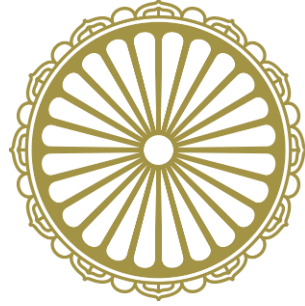


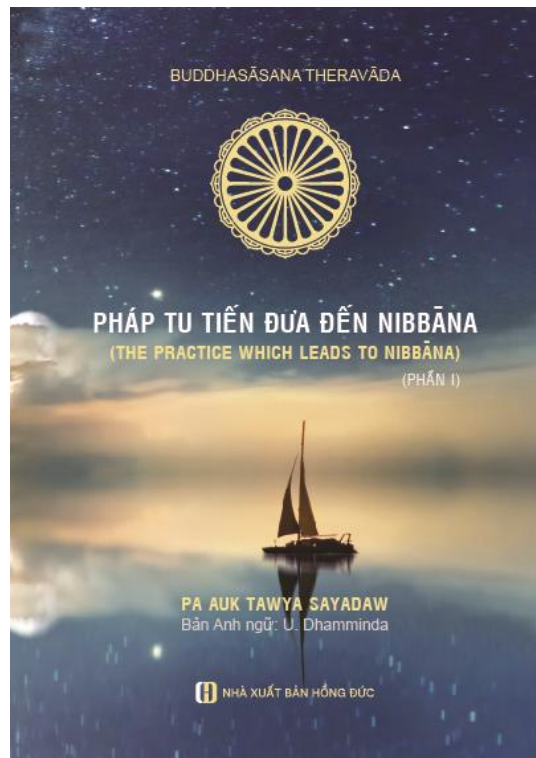
BUDDHASĀSANA THERAVĀDA



PHÁP TU TIẾN ĐƯA ĐẾN NIBBĀNA
(PHẦN I)
(THE PRACTICE WHICH LEADS TO NIBBĀNA)

(PHẦN I)

Pa Auk Tawya Sayadaw
(Bản Anh ngữ: U. Dhamminda)



Contents:

Introduction	
The Development of Concentration	
Developing Insight	
Discerning Dependent Origination	
Sixteen Knowledges	
The Method Of Developing Mindfulness Of Breathing	
Thirty-two Parts Of The Body	
Skeleton Meditation.	
Ten Kasiṇa	
White Kasiṇa	
The Four (arūpa jhāna)	
Lovingkindness Meditation (mettā bhāvana)	
Compassion Meditation (karuṇā bhāvana)	
Sympathetic Joy Meditation (muditā bhāvana)	
Equanimity Meditation (upekkhā bhāvana)	
Recollection Of The Qualities Of The Buddha	
Meditation On The Repulsiveness Of Corpses (asubha)	
Recollection Of Death	
The Four Elements Meditation	
Method Of Analysing Rūpa Kalāpas	
Theoretical Explanations For Rūpa Kammatṭhāna	

MUC LUC:

Giới Thiệu	4
Tu Tiên Định (<i>samādhibhāvanā</i>)	6
Tu Tiên Tuệ (<i>paññā bhāvanā</i>)	14
Quan Sát Thấy Biết Rõ Danh Pháp	16
Mười Sáu Tuệ Quán (<i>vipassanā ñāṇa</i>)	38
Phương Pháp Tu Tập Niệm Biết Theo Hơi Thở (<i>ānāpānasati</i>)	60
Ba Mươi Hai Phần Của Thân	80
Thiền Niệm Biết Theo Bộ Xương	82
Mười ‘Biển Xứ’ - <i>Kasiṇa</i>	88
<i>Thiền Biến xứ (Kasiṇa) Trắng</i>	88
Bốn ‘Thiền Vô Sắc’ – Arūpa Jhāna	100
Tu Tiên Lòng Từ (<i>Mettā bhāvana</i>)	106
Tu Tiên Lòng Bi (<i>Karuṇā bhāvana</i>)	122
Tu Tiên Lòng Tùy Hỷ (<i>Muditā bhāvana</i>)	124
Tu Tiên Lòng Xả (<i>Upekkhā bhāvana</i>)	124
Niệm Theo Ân Đức Phật (<i>Buddhānussati</i>)	126
Thiền Niệm Theo Tử Thi Ghê Tởm	128
Niệm Theo Sự Chết (<i>Maraṇānussati</i>)	130
Phương Pháp Tu Tập Thiền Bốn ‘Giới’ (<i>Dhātu</i>)	132
Phương Pháp Phân Tích Những Bọn Sắc (<i>Rūpa Kalāpa</i>)	144
Pháp Học Giải Thích Về Sắc Nghiệp Xứ (<i>Rūpa Kammatṭhāna</i>): Pháp Phải Được Quán Bởi Người Đang Thiền Vipassanā	188

Để hiểu rõ những thuật ngữ trong tập sách này, quý vị cần đọc hiểu quyển: ‘VÔ TỬ PHÁP TẬP YẾU’ do Thera Santakicco – Trưởng lão Tịnh Sự biên soạn.

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMĀSAMBUDDHASSA

Introduction

The method of practising meditation that is taught at Pa Auk Tawya Monastery is based on the explanation of meditation found in the *Visuddhimagga* commentary. Because of that the method involves several stages of practise which are complex, and involved. These stages include a detailed analysis of both mentality and matter according to all the categories enumerated in the Abhidhamma and the further use of this understanding to discern the process of Dependent Origination as it occurs in the Past, Present, and Future.

Therefore people who are unfamiliar with the *Visuddhimagga* and the Abhidhamma will have difficulty in understanding and developing a clear picture of the practice of meditation at Pa Auk Tawya. For foreigners who cannot speak Burmese this problem is made even more difficult.

This introduction has been written to help alleviate these difficulties by presenting a simplified example of a successful meditator's path of progress as he develops his meditation at Pa Auk Tawya. This we hope will enable you to understand a little better the more detailed sections of the book which are the actual instructions for those who are practising meditation.

It also must be stressed from the beginning that this book is intended for use by people who are actually undergoing a course of meditation at the centre under the guidance of Pa Auk Sayadaw.

NAMO TASSA BHAGAVATO, ARAHATO, SAMMĀSAMBUDHASSA
THÀNH KÍNH ĐẢNH LỄ ĐỨC THẾ TÔN, BẠC ỨNG CÚNG,
ĐẰNG CHÁNH ĐẰNG CHÁNH GIÁC

Giới Thiệu

Phương pháp tu tiến thiền được dạy tại Tu viện Pa Auk Tawya dựa vào bản giải về thiền được tìm thấy trong chú giải Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*). Do đó phương pháp liên quan đến những giai đoạn tu tập phức tạp và vi tế. Những giai đoạn này bao gồm sự phân tích tỉ mỉ cả hai ‘danh pháp’ (*nāma*) và ‘sắc pháp’ (*rūpa*) theo tất cả những loại đã liệt kê trong Vô Tỷ Pháp (*Abhidhamma*) và xa hơn nữa dùng sự hiểu biết này để quan sát¹ tiến trình của pháp ‘liên quan tương sinh’ (*paṭiccasamuppāda*) sinh khởi trong quá khứ (*atītā*), hiện tại (*paccuppannā*) và vị lai (*anāgatā*).

Do đó, những ai chưa làm quen với Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*) và Vô Tỷ Pháp (*Abhidhamma*) sẽ gặp khó khăn trong việc hiểu và phát triển một bức tranh rõ ràng về tu tập² thiền tại Tu viện Pa Auk Tawya. Đối với người ngoại quốc, không thể nói tiếng Myanmar (*Burmese*), vấn đề này càng khó khăn hơn.

