở ra".

4/ Vị ấy tập "An tịnh thân hành tôi sẽ thở vô", Vị ấy tập "An tịnh thân hành tôi sẽ thở ra"

5/ Vị ấy tập "Cảm giác hỷ thọ tôi sẽ thở vô" Vị ấy tập "Cảm giác hỷ thọ tôi sẽ thở ra"

6/ Vị ấy tập " Cảm giác lạc thọ tôi sẽ thở vô" Vị ấy tập "cảm giác lạc thọ tôi sẽ thở ra"

7/ Vị ấy tập "Cảm giác tâm hành tôi sẽ thở vô", Vị ấy tập "Cảm giác tâm hành tôi sẽ thở ra"

8/ Vị ấy tập "An tịnh tâm hành tôi sẽ thở vô" Vị ấy tập "An tịnh tâm hành tôi sẽ thở ra"

9/ Vị ấy tập "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", Vị ấy tập "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra"

10/ Vị ấy tập "Khiến tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", Vị ấy tập "Khiến tâm hân hoan tôi sẽ thở ra"

11/ Vị ấy tập "Khiến tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", Vị ấy tập "Khiến tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra"

12/ Vị ấy tập, "Khiến tâm cởi mở, tôi sẽ thở vô", Vị ấy tập "Khiến tâm cởi mở, tôi sẽ thở ra"

13/ Vị ấy tập "Quán vô thường, tôi sẽ thở vào" Vị ấy tập "Quán vô thường tôi sẽ thở ra"

14/ Vị ấy tập "Quán tan hoại tôi sẽ thở vào" Vị ấy tập "Quán tan hoại tôi sẽ thở ra"

15/ Vị ấy tập "Quán tịch diệt tôi sẽ thở vào" Vị ấy tập "Quán tịch diệt, tôi sẽ thở ra"

16/ Vị ấy tập "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vào" Vị ấy tập "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra"

PHÂN TÍCH

TỪ:

Các từ cần hiểu rõ

Tu tập: làm cho khởi lên, làm cho tăng trưởng

Định do quán hơi thở: là định liên hệ đến việc niệm hơi thở hay định về pháp niệm hơi thở

Định làm cho sung mãn: là tập đi tập lại nhiều lần

Vừa an lạc vừa cao cả: an lạc cả 2 phương diện, cao cả cũng cả 2 phương diện

a/ Tính chất an lạc của hơi thở

b/ Tính chất an lạc của sự thâm nhập

a1/ Tính chất cao cả của hơi thở

b1/ Tính chất cao cả của sự thâm nhập

PHÂN TÍCH

TỪ:

Các từ cần
hiểu rõ

Trú xứ an lạc, vô nhiễm

Không trộn lẫn các thành phần thấp kém
Bản chất hơi thở êm dịu
Có giá trị dinh dưỡng
Đưa đến sự an lạc thân và tâm

Ngay khi vừa khởi lên

Khi ác bất thiện pháp vừa khởi lên
Hơi thở được tu tập, được tịnh chỉ, loại bỏ,
nhiếp phục ngay tại đó

Ở đây này các Tỷ kheo:

ở đây: trong giáo pháp này
Phát sanh định lực qua pháp quán hơi thở
Ám chỉ không có bất kỳ giáo phái nào khác có
đệ nhất, đệ nhị, đệ tam, đệ tứ Sa môn

Đi đến khu rừng chỗ đất trống:

Chỗ thích hợp
Tiếng động là gai nhọn với thiền
Để thành tựu đắc Sơ Nhị Tam Tứ thiền về hơi
thở
Lấy thiền làm căn bản để chuyển qua thiền Tuệ
(thiền quán, thiền minh sát)

KỆ: Như con báo trong rừng

Bắt được các dã thú
Vị đệ tử của Phật
Với trí tuệ, tinh cần
Nhờ ẩn vào rừng sâu
Được quả vị cao nhất.

Đi vào khu rừng:

Bất kỳ loại rừng nào có được sự an lạc cho đời
sống độc cư

Một số loại rừng:

- Ngoài cái cọc ranh giới, tất cả đất ấy là rừng
- Một trú xứ ở rừng là một nơi xa cách 500 tầm
cung
- Đến gần một gốc cây
- Đi đến 1 chỗ trống
- Một tảng đá
- Một khe núi
- Một hang động
- Một bãi tha ma
- Một cụm rừng
- Một khoảng trống giữa trời
- Một đồng rơm

**PHÂN TÍCH
TỪ:**

Các từ cần
hiểu rõ

Nơi thích hợp:

Mùa nóng: rừng
Mùa rét: gốc cây
Mùa mưa: khoảng trống

Người thích hợp:

Người Đàm thịnh, bản chất lãnh đạm: rừng
Người Mật thịnh: gốc cây
Người Phong thịnh: khoảng trống

Tánh thích hợp:

Tánh Si: rừng
Tánh Sân: gốc cây
Tánh Tham: khoảng trống

Tư thế ngồi:

Ngồi kiết già, lưng thẳng với 18 đốt xương sống
tâm dễ chuyên nhất
kiết già, bán già, kiểu Miến điện

**An trú niệm trước mặt - PARIMUKHAM SATIM
UPATTHAPETVÀ**

Pari: sự kiểm soát – pariggaha
Mukham: cái miệng, lối ra
Sati: niệm, an trú - upatthàna
Parimukham Satim: 1 lối thoát ra được kiểm
soát
Như vậy an trú niệm trước mặt là ra khỏi cái đối
lập của Niệm tức sự quên lãng hay bất giác

Tỉnh giác vị ấy thở vào, tỉnh giác vị ấy thở ra:

Làm việc có ý thức, có giác tỉnh
Biết rõ hơi thở vào – ra sau khi ngồi như vậy, an
trú niệm như vậy
Độ dài – ngắn của hơi thở:
- khoảng cách không gian (addhàna)
- khoảng cách thời gian

NHỮNG HƠI THỞ NÀO DU HÀNH QUA MỘT ĐOẠN
ĐƯỜNG DÀI TRONG KHI ĐI VÀO VÀ ĐI RA, CẦN ĐƯỢC
HIỂU LÀ DÀI VỀ THỜI GIAN, VÀ NHỮNG HƠI THỞ NÀO
DU HÀNH QUA MỘT KHOẢNG CÁCH NGẮN TRONG KHI
ĐI VÀO VÀ RA, CẦN ĐƯỢC HIỂU LÀ NGẮN VỀ THỜI
GIAN.