Tập sách này được biên soạn nhằm giúp làm giảm bớt những khó khăn này bằng cách trình bày ví dụ đơn giản về một thành tựu con đường tiến bộ của thiền sinh khi vị ấy tu tập thiền tại Tu viện Pa Auk Tawya. Chúng tôi hy vọng điều này sẽ có thể giúp các bạn hiểu tốt hơn một chút những phần chi tiết hơn của quyển sách thật sự hướng dẫn cho những ai đang tu tập thiền.

Cũng phải nhấn mạnh từ đầu rằng tập sách này chủ ý dùng cho người thật sự đang trên bước đường tu tập thiền tại trung tâm dưới sự dẫn dắt của Pa Auk Tawya Sayadaw.



¹ **Vipassanā**: 觀 - quán (xem, **quan sát**); 觀法 - quán pháp; 內觀 - nội quán; 明察 minh sát (xem xét rõ ràng); 察 - xem kỹ. **quan sát**. learn - học, nghiên cứu, nghe thấy, được nghe, được biết. know exactly - biết chính xác, đúng đắn, biết đúng như thế, đúng như vậy.

Discern: paricchindati; viveceti; **parijānāti**; paricchinna; vivecita; pariññāta.

Parijānāti: To perceive is synonym to discern - thấy rõ, nhận thấy, nhận biết,

² BHĀVETI: (bhū+e) increases; cultivates; develops; tu tập, làm phát triển, trau dồi, đào luyện, làm tấn hóa [aor]

The Development of Concentration

The meditator at Pa Auk Tawya usually begins by developing one of either two meditations: Four Elements Meditation or Mindfulness of Breathing. Either of these meditations can be used to develop concentration which is then used to investigate the nature of mind and matter (*Nāma rūpa*) and the causal relationships that produce and maintain them through the rounds of rebirth.

If a meditator begins with Mindfulness of Breathing then he begins by being aware of the breath as it passes in and out of the nostrils. In the beginning the meditator is simply aware through the sense of touch of what the breath feels like as it enters the nose. As he continually develops his mindfulness of the breath in this way his concentration develops and he begins to actually perceive the breath as if it is a small light resting against his face. He continues to develop his concentration further until this light grows white and then becomes bright and clear like a bright star. Then as he continues to be mindful of this bright light, which is called a "*nimitta*" or sign of concentration, he eventually is able to attain fixed concentration to such an extent that his mind does not wander, but remains continuously aware of the *nimitta*.

When the mind of the meditator is able to remain concentrated on this *nimitta* for one, two, or three hours then certain qualities of mind become prominent. At first there are five prominent qualities: initial application of the mind, sustained application of the mind, joy, happiness, and onepointedness of mind. When these five factors are developed to a sufficient extent then this stage of development of concentration is called the "first *jhāna*"

Having attained the first *jhāna* the meditator could if he so wished go on to develop the various stages of understanding of mind and matter and the causal relationships that produce them which make up the practise of insight meditation. But it is better to at first develop higher levels of concentration so that when later the meditator directs his mind to the development of insight the momentum of his concentration assists in his insight practise and makes it easier to discern mind and matter, causes and effects, and produces insight knowledge which is sharper and clearer due to the strength of the light of wisdom that occurs based upon the *jhāna* concentration.

For example it can be compared to using a flashlight to see objects in the dark. If the batteries in the flashlight are weak then you can only see objects dimly and for a short time before you have to replace your batteries, but if the batteries are strong and new then you can look at objects more clearly, in more detail, and for a longer time before you have to replace your batteries. In the same way the higher the level and stability of a meditator's concentration before he directs his mind to insight, then the more clearly he will be able to see objects and develop insight for longer before he has to return to his original concentration object to renew his concentration. For this reason it is advisable to continue in the development of concentration and get a good basis in it before moving onto insight meditation.

Tu Tiến Định (*samādhībhāvanā*)

Thiền sinh tại ‘Pa Auk Tawya’ thường bắt đầu tu tập phát triển một trong hai thiền: thiền bốn ‘giới’ (*dhātu*) hoặc thiền niệm biết theo hơi thở (*ānāpānasati*)¹. Một trong những thiền này có thể được dùng để tu tập định (*samādhī bhāvanā*), là pháp kế đến được dùng để quan sát biết theo thực tính (*sabhāva*) của ‘danh sắc’ (*nāma rūpa*) và duyên trợ cho sanh và duy trì chúng suốt vòng luân hồi (*samsāra*).

Nếu một thiền sinh bắt đầu với niệm biết theo hơi thở (*ānāpānasati* – nhập tức xuất tức niệm) thì vị ấy bắt đầu bằng sự tỉnh giác về hơi thở khi nó đi vào và ra ở lỗ mũi. Ban đầu, thiền sinh chỉ đơn giản nhận biết qua ý thức sự chạm của hơi thở cảm giác như là nó đi vào mũi. Khi vị ấy liên tục phát triển niệm (*sati*) của vị ấy biết theo hơi thở bằng cách này, định (*samādhī*) của vị ấy phát triển và vị ấy bắt đầu thật sự nắm bắt hơi thở như thể nó là một ánh sáng nhỏ dựa, áp vào mặt của vị ấy. Vị ấy tiếp tục tu tập phát triển định thêm nữa cho đến khi ánh sáng này trở thành trắng và kế đến trở nên sáng ngời và trong như sao sáng. Kế đến khi vị ấy tiếp tục niệm biết theo ánh sáng sáng ngời này, đó được gọi là ấn tượng (*nimitta*) của định (*samādhī*), vị ấy dần có khả năng đạt được định kiên cố đến mức độ tâm (*citta*) của vị ấy không còn lang thang mà tiếp tục duy trì nhận biết theo ấn tượng (*nimitta*).

Khi tâm (*citta*) của thiền sinh có thể duy trì sự chăm chú, định theo ấn tượng (*nimitta*) này khoảng một, hai hay ba giờ đồng hồ, đến mức tâm trở thành trưởng, lớn trội (*adhipati*). Lúc đầu có năm pháp lớn trội: tầm (*Vitakka*), tứ (*Vicāra*), hỷ (*Pīti*), lạc (*Sukha*), nhất tâm hay định (*Ekaggatā*). Khi năm chi này được phát triển đủ mức thì giai đoạn tu tập phát triển định này được gọi là ‘thiền thứ nhất’ (*paṭhamajjhāna*) hay sơ thiền.

Sau khi đã đạt thiền thứ nhất, nếu rất muốn thiền sinh có thể tiếp tục tu tiến những giai đoạn khác để thấy biết được ‘danh’ (*nāma*), ‘sắc’ (*rūpa*) và duyên trợ cho sinh khởi, là pháp làm nên pháp tu tiến thiền tuệ. Nhưng tốt hơn là vào lúc đầu tu tập những tầng định (*samādhī*) cao hơn để sau này khi thiền sinh hướng tâm đến tu tập pháp quán hay minh sát, trón của định ấy sẽ trợ giúp trong tu tập phát triển tuệ, trón của định của vị ấy trợ giúp trong việc tu tập tuệ và làm cho dễ hơn trong việc quan sát những danh pháp, sắc pháp, nhân, quả, và trợ cho tuệ quán được sắc bén hơn, rõ hơn do sức mạnh của ‘ánh sáng của tuệ’ xuất hiện liên hợp với thiền định.

Ví dụ, điều này có thể được so sánh với việc dùng đũa pin để thấy những vật trong bóng tối. Nếu pin bị yếu thì bạn chỉ có thể thấy những vật mờ và trong thời gian ngắn trước khi bạn phải thay pin, nhưng nếu pin mạnh và mới thì bạn có thể nhìn các vật rõ hơn, chi tiết hơn và lâu hơn trước khi bạn phải thay pin. Cũng thế, trước khi vị ấy hướng tâm đến quán, với mức định của thiền sinh cao hơn và ổn định vị ấy sẽ có khả năng thấy các pháp rõ hơn và tu tập tuệ lâu hơn trước khi vị ấy phải quay trở lại cảnh đề mục định ban đầu để làm mới định của vị ấy. Với lý do này, thiền sinh được khuyên cần phải tiếp tục tu tập phát triển định (*samādhī*) và tạo một nền tảng định vững chắc trước khi bước vào thiền quán hay minh sát (*vipassanā*).

¹ Nhập tức xuất tức niệm, hay niệm hơi thở vào, hơi thở ra.

‘Sati’ là ‘niệm’, lưu tâm, nhớ đặng, nhớ ghi, tỉnh táo, hay biết theo pháp đang diễn tiến. Trạng thái chính của ‘niệm’ là ‘không trôi đi’, tức là, không cho phép không hay biết pháp đang diễn tiến.

So the usual path of practise of a meditator at Pa Auk Tawya is to continue to develop his concentration based on Mindfulness of Breathing. He then trains himself to develop progressively the second, third, and fourth *jhānas*. (The method of development is described later on in this book)

Having developed the fourth *jhāna* using Mindfulness of Breathing the meditator will notice that the mind is especially bright and emits light and he is then able to use this light to discern the 32 parts of the body and to develop the meditation based on the 32 parts of the body.

He does this by first entering and arising from the fourth *jhāna* based on Mindfulness of Breathing and then directing his awareness to discerning the hairs of his head. With the assistance of the light emitted by the mind that has just emerged from concentration based on the fourth *jhāna* he is able to see clearly the hairs of the head just as if he were looking at them in a mirror. Then systematically he discerns each of the other 31 parts of the body one by one and sees them clearly in the same way. If during this process the light becomes dim and he is unable to see the parts clearly then he returns to the fourth *jhāna* based on Mindfulness of Breathing and having emerged from that concentration he again directs his mind towards seeing the 32 parts of the body.

The 32 parts of the body are:

Head hair, body hair, nails, teeth, skin,
flesh, sinew, bones, marrow, kidney,
heart, liver, membrane, spleen, lungs,
intestine, mesentery, gorge, faeces, brain,
bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat,
tears, grease, saliva, mucus, synovia, urine.

He then returns to the fourth *jhāna* based on Mindfulness of Breathing and the emerging from it uses the light produced by it to assist him to discern the 32 parts of the body in a person who is sitting close to him. Thus he develops the ability to discern the 32 parts both internally in his own body and externally in the body of another individual. By practising this discernment of the 32 parts internally and externally again and again in turn the power of his concentration on the 32 parts increases and becomes strong. He can then begin to discern 32 parts of the body in other humans around him and even in animals.

When a meditator has become skilled in the discerning of the 32 parts in this way both internally and externally he is then able to follow any of three ways for the further development of his concentration:

1. He can use the repulsiveness of a part to develop meditation on the repulsiveness of the body.
2. He can use the colour of a part of the body to develop as a *kaṣiṇa* meditation.

Vì vậy, thông thường con đường tu tiên của một thiên sinh tại Pa Auk Tawya là tiếp tục tu tập định của vị ấy nương vào niệm biết theo hơi thở. Vị ấy tự tu tập để phát triển lên từng bậc ‘thiền thứ hai’ (*dutiyañjāna*), ‘thiền thứ ba’ (*tatiyañjāna*) và ‘thiền thứ tư’ (*catutthañjāna*). (*Phương pháp tu tập sẽ được trình bày sau trong tập sách này*)

Khi đã tu tập phát triển ‘thiền thứ tư’ (*catutthañjāna*) bằng đề mục niệm biết theo hơi thở (*ānāpānasati*), thiên sinh sẽ nhận ra rằng tâm đặc biệt sáng suốt và phát ra ánh sáng và kể đến có thể dùng ánh sáng này để quan sát biết theo (*vipassanā*) 32 phần của thân và tu tập phát triển thiền dựa vào 32 phần của thân.

Vị ấy làm điều này bằng cách trước tiên là nhập vào và xuất khỏi ‘thiền thứ tư’ (*catutthañjāna*) nương vào đề mục ‘niệm biết theo hơi thở’ (*ānāpānasati*) và kế tiếp hướng sự tỉnh giác của vị ấy đến quan sát tóc trên đầu mình. Với sự trợ giúp của ánh sáng phát ra do tâm vừa mới xuất khỏi định dựa vào ‘thiền thứ tư’, vị ấy có thể thấy rõ tóc trên đầu như nhìn thấy chúng trong gương. Một cách hệ thống, vị ấy quan sát biết theo mỗi phần của 31 phần khác của thân, từng phần một, và thấy chúng rõ theo cùng một cách. Nếu trong tiến trình này ánh sáng trở nên mờ và vị ấy không thể thấy rõ những phần của thân, vị ấy quay trở lại định của ‘thiền thứ tư’ nương vào niệm biết theo hơi thở và xuất khỏi định ấy, vị ấy lần nữa hướng tâm đến để thấy biết rõ 32 phần của thân.

32 phần của thân (hay 32 thể trược) gồm:

Tóc, lông, móng, răng, da,
thịt, gân, xương, tủy, thận,
tim, gan, cơ hoành, lá lách, phổi,
ruột, màng ruột, vật thực mới, phân, óc,
mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ đặc,
nước mắt, mỡ lỏng, nước miếng, nước mũi, hoạt dịch, nước tiểu.

Kể đến, vị ấy trở lại ‘thiền thứ tư’ nương vào niệm biết theo hơi thở và xuất khỏi thiền ấy, dùng ánh sáng do thiền trợ sanh giúp vị ấy quan sát 32 phần của thân trong một người đang ngồi gần bên vị ấy. Như thế, vị ấy tu tập khả năng quan sát 32 phần của thân cả nội phần (bên trong- *ajjhatta*) và ngoại phần (bên ngoài- *bahiddha*). Bằng cách tu tập quan sát 32 phần của thân nội phần và ngoại phần này, lặp đi lặp lại theo tuần tự, sức mạnh định của vị ấy theo 32 phần của thân tăng và trở nên mạnh mẽ. Vị ấy có thể bắt đầu quan sát 32 phần của thân trong người khác xung quanh vị ấy và thậm chí trong loài bàng sanh.

Khi một thiên sinh trở nên thuần thục trong việc quan sát thấy biết rõ 32 phần của thân theo cách này, cả nội phần và ngoại phần, tiếp đến vị ấy có thể tu tập theo một trong ba cách sau để phát triển định thêm nữa:

1. Vị ấy có thể dùng sự ghê tởm, bất tịnh của một phần để tu tập thiền dựa trên sự ghê tởm, bất tịnh về thân.
2. Vị ấy có thể dùng màu của một phần của thân để tu tập phát triển như một thiền biến xứ (*kasīna*).

3. He can analyse and discern the four elements (earth, water, fire, and air) in each part and develop Four Elements meditation.

The meditator at Pa Auk Tawya is then taught the development of meditation based on bones which is one of the 32 parts of the body. He can use the perception of bones to develop the first jhāna based on repulsiveness, or he can use the white color of the bones as a *kasīṇa* object and develop the white *kasīṇa* to the fourth jhāna.