PATISAMBHIDÀ NÓI: Thế nào là khi thở vô dài, vị
ấy biết "tôi thở vô dài", khi thở ra dài, vị ấy biết
"tôi thở ra dài"

CÓ 9 CÁCH:

1) Vị ấy thở một hơi vô dài kể như một khoảng cách dài

2) Vị ấy thở một hơi ra dài kể như một khoảng cách dài

3) Vị ấy thở vô và thở ra những hơi vô dài và hơi ra dài kể như khoảng cách. Khi vị ấy thở vào và thở ra những hơi vô và hơi ra dài kể như khoảng cách, tinh tấn khởi lên.

4) Tinh tấn, vị ấy thở vô một hơi vô dài vi tế hơn trước kể như một khoảng cách

5) Tinh tấn vị ấy thở ra một hơi ra dài tinh tế hơn trước kể như một khoảng cách

6) Tinh tấn vị ấy thở vô và thở ra những hơi vô và hơi ra dài vi tế hơn trước kể như khoảng cách. Khi với tinh tấn, vị ấy thở vô và thở ra những hơi vô và hơi ra dài tinh tế hơn trước kể như khoảng cách, hân hoan khởi lên

7) Với hân hoan vị ấy thở vô một hơi vô dài vi tế hơn trước kể như một khoảng cách.

8) Với hân hoan, vị ấy thở ra một hơi ra dài vi tế hơn trước kể như một khoảng cách

9) Với hân hoan, vị ấy thở vô và thở ra những hơi vô và hơi ra dài vi tế hơn trước kể như khoảng cách. Khi vị ấy, với hân hoan, thở vô và thở ra những hơi vô và hơi ra dài vi tế hơn trước kể như khoảng cách, tâm vị ấy từ bỏ những hơi thở vô hơi thở ra dài, và xả được an trú

Những hơi thở vô và hơi thở ra dài theo chín cách trên là một thân thể

Nền tảng là niệm

Sự quán niệm là trí rõ biết

Thân thể là nền tảng, nhưng nó không phải là niệm

Niệm vừa là nền tảng vừa là niệm

Bằng phương tiện niệm ấy và trí rõ biết ấy, hành giả quán thân

Đó là lý do sự tu tập nền tảng của niệm hay thân niệm xứ gồm trong sự quán thân thể kể như thân thể quán thân trên thân được nói đến

**PHÂN
TÍCH:**

đề mục số 3/

Vị ấy tập "Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở vô" Vị ấy tập "Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở ra"

Vị ấy tập:

+ 3 chặng: đầu, giữa, cuối cần biết rõ

Có 4 loại hành giả:

- Chặng đầu rõ, giữa và cuối không rõ
- Chặng giữa rõ, đầu và cuối không rõ
- Chặng cuối rõ, đầu và giữa không rõ
- Rõ cả 3 chặng

Vị ấy tập: "An tịnh thân hành tôi sẽ thở vô"

vừa luyện tập hơi thở vô - ra, đồng thời làm cho an ổn, an tịnh, tịnh chỉ các thân hành thô"

Có câu: "Thân hành" là hơi thở vô và hơi thở ra. Mặc dù hơi thở có nguồn gốc ở thức tâm nhưng nó vẫn được gọi là "thân hành", 1 tạo tác thuộc về thân thể, bởi vì hiện hữu của nó gắn liền với cái thân do nghiệp sinh, và nó được thành hình với thân là phương tiện.

**THỰC
HÀNH**

có 5 giai đoạn: Học, Hỏi, An lập, Thẩm nhuần, Đặc tính

Học: học đề mục hành thiền

Hỏi: đề mục hành thiền

An lập: an trú trên đề mục thiền

Thẩm nhuần: thẩm nhuần đề mục thiền

Đặc tính: bản chất, đặc tính cá biệt của đề mục thiền

**GIẢI ĐOẠN TÁC Ý
ĐẾN ĐỀ MỤC**

Có 8 cách:

1/ Đếm: đếm số

2/ Theo dõi: liên tục theo dõi

3/ Chạm: nơi hơi thở xúc chạm

4/ Gắn vào: Định an chỉ

5/ Quan sát: Tuệ quán

6/ Quay đi: Đạo

7/ Thanh tịnh: Quả

8/ Nhìn lại: kiểm lại, phản khán lại

**GIAI ĐOẠN
TÁC Ý ĐẾN ĐỀ
MỤC**

Có 8 cách:

1/ Cách đếm số:

- Không dưới 5
- Không quá 10
- Không gián đoạn
- Thở rồi mới đếm
- Đếm trước hơi thở
- Đếm 1 2 3 4 5, 1 2 3 4 5 6, cho đến 1 2 3 4 5 6 ...10

Cho đến khi không cần đếm mà NIỆM vẫn an trú trên hơi thở

2/ Theo dõi: bỏ số đếm, tác ý hơi thở bằng cách theo dõi, chạm xúc, dán chặt

HƠI THỞ KHÔNG HIỆN HỮU:

- Trong bụng mẹ
- Cõi Phạm thiên sắc giới
- Người chết
- Đắc Tứ thiên
- Người được sanh vào Cõi Sắc, Cõi Vô sắc
- Đắc Diệt Thọ Tưởng Định

NƠI HƠI THỞ CHẠM

- Mũi dài: xúc chạm nơi đầu mũi
- Mũi ngắn: xúc chạm môi trên

SỰ SAI BIỆT VỀ TƯỚNG:

- + Đối với một số người:
- Nó xuất hiện như một vì sao hay một chòm ngọc hay ngọc trai,
- Với một số người khác "tướng" xuất hiện với sự va chạm thô như chạm phải những hạt bông vải
- Với những người khác nữa thì giống như một sợi dây bện dài hay một tràng hoa hay một làn khói
- Một số người bảo rằng nó giống như một cái màng nhện giăng tơ hay một làn mây mỏng phớt hay một đoá hoa sen hay một cái bánh xe hay vầng mặt trời, vầng mặt trăng.