The meditator begins to develop the meditation on bones by firstly again developing the fourth jhāna based on the Mindfulness of Breathing. Then when the light associated with that concentration is strong and brilliant he turns his awareness to the discernment of the 32 parts of the body internally. Then he discerns the 32 parts externally in a person sitting nearby. Then he selects and discerns only the bones of the skeleton that are internal. When those bones have become clear to him then he takes the repulsiveness of those bones as an object and develops that perception. He perceives them as "repulsive, repulsive, repulsive bones, repulsive bones or bones, bones". He then develops that perception in such a way that his mind stays with the perception of repulsiveness for one or two or three hours. Because of the assistance of the fourth jhāna based on mindfulness of breathing it should not take long for him to attain the first jhāna based on the perception of the repulsiveness of the bones.

When he is able to do this he can also develop in a similar way the perception of the repulsiveness of bones externally in other people and animals. After he has become skillful in this he can move on to develop the white *kasīṇa*.

To develop the white *kasīṇa* he develops his concentration as before and until he is able to discern the repulsiveness of the bones externally. Then he looks at a very white part of those external bones such as the back of the skull of the person sitting in front of him and by giving attention to it as only "white, white", he eventually removes the perception of repulsiveness and bones and is just aware of the white colour. This may appear to him as a small white circle.

As he continues to concentrate on this white circle it progressively becomes whiter and brighter and he can use it to attain the first, second, third, and fourth *jhānas* based on this white *nimitta*.

A meditator who can attain the fourth jhāna using the white *kasīṇa* can then easily use that concentration and the light associated with it as a basis for the development of the "Four Protections" (*caturakkha*): Loving-kindness meditation (*mettā*), Recollection of the qualities of the Buddha (*Buddhānussati*), meditation on the repulsiveness of corpses (*asubha*), and Recollection of death. (*Marānussati*). The meditator will find that he will be able to learn and develop these meditations very easily, and quickly because of the momentum and assistance of the fourth jhāna concentration using the white *kasīṇa*.

The path of practise of the meditator that we have described so far constitutes the development of concentration that is generally followed by meditators at Pa Auk Tawya who begin by developing mindfulness of breathing.

3. Vị ấy có thể phân tích và quan sát bốn ‘giới’¹ (*dhātu*) (địa giới-*paṭhavī dhātu*, thủy giới-*āpo dhātu*, hỏa giới-*tejo dhātu* và phong giới-*vāyo dhātu*) trong mỗi phần của thân và tu tập thiền bốn ‘giới’ (*dhātu*).

Thiền sinh tại Pa Auk Tawya được dạy tu tập thiền dựa vào xương, là 1 trong 32 phần của thân. Vị ấy có thể dùng tưởng về xương để tu tập đến thiền thứ nhất (1st *jhāna*) dựa vào sự ghê tởm, hay vị ấy có thể dùng màu trắng của xương làm một đề mục biến xứ (*kasīṇa*) để tu tập biến xứ (*kasīṇa*) trắng đến thiền thứ tư (4th *jhāna*).

Thiền sinh bắt đầu tu tập thiền dựa vào xương bằng cách trước tiên lần nữa phát triển ‘thiền thứ tư’ nương vào niệm biết theo hơi thở. Kế đến, khi ánh sáng liên hợp với định ấy mạnh và rục rở, vị ấy xoay sự tỉnh giác đến quan sát 32 phần của thân nội phần. Kế đến, vị ấy quan sát 32 phần của thân ngoại phần trong một người đang ngồi gần bên. Thiền sinh chọn và chỉ quan sát xương của bộ xương nội phần. Khi những xương ấy trở nên trong suốt với vị ấy, thì vị ấy lấy sự ghê tởm của những xương đó làm đề mục và tu tập tưởng đó. Vị ấy nhận thấy chúng là “ghê tởm, ghê tởm, xương ghê tởm, xương ghê tởm, hay xương, xương”. Kế đến, vị ấy tu tập phát triển tưởng đó, theo cách mà tâm của vị ấy ở lại với tưởng về sự ghê tởm khoảng một, hai hay ba giờ đồng hồ. Do sự trợ giúp của ‘thiền thứ tư’ nương vào niệm biết theo hơi thở, sẽ không mất nhiều thời gian để vị ấy đạt đến thiền thứ nhất dựa vào tưởng về sự ghê tởm của xương.

Khi vị ấy có khả năng làm điều này, vị ấy cũng có thể tu tập theo một cách tương tự tưởng về sự ghê tởm của xương ngoại phần trong người khác và bằng sanh. Sau khi trở nên thuần thục trong việc này, vị ấy có thể tiếp tục tu tập biến xứ (*kasīṇa*) trắng.

Để tu tập biến xứ (*kasīṇa*) trắng, vị ấy tu tập định của vị ấy như trước và cho đến khi có thể thấy rõ sự ghê tởm của xương ngoại phần. Kế đến, vị ấy nhìn vào một phần rất trắng của xương ngoại phần như là phía sau hộp xương sọ của người đang ngồi phía trước vị ấy và bằng cách chú ý vào đó chỉ là “trắng, trắng”, vị ấy dần dần tách khỏi tưởng về sự ghê tởm và xương và chỉ hay biết về màu trắng. Điều này có thể xuất hiện với vị ấy là một vòng tròn trắng nhỏ.

Khi vị ấy tiếp tục chăm chú theo vòng tròn trắng này, nó dần trở nên trắng hơn, sáng chói hơn, và vị ấy có thể dùng nó để đạt đến thiền thứ nhất, thứ hai, thứ ba và thứ tư dựa vào ấn tượng (*nimitta*) trắng này.

Một thiền sinh có thể đạt đến ‘thiền thứ tư’ do dùng biến xứ (*kasīṇa*) trắng thì có thể dễ dàng dùng định ấy và ánh sáng liên hợp với định làm nền tảng cho tu tập thiền “bốn pháp bảo hộ” (*caturakkha*): thiền lòng từ (*mettā*)², tùy niệm ân Đức Phật (*Buddhānussati*), thiền ghê tởm tử thi (tử thi bất tịnh *asubha*), và tùy niệm tử (*marananussati*). Thiền sinh sẽ thấy rằng vị ấy có thể học và tu tập những thiền này rất dễ và nhanh chóng do trớn và sự trợ giúp của định thiền thứ tư dùng biến xứ (*kasīṇa*) trắng.

Con đường tu tiến của thiền sinh mà chúng tôi đã mô tả cho đến đây là tu tập định mà hầu hết những thiền sinh tại Pa Auk Tawya bắt đầu tu tập niệm biết theo hơi thở đều làm theo.

¹ Dhātu: f. [𑖀] 界: Giới (dhātu) ranh giới, giới hạn, hay bản chất là pháp mang những đặc tính và trạng thái riêng của nó.

² Tâm câu hành với từ (mettā)

Alternate Way of Developing Concentration Based On Four Elements Meditation

In the beginning of this overview we also mentioned that the meditator can begin by developing the Four Elements Meditation. If a meditator begins to develop his concentration by using the Four Elements Meditation then his path of practise will be as follows:

Firstly he learns to discern in the body each of the 12 characteristics of the four elements one at a time. The 12 characteristics are:

Hardness, roughness, heaviness. (Earth element).

Softness, smoothness, lightness, (Earth element).

Cohesion, flowing (Water element).

Heat, cold, (Fire element).

Supporting, and pushing. (Air element).

Then when he is able to discern all of these characteristics throughout the whole body then he meditates simply observing the first six, hardness, roughness, heaviness, softness, smoothness, and lightness, as the Earth element, the next two, flowing and cohesion, as the Water element, the next two, heat and cold, as the Fire element, and the last two, supporting and pushing, as the Air Element. In this way he develops his discernment of the four elements so that in whatever posture he is in he observes his body to be simply the Four elements of Earth, Water, Fire, and Air.