Vừa khi tướng xuất hiện, những triền cái nơi vị ấy được đàn áp, những cấu uế lắng xuống, niệm được an trú, và tâm vị ấy tập trung vào cận hành định.

* Không nên chú ý đến tướng về phương diện màu sắc

* Nên bảo trì như người mẹ bảo dưỡng thai nhi

* Đắc thiền do nỗ lực

Khi xuất thiền: biết rõ hơi thở vô và thở ra có nguồn gốc ở thân và tâm

* Định rõ hơi thở vô – hơi thở ra

+ Thân thể là sắc pháp

+ Tâm và những trạng thái liên hệ đến Tâm tức Tâm sở là Vô sắc.

**TÂM VÀ ĐỐI
TƯỢNG.**

Có 3 cách:

👉 Hơi thở vô là đối tượng của tâm.

👉 Hơi thở ra là đối tượng của 1 tâm khác

👉 Tâm lấy tướng là một tâm khác nữa

👉 Tướng, Hơi thở vô, Hơi thở ra, không phải là đối tượng của một tâm duy nhất

=> Người nào không biết ba việc này, thì sự tu không đạt

👉 Tướng, hơi thở vô, Hơi thở ra, không phải là đối tượng của một tâm duy nhất

=> Người nào biết rõ ba việc này thì tu có thể đạt

**Tiếp tục
hành:**

👉 Dán chặt tâm trên tướng

👉 Bỏ những khía cạnh ngoại lai vọng tưởng

👉 Người có trí buộc tâm ở hơi thở ra – vào

👉 Vừa khi tướng xuất hiện, những triền cái nơi vị ấy được đàn áp, những cấu uế lắng xuống, niệm được an trú, và tâm vị ấy tập trung vào cận hành định

👉 Không nên Chú ý đến tướng về phương diện màu sắc

👉 Nên bảo trì như người mẹ bảo dưỡng thai nhi

👉 Đắc thiền do nỗ lực

**Khi xuất
thiền**

👉 Biết rõ hơi thở vô và thở ra có nguồn gốc ở thân và tâm

👉 Định rõ hơi thở vô - hơi thở ra

- Thân thể là Sắc pháp

- Tâm và những trạng thái liên hệ đến tâm tức **Tâm sở là Vô sắc.**

Cảm giác về tâm

☞ tức là sự nhận biết qua 4 thiền

Làm cho tâm hân hoan

☞ tập làm cho tâm vui vẻ đem sự tươi vui phấn khởi vào tâm (tôi sẽ thở vô, tôi sẽ thở ra)

Hân hoan

☞ là nhờ 2 mặt Định và Tuệ

Định

☞ Đắc Sơ, Nhị thiền có Hỷ

Tuệ

☞ thấy Hỷ câu hữu trong thiền bị vô thường
- Tuệ tri thấy rõ như vậy nên khởi lên hân hoan trong tâm gieo hân hoan vào nó bằng cách lấy hỷ câu hữu với thiền làm đối tượng

Làm cho định tĩnh

☞ một cách quân bình đặt để tâm trên đối tượng của nó nhờ Sơ thiền...

☞ Hoặc sau khi đã nhập và xuất những thiền này, hành giả thấy với tuệ tri rằng:
+ Định câu hữu với thiền ấy là dễ hoại diệt, khi ấy vào lúc thật sự đắc Tuệ quán, sự nhất tâm trong 1 sát na khởi lên nhờ thâm nhập, đi sâu vào những đặc tính Vô thường...

☞ Như vậy, câu “Vị ấy tập tôi sẽ thở vào làm cho tâm định tĩnh...Tôi sẽ thở ra...” Cũng là để nói về một người đã đặt tâm một cách quân bình trên đối tượng đó, nhờ phương tiện là sự nhất tâm khởi lên từng sát na như vậy.

Làm cho Tâm giải thoát

☞ Thở vô – thở ra trong khi ấy vừa làm cho tâm cởi mở, giải tỏa tâm khỏi Tầm và Tứ nhờ Nhị thiền, khỏi Hỷ ở Tam thiền, khỏi Lạc và Khổ ở Tứ thiền

☞ Hoặc sau khi đã nhập và xuất những thiền này, hành giả thấy với trí tuệ cái tâm liên kết với thiền này dễ đi đến hoại diệt

Khi có Tuệ thật sự xảy ra, hành giả giải thoát, cởi mở tâm:

↳ Do đó mà nói: “Vị ấy tập Tôi sẽ trở vô làm cởi mở tâm.... Tôi sẽ trở ra”

↳ Khỏi THƯỜNG TƯỞNG bằng cách: quán Vô thường

↳ Khỏi LẠC TƯỞNG bằng cách: quán Khổ

↳ Khỏi NGÃ TƯỞNG bằng cách: quán Vô ngã

↳ Khỏi sự HAM THÍCH bằng cách: quán ly dục

↳ Khỏi THAM bằng cách: quán đoạn diệt

↳ Khỏi SINH bằng cách: quán diệt

↳ Khỏi sự CHẤP THỦ bằng cách: quán từ bỏ, xả ly

**Quán Vô thường:
5 Uẩn: Sắc, Thọ,
Tưởng, Hành,
Thức**

↳ Bản chất 5 Uẩn:

- Sanh diệt biến đổi
- Xuất hiện từ phi hữu.
- Sự Thủ đắc có 1 bản ngã riêng gọi là SINH
- Sự biến đổi do tuổi già gọi là DỊ
- Sự chấm dứt từng sát na sau khi sinh gọi là DIỆT.
- Tan vỡ sau khi sanh.
- Từng sát na tán hoại không tồn tại trong 2 sát na

Quán Tan hoại

- Hủy hoại: là sự tan biến các Hành.
- Tan rã: là sự rã rời.

↳ Khi các hành hoàn toàn tan rã = Tịch diệt Niết Bàn

Quán Từ bỏ

- **Theo nghĩa xả ly:** từ bỏ những ô nhiễm + những hành nghiệp sanh ra uẩn, đoạn tận chúng.
- **Theo nghĩa thâm nhập:** đi sâu vào thâm nhập vào bằng cách lấy Niết Bàn làm đối tượng do từ bỏ xả ly các ô nhiễm.
- Từ bỏ cái đáng bỏ bằng pháp đối lập
- Từ bỏ các hành tạo nghiệp
- Từ bỏ điều kiện tái sanh vào các hữu

Từ bỏ đối lập

- Quán vô thường từ thường tưởng.
- Quán khổ từ lạc tưởng.
- Quán vô ngã từ ngã tưởng

Các lợi ích của Niệm Hơi thở

👉 An tịnh, cao cả

👉 Lạc trú, vô nhiễm

👉 Cắt đứt sự tán loạn do tầm chương ngại Định

👉 Giữ tâm an trú trên hơi thở

👉 Đoạn tầm tư duy

👉 Viên mãn 7 giác chi

👉 Viên mãn minh kiến và giải thoát

👉 Ngay cả hơi thở cuối cùng cũng được biết đến khi chúng chấm dứt, không phải ko biết (cuối cùng trong các Hữu, cuối cùng trong thiền, cuối cùng trong sự chết)

22.08.2021 – Room Vidieuphacoban

<https://www.facebook.com/NNKVTheravada/videos/422562832521999>

BỐN ĐỀ MỤC VÔ LƯỢNG CATASSO APPAMAÑÑĀYO

1/ Từ tâm
METTĀ

2/ Bi tâm
KARUṆĀ

3/ Hỷ tâm
MUDITĀ

4/ Xả tâm
UPEKKHĀ

1/ TỪ TÂM - METTĀ

☞ Trạng thái tâm mát mẻ, vô sân, đối tượng là chúng sanh luôn mong mỗi tất cả chúng sanh được an vui hạnh phúc

☞ Quán sự nguy hiểm của sân hận

☞ Quán sự lợi lạc của kham nhẫn

Đức Phật dạy:

**“KHÔNG PHÁP NÀO CAO HƠN NHẪN NHỤC & KHÔNG NIẾT
BÀN NÀO CAO HƠN KHAM NHẪN”**

Khởi đầu **hạng người không nên rải:**

Không nên: có 4 hạng người

a/ Người mà ta ghét hay có ác cảm sẵn

b/ Người mà ta rất yêu mến

c/ Người mà ta không ưa không ghét

d/ Người mà ta thù

Đặc biệt: không nên rải đến người khác phái và người chết

Nên rải tâm từ:

- Chính mình, mong rằng ta được an lạc thoát khổ ách

- Giáo thọ sư

- Bạn rất thân mến

- Người đứng đưng

- Kẻ thù

PHƯƠNG CÁCH XUA TAN CƠN SÂN HẬN: Rải tâm từ đến người thù khi tâm sân khởi lên:

a/ Nhập thiền tâm từ với các đối tượng khác

b/ Khi xuất thiền hướng rải tâm từ đến người thù

c/ Nếu không xua tan được, liên tưởng đến cái cửa

*"Này kẻ đang nổi sân kia, há Đức Thế Tôn đã không dạy rằng:
NÀY TỬ KHEO, DÙ CHO NHỮNG KẸ CƯỚP CÓ TÀN BẠO CẮT ĐỨT HẾT TAY CHÂN MÌNH BẰNG MỘT CÁI CỬA HAI CÁN, NGƯỜI NÀO VÌ KẸ ẤY MÀ TRONG LÒNG NỔI LÊN SÂN HẬN THÌ ĐÓ KHÔNG PHẢI NGƯỜI THỰC HÀNH GIÁO LÝ CỦA TA".*

**CÓ 7 PHÁP KHIẾN
CHO KẸ THÙ THỎA
MÃN:**

a/ Mong cho nó xấu xí

b/ Mong nó nằm ngủ
trong khổ sở

c/ Mong nó không có
may mắn

d/ Mong nó không có
tài sản

e/ Mong nó không có
danh xưng

f/ Mong nó không có
bạn bè

g/ Mong nó không được tái sinh về thiện thú thiên
giới

**Nếu SÂN không
lắng dịu:**

- Nhớ lại các ưu điểm của họ

- Nhớ lại 1 trong 3 Thân Khẩu Ý tốt, lấy 1 bỏ 2

- Nếu cả 3 Thân Khẩu Ý đều không tốt thì nghĩ đến
tương lai của họ sẽ đi vào đọa xứ

- Giận gì? Tóc, lông, móng...?

- Giận gì? Sắc uẩn, Thọ uẩn, Tưởng uẩn, Hành uẩn,
Thức uẩn?

- Giận gì? Nhãn xứ hay Sắc xứ, Nhĩ xứ hay Thính
xứ....? Nhãn giới, sắc giới, nhãn thức giới? Nhĩ giới,
Thính giới, Nhĩ thức giới...?