As he continues to meditate and develop deeper concentration based on the four elements he finds that his body begins to emit light at first this light maybe grey like smoke or bluish white, but as he continues to discern the four elements in that light he finds his whole body appears to be white. Then as he continues to discern the four elements in the white form of the body his whole body becomes clear like a block of ice. At this point he has developed what is called access concentration (*upacāra samādhi*).

At this point the meditator could go on to develop insight meditation if he so wishes, but he might also want to develop his concentration further. He can do this by discerning the 32 parts of the body in the clear form of his body. Then by using one of those parts such as the bones he can use the perception of bones to develop the first jhāna based on repulsiveness, or he can use the white colour of the bones as a *kasīṇa* object and develop the white *kasīṇa* to the fourth jhāna.

A meditator who can attain the fourth jhāna using the white *kasīṇa* can then easily use that concentration and the light associated with it as a basis for the development of the "Four Protections" (*caturakkha*)

So whether a meditator begins by developing Mindfulness of Breathing or Meditation on the Four Elements he can develop other meditation subjects easily with the assistance of the concentration he has attained in his initial meditation.

Luân Phiên Cách Tu Tập Định Dựa Vào Thiên Bốn ‘Giới’ (Dhātu)

Để có cái nhìn tổng quát ban đầu này, chúng tôi cũng đã đề cập rằng thiên sinh có thể bắt đầu bằng việc tu tập thiên bốn ‘giới’ (*dhātu*). Nếu một thiên sinh bắt đầu tu tập định của vị ấy bằng cách áp dụng thiên bốn ‘giới’ (*dhātu*), thì con đường tu tập sẽ là như sau:

Trước tiên, vị ấy học biết rõ trong thân từng trạng thái của 12 trạng thái của bốn ‘giới’ (*dhātu*). 12 trạng thái là:

Cứng, nhám, nặng	(địa giới – <i>paṭhavīdhātu</i>)
Mềm, mịn, nhẹ	(địa giới – <i>paṭhavīdhātu</i>)
Dính, chảy	(thủy giới – <i>āpodhātu</i>)
Nóng, lạnh	(hỏa giới – <i>tejo dhātu</i>)
Chống (chịu, nâng đỡ) và đẩy (phong giới – <i>vāyodhātu</i>)	

Khi vị ấy có khả năng biết rõ tất cả những trạng thái này khắp toàn thân, thì đơn giản là vị ấy thiên quan sát biết theo sáu trạng thái trước như cứng, nhám, nặng, mềm, mịn, và nhẹ, là ‘địa giới’ (*paṭhavīdhātu*); hai trạng thái kế như chảy dính là ‘thủy giới’ (*āpodhātu*); hai trạng thái tiếp theo như nóng, lạnh là ‘hỏa giới’ (*tejo dhātu*); và hai trạng thái cuối như chống và đẩy là ‘phong giới’ (*vāyodhātu*). Theo cách này, vị ấy tu tập quan sát biết rõ bốn ‘giới’ (*dhātu*) như vậy trong bất cứ tư thế, oai nghi nào của vị ấy, vị ấy biết rõ thân của vị ấy chỉ là bốn ‘giới’ (*dhātu*) như ‘địa giới’ (*paṭhavīdhātu*), ‘thủy giới’ (*āpodhātu*), ‘hỏa giới’ (*tejo dhātu*) và ‘phong giới’ (*vāyodhātu*).

Khi vị ấy tiếp tục thiên và tu tập định sâu hơn dựa vào bốn ‘giới’ (*dhātu*), vị ấy nhận thấy thân của vị ấy bắt đầu phát ra ánh sáng. Lúc đầu ánh sáng có thể là màu xám như khói hay trắng xanh xanh. Nhưng khi vị ấy tiếp tục quan sát bốn ‘giới’ (*dhātu*) trong ánh sáng đó, vị ấy nhận thấy toàn thân của vị ấy dường như là trắng. Kế đến, vị ấy tiếp tục quan sát bốn ‘giới’ (*dhātu*) trong hình thể trắng của thân, toàn thân của vị ấy trở nên trong suốt như một khối nước đá. Ở điểm này, vị ấy đã phát triển pháp được gọi là cận định (*upacāra samādhi*).

Đến đây, thiên sinh có thể tiến lên tu tập thiên tuệ nếu vị ấy mong muốn, nhưng vị ấy cũng có thể tu tập định thêm nữa. Vị ấy có thể tiếp tục bằng việc quan sát thấy biết rõ 32 phần của thân dưới dạng trong suốt của thân vị ấy. Kế đến, bằng cách dùng một trong những phần của thân đó như là xương, vị ấy có thể dùng tưởng về xương để tu tập đến thiên thứ nhất dựa vào sự ghê tởm, hoặc vị ấy có thể dùng màu trắng của xương làm một đề mục biến xứ (*kasīṇa*) và tu tập *kasīṇa* trắng đến ‘thiên thứ tư’ (*catutthajjhāna*).

Một thiên sinh đã đạt đến ‘thiên thứ tư’ dùng biến xứ (*kasīṇa*) trắng có thể dễ dàng dùng định ấy và ánh sáng liên hợp với định làm nền tảng cho việc tu tập ‘bốn pháp bảo hộ’ (*caturakkha*).

Do đó, dù một thiên sinh bắt đầu bằng việc tu tập niệm biết theo hơi thở hay thiên dựa vào bốn ‘giới’ (*dhātu*), vị ấy có thể tu tập những đề mục thiên khác dễ dàng với sự trợ giúp của định mà vị ấy đã đạt trong thiên ban đầu.

Developing Insight

After the meditator has thus completed the development of concentration his mind is then pliant, usable and ready to begin the development of insight practise.

If he developed his concentration by using mindfulness of breathing then he again develops that concentration as described above. He attains the fourth jhāna based on mindfulness of breathing, then discerns the 32 parts of the body a few times internally and externally, then using the white colour of the bones he progressively enters the fourth jhāna based on the white *kasīṇa*. Then he directs his mind towards the discernment of the four elements in the body.

As described above he develops concentration based on the four elements until he finds his whole body appears to be white. Then as he continues to discern the four elements in the white form of the body his whole body becomes clear like a block of ice.

The meditator then continues to discern the four elements in the clear form of his body and as he does this he will find that it breaks up into tiny particles. If it does not break up into particles while he is meditating in this way then he directs his attention to discerning the element of space in the body. He finds that there are spaces all over the body such as the pores in the skin and as he discerns these spaces the clear form breaks up into particles because he is able to discern the space between particles.

When he is able to easily discern these particles, which are called *rūpa kalāpas*, he will notice at first that they are arising and passing away very quickly. He should not pay much attention to them arising and passing away, but just continue to observe the four elements in each *rūpa kalāpa*.

He will notice that the particles are of two main kinds those that are clear or transparent and those that are not clear or transparent. The transparent particles are those which are sensitive to the five sense objects of light, sound, odours, tastes, and touch. There are therefore five types of transparent particles. Of these the body sensitive element is found dispersed throughout the body, while the other sensitive elements are found only in their respective place which is the eye, ear, nose, and tongue.

So the meditator is then trained to discern the four elements in individual particles and also becomes proficient in the analysis of different kinds of particles. As he trains progressively and systematically he will eventually be able to recognise and identify all of the 28 different types of matter that occur in the body and outside of the body as well. He is also trained to discern which of these *rūpas* are produced by *kamma*, consciousness, temperature, and nutriment (*kamma, citta, utu, and āhāra*)

Tu Tiên Tuệ (*paññā bhāvanā*)

Sau khi thiền sinh hoàn thành việc tu tập định, tâm của vị ấy trở nên dễ dạy, dễ dùng và sẵn sàng bắt đầu tu tập tuệ.

Nếu vị ấy đã tu tập định bằng cách dùng niệm biết theo hơi thở, kể đến vị ấy lần nữa tu tập định đó như đã trình bày ở trên. Vị ấy đạt đến ‘thiền thứ tư’ nương vào niệm biết theo hơi thở, kể đến là quan sát 32 phần của thân một vài lần nội phần và ngoại phần. Kể đến dùng màu trắng của xương, vị ấy dần dần nhập vào thiền thứ tư dựa vào biến xứ (*kasīṇa*) trắng, rồi vị ấy hướng tâm đến quan sát biết theo bốn ‘giới’ (*dhātu*) trong thân.

Như đã trình bày ở trên, vị ấy tu tập định dựa vào bốn ‘giới’ (*dhātu*) cho đến khi thấy toàn thân của vị ấy dường như trắng. Kể đến, khi vị ấy tiếp tục quan sát biết theo bốn ‘giới’ (*dhātu*) dưới dạng trắng của thân, toàn thân của vị ấy trở nên trong suốt như khối nước đá.

Thiền sinh tiếp tục quan sát bốn ‘giới’ (*dhātu*) dưới dạng trong suốt của thân vị ấy và khi vị ấy làm như vậy vị ấy sẽ thấy rằng nó tách ra thành những hạt, mẫu nhỏ. Nếu nó không tách thành những hạt trong khi vị ấy đang thiền theo cách này, thì vị ấy hướng sự chú ý đến quan sát biết theo hư không giới (*ākāsa dhātu*) (giao giới) trong thân. Vị ấy thấy rằng có những hư không khắp thân như là những lỗ chân lông ở da và khi vị ấy quan sát những khoảng không này, hình dạng trong suốt tách thành những hạt, do vị ấy có khả năng quan sát khoảng không giữa những hạt.

Khi vị ấy có khả năng quan sát dễ dàng theo những hạt này, đó được gọi là những bọt sắc (*rūpa kalāpa*). Ban đầu vị ấy sẽ nhận ra rằng chúng sinh khởi và diệt đi rất nhanh. Vị ấy không nên quá chú ý đến sự sinh và diệt của chúng mà chỉ tiếp tục quan sát biết theo bốn ‘giới’ (*dhātu*) trong mỗi bọt sắc (*rūpa kalāpa*).

Vị ấy sẽ nhận ra rằng những hạt hay bọt sắc có hai loại chính, đó là những bọt trong ngần hay thanh triệt và những bọt sắc phi thanh triệt (không trong ngần). Những bọt sắc thanh triệt là những sắc nhạy cảm với năm cảnh như ánh sáng, âm thanh, các mùi, các vị và xúc chạm. Do đó, có năm loại bọt sắc thanh triệt (trong ngần). Trong những sắc này, sắc thân thanh triệt hay thân ‘giới’ (*dhātu*) được thấy phân tán khắp thân, trong khi những ‘giới’ (*dhātu*) hay sắc thanh triệt khác chỉ được thấy ở nơi tương ứng của chúng, như là mắt, tai, mũi và lưỡi.

Cho nên thiền sinh được dạy quan sát bốn ‘giới’ (*dhātu*) trong mỗi hạt hay bọt sắc (*rūpa*) và tu tập cho thuần thục trong việc phân tích những loại hạt hay bọt sắc khác nhau. Khi tu tập tiến bộ và có hệ thống, vị ấy sẽ dần có khả năng nhận diện tất cả 28 thứ ‘sắc’ khác nhau tìm thấy trong thân cũng như ngoài thân. Vị ấy cũng được dạy quan sát biết theo những sắc này bị trợ sanh bởi nghiệp (*kamma*), tâm (*citta*), quý tiết (*utu*) và vật thực (*āhāra*).

The 28 kinds of matter are briefly:

- 4 Primary Elements

1. earth, 2. water, 3. fire, 4. air

- 24 Kinds of derived matter

1. eye sensitivity, 2. ear sensitivity, 3. nose sensitivity, 4. tongue sensitivity, 5. body sensitivity, 6. light, 7. sound, 8. odour, 9. taste, (note that touch is made of the primary elements of earth, fire, and air) 10. matter that causes one to be male, 11. matter that causes one to be female, 12. heart base matter, 13. life force, 14. nutriment, 15. space, 16. bodily intimation, 17. verbal intimation, 18. lightness, 19. softness, 20. wieldiness, 21. growth of matter, 22. continuity of matter, 23. ageing of matter, 24. dissolution of matter.

When a meditator is able to analyse matter and discern all these 28 kinds of matter then he discerns them as a group and knows them as "matter".

The meditator then moves on to the discernment of mentality which entails the analysis of all of the different types of consciousness that occur in himself, discernment of all of the individual mental factors that are present in each consciousness, and the discernment of the processes of consciousness called "*vīthi*" that occur at the six doors of the senses.

Discerning Mentality

In Buddhist Abhidhamma the mind is seen as consisting of consciousness which knows an object and concomitant mental factors which arise together with consciousness. There are 52 such mental factors for example:

Contact, feeling, perception, intention, one pointedness, life faculty and attention. (*phassa, vedanā, saññā, cetanā, Ekaggatā, jīvita, manasikāra*)

There are a total of 89 types of consciousness which can be classified according to whether they are wholesome, unwholesome or indeterminate, and also classified according to their plane of existence, *rūpa, arūpa, or kāmāvacara*.

There are six types of sequences of consciousness called *vīthi* in which consciousness occurs. Five of them are sequences that occur when each of the five objects of the five senses are known by the mind. These sequences of consciousness enable the mind to know objects at each of the five sense doors such as visible objects seen by the eye or sounds heard by the ear. The sixth sequence is one that occurs when the mind has a mental phenomenon as its object. So that there are five sense door processes or *vīthis* and one mind door process or *vīthi* which make a total of six *vīthis*.

The analysis of mentality is made up of three parts:

1. The analysis of all of the different types of consciousness that occur in oneself.
2. Discernment of all of the individual mental factors that are present in each consciousness.
3. The discernment of the processes of consciousness called "*vīthi*" that occur at the six doors of the senses.

Tóm tắt 28 thứ sắc pháp:

- 4 ‘giới’ (*dhātu*) cơ bản (đại hiện-*mahā-bhūta*)
1. Địa giới, 2. Thủy giới, 3. Hỏa giới, 4. Phong giới
- 24 sắc y đại sinh (*upādārūpa*)

1. Nhãn thanh triệt, 2. Nhĩ thanh triệt, 3. Tỷ thanh triệt, 4. Thiệt thanh triệt, 5. Thân thanh triệt, 6. Sắc màu¹, 7. Âm thanh, 8. Mùi, 9. Vị (lưu ý rằng, cảnh xúc là do những ‘giới’ (*dhātu*) cơ bản là địa, hỏa và phong giới), 10. Sắc tính nam (sắc là căn nguyên thành nam), 11. Sắc tính nữ (sắc là căn nguyên thành nữ), 12. Sắc ý vật (sắc nương trái tim), 13. Mạng quyền, 14. Vật thực, 15. Giao giới (hư không), 16. Thân biểu tri, 17. Khẩu biểu tri, 18. Nhẹ, 19. Mềm, 20. Thích sự, 21. Sắc tích trữ hay sắc sanh, 22. Sắc thừa kế hay sắc tiếp theo sự sanh, 23. Sắc lão, suy tàn, 24. Sắc vô thường, diệt, hư hao, phân rã.

Khi một thiên sinh có khả năng phân tích ‘sắc pháp’ và quan sát biết theo tất cả 28 thứ ‘sắc’ này, kể đến vị ấy quán sát chúng là một bọn, nhóm và biết chúng là ‘sắc’ (*rūpa*).