RẢI TÂM TỪ:

- Đến 4 hạng người:
bản thân, người thân,
người dưng, kẻ thù

- Luyện
thường
xuyên

- Bình đẳng
với các
hạng người

PHÁ VỠ RÀO CẢN

- Không phân biệt loại
người

- Cận hành định khởi
lên

- Đắc Sơ thiền, từ bỏ 5 triền cái: Tham dục, Sân
hận, Trạo hối, Hôn thụy, Hoài nghi

- Thành tựu 5 chi thiền:
Tâm Tứ Phỉ Lạc Định

- Tuần tự đắc Nhị Tam
Tứ hoặc Ngũ thiền

*"An trú biến mãn một phương với tâm câu hữu với từ, cũng vậy phương
thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư, trên, dưới, bốn
bên; cùng khắp thế giới bình đẳng, vị ấy an trú biến mãn với tâm câu hữu
với từ, chan chứa, cao cả, vô biên, không hận, không não."*

BIẾN MÃN KHÔNG BIÊN GIỚI

Có 5
cách:

1/ Mong cho tất cả hữu tình thoát khỏi hận thù ưu não và sống hạnh phúc.

2/ Mong cho tất cả loài có hơi thở thoát khỏi hận thù ưu não và sống hạnh phúc.

3/ Mong cho tất cả sinh vật thoát khỏi hận thù ưu não và sống hạnh phúc.

4/ Mong cho tất cả mọi người thoát khỏi hận thù ưu não và sống hạnh phúc.

5/ Mong cho tất cả những gì có một nhân cách, đều được thoát khỏi hận thù, ưu não và sống hạnh phúc.

Có 7
cách:

1/ Mong cho tất cả nữ nhân thoát khỏi hận thù, ưu não và sống hạnh phúc.

2/ Mong cho tất cả nam nhân, thoát khỏi hận thù, ưu não và sống hạnh phúc.

3/ Mong cho tất cả bậc Thánh thoát khỏi hận thù, ưu não và sống hạnh phúc.

4/ Mong cho phi Thánh thoát khỏi hận thù, ưu não và sống hạnh phúc.

5/ Mong cho tất cả Chư thiên thoát khỏi hận thù, ưu não và sống hạnh phúc.

6/ Mong cho tất cả loài người thoát khỏi hận thù, ưu não và sống hạnh phúc.

7/ Mong cho tất cả chúng sanh ở những đọa xứ được thoát khỏi hận thù ưu não và sống hạnh phúc.

PHƯƠNG HƯỚNG:

Có 10
cách:

1/ Mong rằng tất cả chúng sanh ở Phương Đông thoát khỏi hận thù, ưu não, và sống hạnh phúc.

2/ Mong rằng chúng sanh ở Phương Tây thoát khỏi hận thù, ưu não, và sống hạnh phúc.

3/ Mong rằng chúng sanh ở Phương Bắc thoát khỏi hận thù, ưu não, và sống hạnh phúc.

4/ Mong rằng chúng sanh ở Phương Nam thoát khỏi hận thù, ưu não, và sống hạnh phúc.

5/ Mong rằng chúng sanh ở Phương Trung gian về đông thoát khỏi hận thù, ưu não, và sống hạnh phúc.

6/ Mong rằng chúng sanh ở Phương Trung gian về tây thoát khỏi hận thù, ưu não, và sống hạnh phúc.

7/ Mong rằng chúng sanh ở Phương Trung gian về nam thoát khỏi hận thù, ưu não, và sống hạnh phúc.

8/ Mong rằng chúng sanh ở Phương Trung gian về bắc thoát khỏi hận thù, ưu não, và sống hạnh phúc.

9/ Mong rằng chúng sanh ở Phương Dưới thoát khỏi hận thù, ưu não, và sống hạnh phúc.

10/ Mong rằng chúng sanh ở Phương Trên thoát khỏi hận thù ưu não và sống hạnh phúc.

11 cách
khác:

1/ Mong rằng tất cả những vật có thờ Phương Đông, Tây, Nam... thoát khỏi hận thù ưu não và sống hạnh phúc.

2/ Mong rằng tất cả sinh vật Phương Đông...thoát khỏi hận thù ưu não và sống hạnh phúc.

3/ Mong rằng tất cả người ở Phương Đông... thoát khỏi hận thù ưu não và sống hạnh phúc.

4/ Mong rằng tất cả những gì có nhân cách ở Phương Đông...(v.v.)... ở phương trên được giải thoát khỏi hận thù, ưu não và sống hạnh phúc.

5/ Mong rằng tất cả đàn bà ở Phương Đông... thoát khỏi hận thù ưu não và sống hạnh phúc.

PHƯƠNG HƯỚNG:

11 cách khác:

6/ Mong rằng tất cả đàn ông ở Phương Đông.. thoát khỏi hận thù ưu não và sống hạnh phúc.

7/ Mong rằng tất cả Thánh giả Phương Đông... thoát khỏi hận thù ưu não và sống hạnh phúc.

8/ Mong tất cả Phi Thánh ở Phương Đông... thoát khỏi hận thù ưu não và sống hạnh phúc.

9/ Mong rằng Chư thiên Phương Đông... thoát khỏi hận thù ưu não và sống hạnh phúc.

10/ Mong tất cả loài người ở Phương Đông... thoát khỏi hận thù ưu não và sống hạnh phúc.

11/ Mong rằng tất cả chúng sanh trong địa xứ ở Phương Đông... (v.v.)... được thoát khỏi hận thù, ưu não và sống hạnh phúc

SỰ LỢI ÍCH CỦA TU TẬP TÂM TỪ:

- Ngủ an lạc

- Thức an lạc

- Không chiêm bao ác mộng.

- Được nhiều người thương mến.

- Được phi nhân yêu mến.

- Chư Thiên hộ trì.

- Lửa, chất độc, khí giới không hại được.

- Dễ tập trung tâm


- Về mặt khinh an.