Kế đến, thiên sinh chuyển sang quan sát ‘danh pháp’ (*nāma*) là những pháp phải được phân tích về tất cả những loại tâm (*citta*) khác nhau sinh khởi trong tự thân vị ấy, quan sát tất cả mỗi sở hữu tâm (*cetasika*) hiện diện cùng với mỗi tâm và quan sát tiến trình tâm, gọi là lộ trình tâm (*vīthi*) sinh khởi tại 6 môn.

Quan Sát Thấy Biết Rõ Danh Pháp

1) Quan Sát Thấy Biết Rõ ‘Danh Pháp’ Nội Phần

Trong Vô Tỷ Pháp *Abhidhamma* mà Đức Phật dạy, những ‘danh pháp’ (*nāma*) được thấy bao gồm tâm (*citta*) là pháp biết cảnh và những sở hữu tâm (*cetasika*) cùng sanh với tâm. Có 52 sở hữu tâm (*cetasika*), ví dụ: xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*), tưởng (*saññā*), tư (*cetanā*), nhất hành (*Ekaggatā*), mạng quyền (*jīvita*), tác ý (*manasikāra*) v.v...

Có tổng cộng 89 thứ tâm có thể được phân theo thiện (*kusala*), bất thiện (*akusala*) hay vô ký (*abyākata*), và cũng được phân theo cõi hiện hữu như dục giới (*kāmāvacara*), sắc giới (*rūpāvacara*) hay vô sắc giới (*arūpāvacara*).

Có 6 loại chuỗi hay trình tự tâm gọi là lộ (*vīthi*) mà trong đó tâm xuất hiện. Năm trong chúng là những lộ xảy ra khi mỗi cảnh trong năm cảnh ở năm ‘môn’ bị tâm (*citta*) biết. Những lộ tâm làm cho tâm có thể biết cảnh ở mỗi môn trong năm môn, như là nhãn thức biết cảnh sắc, nhĩ thức biết cảnh thanh v.v... Lộ thứ sáu là lộ sanh khi tâm có một ‘danh pháp’ làm cảnh. Do đó, có 5 lộ thuộc ngũ môn và một lộ thuộc ý môn, làm nên sáu loại lộ.

Phân tích ‘danh pháp’ gồm có ba phần:

1. Phân tích tất cả những loại tâm khác nhau sinh khởi nơi tự thân.
2. Quan sát, biết rõ theo² tất cả mỗi sở hữu tâm (*cetasika*) hiện diện theo mỗi tâm (*citta*).

¹ Trong bản Anh ngữ ghi là “light” – ánh sáng.

² Quan sát theo, thấy biết rõ theo, xác định

3. Quan sát, biết rõ theo trình tự của tâm gọi là lộ (*vīthi*) sinh khởi tại sáu môn.

If a meditator wants to discern mentality he must have already completed the development of concentration beginning with either mindfulness of breathing, some other tranquillity subject of meditation or with four elements meditation. He should also have finished the discernment of matter (*rūpa kamaṭṭhāna*). Then only after that should he attempt to discern mentality (*nāma kamaṭṭhāna*).

If the meditator has attained *jhāna* concentration using mindfulness of breathing or another object then the best place to start to discern mentality is by discerning the consciousness and mental concomitants that are associated with the *jhāna* state that he has attained.

There are two reasons for this. The first reason is that he has already observed the five *jhāna* factors when developing *jhāna* and so he has some experience in discerning the mental factors associated with *jhāna*. The second reason is that the *jhāna* impulsion consciousnesses (*jhāna javana cittas*) that are present during the experience of *jhāna* occur many times in succession and are therefore prominent and easy to discern. This is in contrast to the normal *kāmāvacara vīthi* in which each *javana* only occurs seven times before a new *vīthi* occurs.

So if a meditator has attained *jhāna* and wishes to discern mentality he begins by entering the first *jhāna* and then after leaving the first *jhāna* discerns the five *jhāna* factors according to their individual characteristics and practises until he can discern the five factors all together at once in each first *jhāna javana citta*. The five factors are:

1. *Vitakka* = initial application of the mind; is the directing and placing of the mind on the object of the *paṭibhāga nimitta*.
2. *Vicāra* = sustained application of the mind; is the sustained keeping of the mind on the object of the *paṭibhāga nimitta*.
3. *Pīti* = joy and liking for the *paṭibhāga nimitta*.
4. *Sukha* = pleasant feeling or happiness associated with experiencing the *paṭibhāga nimitta*.
5. *Ekaggatā* = one pointedness of mind on the *paṭibhāga nimitta*.

Then after the meditator can discern these five mental factors he then attempts to discern each of the other mental factors present in the first *jhāna javana citta*. He begins by discerning either consciousness (*viññāna*), contact (*phassa*), or feeling (*vedanā*) first. Whichever of these three is prominent he discerns it and then continues to discern it in every first *jhāna javana citta*. After that he discerns each of the remaining types of mentality adding one type at a time, so that he is able to see 1 types of mentality in each first *jhāna javana citta*, then 2 types, then 3 types, etc., until eventually he can see all 34 types of mentality present in each first *jhāna javana citta*.

- Nếu thiền sinh muốn quan sát ‘danh pháp’, vị ấy phải hoàn thành tu tập định, bắt đầu với việc niệm biết theo hơi thở hoặc vài đề mục thiền định khác, hay với thiền bốn ‘giới’ (*dhātu*). Vị ấy cũng cần phải hoàn thành việc quan sát ‘sắc pháp’ (*sắc nghiệp xứ - rūpa kammaṭṭhāna*). Ngay sau đó, vị ấy cần phải cố gắng quan sát, biết rõ theo ‘danh pháp’ (*danh nghiệp xứ - nāma kammaṭṭhāna*).
- Nếu thiền sinh đã đạt đến thiền định dùng niệm biết theo hơi thở hay đề mục khác, thì nơi tốt nhất để bắt đầu quan sát ‘danh pháp’ là bằng cách quan sát tâm (*citta*) và những sở hữu tâm (*cetasika*) phối hợp với trạng thái thiền mà vị ấy đã đạt.
- Có hai lý do cho vấn đề này. Lý do thứ nhất là vị ấy đã quan sát năm chi thiền (*jhānaṅga*) khi tu tập thiền, và do đó vị ấy có một số kinh nghiệm trong việc quan sát thấy biết rõ những sở hữu tâm (*cetasika*) phối hợp với thiền (*jhāna*). Lý do thứ hai là những tâm đồng lực thiền (*jhāna javana citta*) hiện diện trong khi trải nghiệm thiền xuất hiện nhiều lần trong lộ, và do đó nổi bật và dễ quan sát. Điều này tương phản với lộ dục giới (*kāmāvacara vīthi*) thông thường là trong mỗi chặng đồng lực chỉ sanh bảy lần trước khi một lộ mới sinh khởi.

Vì thế, nếu một thiền sinh đã đạt đến thiền và mong muốn quan sát biết theo ‘danh pháp’, vị ấy bắt đầu bằng cách nhập vào thiền thứ nhất. Sau đó xuất khỏi thiền thứ nhất, quan sát hay xác định năm chi thiền theo từng trạng thái của chúng và tu tập cho đến khi vị ấy có thể xác định rõ tất cả năm chi thiền cùng một lần ở mỗi tâm đồng lực thiền thứ nhất. Năm chi thiền đó là:

1. *Tâm (Vitakka)* là trạng thái tìm, áp sát, dán áp, đưa tâm với những sở hữu tâm đồng sanh với nó áp vào cảnh tợ tướng (*paṭibhāga¹ nimitta*).
2. *Từ (Vicāra)* duy trì, chăm nom, kèm giữ khấn khít tâm và những sở hữu câu sanh theo cảnh tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*).
3. *Hỷ (Pīti)* là vui mừng và ưa thích theo cảnh tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*).
4. *Lạc (Sukha)* là hưởng cảnh xúc thích ý, vừa ý phối hợp với kinh nghiệm tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*).
5. *Nhất hành (Ekaggatā)* là nhất tâm theo cảnh tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*).