- Chết tâm không tán loạn.

- Tái sanh vào Phạm Thiên nếu không chứng đắc quả vị cao hơn.

**2/ BI TÂM -
KARUṆĀ**

 Kar + una: Lòng trắc ẩn, bi mẫn

 Karuṇā: làm rung động trái tim tốt đẹp qua dấu hiệu đau khổ của chúng sinh khác

Tứ ý nghĩa

a. TRẠNG THÁI: mong muốn chúng sanh thoát khổ hoặc là cách muốn bài trừ đau khổ của chúng sanh

b. ĐẶC TÍNH: không chịu đựng nổi khi thấy chúng sanh khổ hoặc không thể làm ngơ trước sự đau khổ của chúng sanh khác

c. NHIỆM VỤ: có lòng thương xót, trắc ẩn hoặc là không ép uống chúng sanh khác

d. NHÂN CẦN THIẾT: gặp những chúng sanh đau khổ, thấy được nhu cầu cần thiết của chúng sanh đang bị khổ vây chặt

2 LOẠI CẶP KHỔ

+ Cặp 1: Khổ hiện tại và Khổ tương lai

+ Cặp 2: Khổ vật chất và Khổ tinh thần

KẺ THÙ CỦA BI, có 2 loại

1/ Trực tiếp: là sự tàn bạo, sự phẫn nộ

2/ Gián tiếp: sự phiền muộn sanh khởi khi không thể giúp chúng sanh đau khổ

✘ Với tâm Bi, mong muốn chúng sanh đang đau khổ được thoát khỏi tất cả 2 loại cặp khổ trên

✘ Bi có 2 trạng thái: tích cực và tiêu cực

THỌ TRONG BI

+ **THỌ XẢ**: Bi thương sanh chung với Thọ Xả vì đối tượng là chúng sanh đau khổ, nếu không như lý tác ý sẽ sanh Thọ Ưu (tâm sân)

+ **THỌ HỖ**: Bi thương sanh chung với Thọ Hỷ chỉ khi nào thấy chúng sanh thoát khỏi sự khổ hành hạ dày vò tàn khốc ...

**KHÔNG NÊN
(với người sơ cơ):**

+ Hướng tâm đến người thân

+ Bạn rất thân

+ Người khó ưa

+ Người thù

+ Người chết

+ Người khác phái

**ĐỐI TƯỢNG SANH
KHỞI BI TÂM:**

+ Người thiếu may mắn, bất hạnh, khổ khổ, tật nguyền..

+ Người ác, kẻ trộm cướp bị bắt sắp hành hình, khổ sắp tới nơi

+ Người thân

+ Kẻ thù

**3/ HỖ TÂM -
MUDITĀ**

☞ Mud: hoan hỷ, bằng lòng

☞ Tùy hỷ là trạng thái vui vẻ, hoan hỷ trước cái đẹp, cái tốt, niềm hạnh phúc của người khác

Tứ ý nghĩa

a. TRẠNG THÁI: Vui theo quả phúc của chúng sanh

b. ĐẶC TÍNH: không ganh tỵ với chúng sanh khác

c. NHIỆM VỤ: hài lòng với sự tiến hoá, sự hạnh phúc của chúng sanh khác, phá huỷ sự chán ghét

d. NHÂN CẦN THIẾT: nhận thấy chúng sanh tạo và hưởng hạnh phúc hoặc thấy biết có chúng sanh thành đạt.

**KẺ THÙ CỦA TÙY
HỖ, có 2 loại**

1/ Trực tiếp: lòng ganh tỵ

2/ Gián tiếp: là duyên đưa đến Tham Hỷ

**KHÔNG NÊN BẮT ĐẦU
(với người sơ cơ):**

+ Người thân

+ Người đứng đưng

+ Kẻ thù

+ Người khác phái

+ Người đã chết

NÊN KHỞI ĐẦU VỚI:

+ Người rất thân

+ Người thân

+ Người không thân

+ Người thù

12.09.2021 – Room Vidieuphaphcoban

<https://www.facebook.com/100009875146564/videos/1189417901545361>

**4/ XẢ TÂM -
MUDITĀ**

☞ Upa: đúng đắn, chân chánh, vô tư

☞ Ikkha: trông thấy, nhận định, suy luận

☞ Upekkhā: trông thấy, nhận định, suy luận đúng đắn, vô tư

NÓI CÁCH KHÁC:

trạng thái không thương, không ghét bỏ, không yêu, không bắt mẫn, không tham, không sân, không thiên về, vô tư, quân bình

- Đắc tứ thiên về Từ, Bi, Hỷ

- Xuất ra Tứ thiên

- Thấy nguy hiểm trong 3 phạm trú trước vì nó còn thô thiển, còn liên hệ đến thương, ghét

- Khởi tâm xả với một người không thân không thù

- Tiếp đến với người thân, người thù

- Với tất cả chúng sanh, ngay cả chính bản thân mình

KẾT

TỪ

Đặc tính: đem lại sự an lạc

Nhiệm vụ: thích an lạc và được biểu hiện bằng sự xóa bỏ ưu phiền

Nhân gần: thấy khía cạnh đáng yêu ở trong chúng sinh

Sự thành tựu: khi làm cho ác tâm (sân) lắng dịu (và nó thất bại khi phát sinh lòng yêu ích kỷ, vị ngã)

BI

Đặc tính: là đem lại sự giảm khổ

Nhiệm vụ: là không chịu được nỗi khổ của người khác. Nó được biểu hiện bằng sự không tàn bạo

Nhân gần: của nó là thấy sự khốn đốn nơi những người ngập tràn nỗi thống khổ.

Sự thành tựu: khi nó làm cho sự tàn bạo hạ xuống (nó thất bại khi làm cho phát sinh buồn khổ.)

HỖ

Đặc tính: là vui mừng trước sự thành công của người khác

Nhiệm vụ: nó là không ganh tị. Nó được biểu hiện bằng sự từ bỏ nỗi chán ghét

Nhân gần: là sự trông thấy thành công của người

Sự thành tựu: làm cho sự chán ghét được tiêu tan (nó thất bại khi nó làm phát sinh sự vui nhộn.)

XẢ

Đặc tính: phát triển tính thân nhiên đối với hữu tình

Nhiệm vụ: thấy sự bình đẳng trong chúng sinh. Nó biểu hiện bằng sự bật dứt thân thù.

Nhân gần: của nó là thấy rõ chủ nhân của nghiệp như sau: "Chúng sinh là chủ nhân của nghiệp chúng."

Sự thành tựu: khi nó làm cho ghét và ưa lắng xuống

MỤC ĐÍCH:

+ **TỪ**: trừ sân

+ **BI**: ngăn tâm tàn
độc

+ **HỠ**: loại trừ tâm
chán ghét

+ **XẢ**: trừ hận và
tham

KẺ THÙ gần và xa

+ **TỪ**: - Gần: tham (giống nhau ở đặc điểm)
- Xa: Sân (ngược với từ)

+ **BI**: - Gần: sự buồn khổ (giống nhau ở đặc
điểm)
- Xa: sự tàn bạo

+ **HỠ**: - Gần: sự vui thích
- Xa: sự thù ghét

+ **XẢ**: - Gần: sự vô tri, lãnh đạm
- Xa: Tham và Sân

PHẠM TRÚ Tốt nhất, vô cấu

👉 **PHẠM**: Phạm Thiên với tâm vô nhiễm an định
trong Tứ vô lượng tâm

👉 **TRÚ**: nơi trú tốt nhất, thái độ thích nghi với
các chúng sanh

+ **TỪ**: làm thanh tịnh
cho nhiều người Sân

+ **BI**: thanh tịnh cho
người tàn bạo

+ **HỠ**: thanh tịnh cho
người nhiều chán ghét

+ **XẢ**: thanh tịnh cho
người nặng tham dục

SỰ LƯU TÂM

+ Đem lại sự an lạc

+ Tẩy trừ sự đau
khổ

+ Vui trước sự
thành công của
người khác

+ Quân bình tâm
trước mọi đối
tượng

BỐN THIỀN VÔ SẮC

1. Không Vô Biên Xứ
AKĀSĀNAÑCĀYATANA

3. Vô Sở Hữu Xứ
ĀKIÑCAÑÑĀYATANA

2. Thức Vô Biên Xứ
VIÑÑĀNAÑCĀYATANA

4. Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ
NEVASAÑÑĀNĀSAÑÑĀYATANA

1/ KHÔNG VÔ BIÊN XỨ AKĀSĀNAÑCĀYATANA

✦ Trước tiên thấy sắc còn thô, còn nguy hiểm

✦ Mong mỗi vô dục đối với các sắc, đi vào đạo lộ đoạn diệt và chấm dứt các Sắc

✦ Nhập tứ thiền với 9 Kasina (trừ Hư không)

✦ Vượt qua sắc thô nhờ nhập Tứ thiền sắc

✦ Vượt luôn cả sắc tế vì nó cũng tương tự sắc thô

✦ Xuất thiền

🌀 Tác ý đến KVBX trải rộng kasina tác ý đến không gian mà sắc ấy chạm đến, nhìn nó như là không gian hay không vô biên

✦ Không tác ý đến Kasina, chỉ chú ý đến không gian mà Kasina chạm đến xem là hư không, khoảng không

✦ Tầm, Tứ vào khoảng không nhiều lần, triển cái bị chế ngự

✦ Niệm an trú, tâm định tĩnh trong cận hành định

✦ Tiếp tục làm cho sung mãn

✦ Định trong HƯ không vô biên

2/ THỨC VÔ BIÊN XỨ VIÑÑĀNAÑCĀYATANA

Trước tiên

✦ Thấy nguy hiểm của Không vô biên xứ : "Thiền này có sắc thiền là kẻ thù gần, và nó không được an tịnh như Thức vô biên xứ"

✦ Tác ý đến Thức vô biên xứ

✦ Tầm Tứ trên Thức Tâm

✦ Thiền tập nhiều lần, các triền cái được từ bỏ

✦ Niệm an trú, tâm định tĩnh trong cận hành định

✦ Tu làm cho sung mãn

✦ Định khởi trong Thức Vô Biên Xứ

3/ VÔ SỞ HỮU XỨ ĀKINCAÑÑĀYATANA

Trước tiên

✦ Thấy nguy hiểm trong thức vô biên xứ như sau: "Thiền này có Không vô biên xứ là kẻ thù gần của nó và nó không được an tịnh như Vô sở hữu xứ."

✦ Tác ý đến Vô sở hữu xứ

✦ Tầm Tứ đến Không có chi cả

✦ Thực tập nhiều lần, các triền cái bị áp đảo

✦ Niệm an trú, tâm định tĩnh trong cận hành định

✦ Làm cho sung mãn

✦ Định khởi lên trong Vô Sở Hữu Xứ

4/ PHI TƯỚNG PHI PHI TƯỚNG
XỨ -
NEVASAÑÑĀNĀSAÑÑĀYATANA

Trước tiên

✦ Thấy nguy hiểm trong vô sở hữu xứ và lợi lạc trong cái gì cao hơn như: "Thiền này có Thức vô biên xứ là kẻ thù gần, nó không được an tịnh như Phi tướng Phi phi tướng xứ" hoặc: "Tướng như bệnh, như cục bứu, như mũi tên... cái này là an tịnh, cao cả, đó là phi tướng phi phi tướng xứ"

✦ Tác ý đến Phi tướng Phi phi tướng xứ

✦ Tâm Tứ đến VSHX đã sanh, và diệt mất, lấy phi hữu làm đối tượng

✦ Triển cái bị áp đảo

✦ Niệm được an trú, Tâm định tĩnh trong cận hành định

✦ Làm cho sung mãn

✦ Định khởi lên trong Phi tướng Phi phi tướng xứ

QUÁN TƯỚNG VẬT THỰC

Vật thực – ĀHĀRE

Có 4:

1/ Đoàn thực:
cái nuôi sống
cho sanh mạng
bằng vật thực
(sắc dưỡng tố)

2/ Xúc thực:
nuôi
các cảm thọ

3/ Tư niệm thực:
nuôi thức tái sanh
trong 3 hữu (Dục
Giới, Sắc Giới, Vô
Sắc Giới)

4/ Thức thực:
nuôi Danh Sắc
lúc tái sanh

SỰ NGUY HIỂM

+ **Đoàn thực** có
chấp thủ đem
lại sự nguy
hiểm

+ **Xúc thực** có
Ái là nguy hiểm

+ **Tư niệm thực**
có tái sanh là
nguy hiểm

+ **Thức thực** có
sự liên kết tái
sanh là nguy
hiểm

**TƯỜNG VỀ
THỨC ĂN
BẤT TỊNH,
CÓ 10 KHÓA
CẠNH BẤT
TỊNH**

1/ Về việc ra đi (đi trên các sự bất tịnh....)

2/ Tìm kiếm (đi lang thang, ăn mày, mưa ngập bẩn, thân lấm bụi bặm mùa nóng...)

3/ Sử dụng (ăn bóc, nhóp nhúa..)

4/ Sự tiết lậu: Chư Phật, Độc-giác và Chuyển Luân Vương chỉ có một trong bốn thứ tiết lậu là mật, đàm, mủ và máu. Nhưng những người kém công đức thì tiết lậu cả bốn thứ. Bởi thế, khi đồ ăn đã đến giai đoạn được ăn và vào bên trong, và khi ấy, nơi một người tiết nhiều mật nó trở thành buồn nôn như trộn lẫn với dầu madhuka, nơi một người tiết đàm nhiều, nó giống như được lẫn với nước lá cây nàgabala, nơi một người tiết mủ nhiều, nó giống như lẫn với sữa thối và nơi một người tiết máu nhiều, nó như được nhuộm, hoàn toàn nôn mửa. Đây là khía cạnh bất tịnh của tiết lậu cần được quán.

5/ Chỗ chứa (vào bụng lẫn với các chất tiết lậu...)

6/ Vật không tiêu hóa (khi chưa tiêu hóa đủ thứ mùi ô uế...)

7/ Vật được tiêu hóa (vật thực được nấu chín... thành phân ...)

8/ Kết quả: Khi nó được tiêu hoá, nó sản xuất đủ thứ dư dáy gồm tóc, lông, móng, răng, và những thứ còn lại. Khi nó không được tiêu, thì nó phát sinh một trăm thứ bệnh khởi đầu bởi ngứa ngứa, sỏi, đậu mùa, phung hủi, dịch, lao phổi, ho, tiêu chảy v.v...

9/ Sự tuôn ra: vào rồi tuôn ra bằng nhiều cửa: mắt ra ghèn, rái tai...

10/ Sự vấy bẩn: dính tay.... vấy bẩn.....

- Tầm Tứ trên 10 cách trên ... đoàn thực hiện rõ tính chất đáng tởm
- Huân tập nhiều lần, trấn áp triền cái
- Tâm tập trung vào cận hành định
- Không đắc được an chỉ định

** giảm tham các vị ngon
* Ăn chỉ với mục đích thoát khổ

PHÂN TÍCH TỨ ĐẠİ:

Tứ đạì - CATUDHĀTUVAVATTHĀNAM
Phân tích là xác định bằng cách nói rõ tính chất cá biệt của nó

NỘI ĐỊA ĐẠİ:

☸ Bất cứ gì ở nội thân thuộc cá nhân, thô phù, kiên cứng bị chấp thủ, như: tóc, lông, móng, răng, da/ thịt, gân, xương, tủy, thận/ não, tim, gan, hoành cách mô, lá lách/ phổi, ruột, màng ruột, bao tử, phân/ và bất cứ vật gì khác, thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thô phù kiên cứng, bị chấp thủ.

NỘI THỦY ĐẠİ:

☸ cái gì thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc nước, thuộc chất lỏng, bị chấp thủ như: mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi/ mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi/ nước khớp xương, nước tiểu, và bất cứ gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc nước, thuộc chất lỏng, bị chấp thủ

NỘI HỎA ĐẠİ:

☸ Cái gì thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc lửa, thuộc chất nóng, bị chấp thủ, nghĩa là cái gì khiến cho thân thể nóng lên, biến hoại, thiêu đốt, cái gì khiến cho những vật được ăn, uống, nhai nếm, có thể khéo tiêu hoá, hay tất cả những vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc lửa, thuộc chất nóng, bị chấp thủ.

NỘI PHONG ĐẠİ:

☸ Cái gì thuộc về nội thân, thuộc cá nhân, thuộc gió, thuộc về động tánh, bị chấp thủ, nghĩa là gió thổi lên, gió thổi xuống, gió trong bụng, gió trong ruột, gió thổi qua các chân tay, hơi thở vô, hơi thở ra, hay bất cứ gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc gió, thuộc tánh động, bị chấp thủ.

TU TẬP

+ Vào nơi vắng vẻ, độc cư thiền địn

+ Phân biệt các đạì

+ Tác ý đến thân xác

+ Cận hành địn sanh khởi (Không thể đạt an chỉ địn)

5 LỢI ÍCH CỦA ĐỊNH TU TẬP

1/ Hiện tại trú

2/ Nhân gần cho tuệ

3/ Các thắng trí Thông

4/ Sanh Phạm Thiên giới (cận địn sanh Thiện thú DG)

5/ Nhập Diệt Thọ Tưởng Địn