Sau khi thiền sinh có thể xác định năm sở hữu tâm (*cetasika*) này, vị ấy tinh tấn quan sát biết theo từng sở hữu tâm khác hiện diện theo tâm đồng lực thiền thứ nhất (*jhāna javana citta*). Vị ấy bắt đầu bằng việc quan sát thấy biết rõ thức (*viññāna*), xúc (*phassa*), hay thọ (*vedanā*) trước. Trong ba pháp này, bất cứ pháp nào nổi bật thì vị ấy quan sát nó và kế đến tiếp tục quan sát nó ở mỗi tâm đồng lực thiền thứ nhất (*jhāna javana citta*). Sau đó, vị ấy quan sát mỗi sở hữu tâm còn lại cộng từng loại một. Từ đó vị ấy có khả năng thấy một loại ‘danh pháp’ sở hữu tâm ở mỗi tâm đồng lực thiền thứ nhất (*jhāna javana citta*), rồi 2 loại, rồi 3 loại, v.v... cho đến khi vị ấy có thể thấy tất cả 34 loại ‘danh pháp’² hiện diện ở mỗi tâm đồng lực thiền (*jhāna javana citta*) thứ nhất.

¹ Paṭibhāga: 似相 tợ tướng; 明 minh; 對 đối.

² 7 + 6 + 19 + 1 + 1.

When the meditator can discern all the 34 types of mentality present in the first *jhāna javana cittas* he then tries to discern all the types of mentality present in each and every consciousness that occur in a mind door thought process (*mano dvāra vīthi*).

A mind door thought process of the first *jhāna* consists of a sequence of six types of functional consciousness.

- Firstly there occurs mind door advertent consciousness (*manodvārāvajjana*) in which he can discern 12 types of mentality.
- Then after that there occurs one preliminary consciousness (*parikamma*) in which he can discern 34 types of mentality.
- Then after that there occurs one access consciousness (*upacāra*) in which he can discern 34 types of mentality.
- Then after that there occurs one adaptation consciousness (*anuloma*) in which he can discern 34 types of mentality.
- Then after that there occurs one change of lineage consciousness (*gotrabhū*) in which he can discern 34 types of mentality.
- Then after that there occurs an uninterrupted sequence of *jhāna* impulsion consciousnesses (*jhāna javana*) in which he can discern 34 types of mentality.

To discern this the meditator must first enter into the first *jhāna* and then after arising from that *jhāna* he can then observe that previously occurring *jhāna* mind door process. He then begins to observe each of the different functional consciousnesses in the first *jhāna* mind door process and discern all the types of mentality that occur in each functional consciousness whether it be 12 or 34.

After the meditator can discern all the types of mentality that arise in each consciousness of a first *jhāna* mind door process he then discerns the common characteristic of all mentality which is their characteristic of bending towards and sticking to an object. Then he simply discerns all the 34 types of mentality present in the first *jhāna* as mentality (*nāma*).

After that the meditator performs the same type of discernment and analysis of mentality of the second, third, and fourth *jhāna* of mindfulness of breathing and also of any other *jhānas* that he is able to attain using other meditation subjects. For example, repulsiveness of the body, white *kaṣiṇa*, lovingkindness etc.

Then after that the meditator discerns the different types of mentality that occur when a wholesome mind door thought process of the sensual plane occurs (*kāmāvacara kusala mano dvāra vīthi*).

If the meditator has not attained *jhāna* but has only attained *upacāra* concentration by developing the four elements meditation then he must also begin his discernment of mentality from this same point because he does not have the ability to discern the mentality associated with *jhāna* consciousness.

Khi thiền sinh có thể quan sát thấy biết rõ tất cả 34 loại ‘danh pháp’ ở tâm đồng lực thiền thứ nhất (*jhāna javana citta*), kể đến vị ấy tinh tấn quan sát tất cả những loại sở hữu tâm hiện diện ở mỗi một tâm sanh trong lộ ý môn (*mano dvāra vīthi*).

Một Lộ ý môn của thiền thứ nhất gồm một chuỗi sáu loại phận sự của tâm.¹

- Trước tiên, tâm khai hay hướng ý môn (*manodvārā-vajjana*) sanh khởi, vị ấy có thể quan sát thấy rõ 12 loại danh pháp.²
- Kế tiếp sau đó, một tâm chuẩn bị (*parikamma*) sanh, vị ấy có thể quan sát thấy rõ 34 loại danh pháp.
- Kế tiếp sau đó, có một tâm cận hành (*upacāra*) sanh, vị ấy có thể quan sát thấy rõ 34 loại danh pháp.
- Kế tiếp sau đó, có một tâm thuận thứ (*anuloma*) sanh, vị ấy có thể quan sát thấy rõ 34 loại danh pháp.
- Kế tiếp sau đó, có một tâm chuyển tộc (*gotrabhū*)³ sanh, vị ấy có thể quan sát thấy rõ 34 loại danh pháp.
- Cuối cùng, có một chuỗi tâm đồng lực thiền (*jhāna javana*) sanh liên tiếp, vị ấy có thể quan sát thấy rõ 34 loại danh pháp.

Để quan sát thấy biết rõ những ‘danh pháp’ này, trước tiên thiền sinh phải nhập vào thiền thứ nhất. Kế đến, sau khi xuất khỏi thiền đó, vị ấy có thể quan sát lộ ý môn thiền sanh trước đó. Kế đến, vị ấy bắt đầu quan sát mỗi phận sự khác nhau của những tâm trong lộ ý môn thiền thứ nhất và quan sát tất cả những loại ‘danh pháp’ sanh theo mỗi tâm, dù đó là 12 hay 34.

Sau khi thiền sinh có thể xác định tất cả những loại sở hữu tâm sanh theo mỗi tâm trong một lộ ý môn thiền thứ nhất, vị ấy xác định trạng thái chung của tất cả ‘danh pháp’ mà trạng thái của chúng hướng về và khấn khít miệt mài theo một cảnh. Kế đến, vị ấy chỉ xác định trong thiền thứ nhất tất cả có 34 ‘danh pháp’ (*nāma*) hiện diện.

Sau đó, thiền sinh thực hiện cùng một cách để quan sát và phân tích ‘danh pháp’ của thiền thứ hai, thứ ba và thứ tư nương vào niệm biết theo hơi thở, và cũng vậy với những thiền nào khác mà vị ấy có khả năng đạt đến, dùng những đề mục thiền khác. Ví dụ như đề mục thân bất tịnh (*asubha*), biến xứ (*kaṣiṇa*) trắng, lòng từ (*mettā*) v.v...

Kế tiếp sau đó, thiền sinh quan sát những loại ‘danh pháp’ khác nhau khi một lộ ý môn thiện dục giới (*kāmāvacara kusala manodvāra vīthi*) sanh.

Nếu thiền sinh chưa đạt đến thiền (*jhāna*) mà chỉ đạt đến cận định (*upacāra samādhi*) do tu tập thiền bốn ‘giới’ (*dhātu*), thì vị ấy cũng phải bắt đầu xác định những ‘danh pháp’ từ điểm (cận định) này vì vị ấy không có khả năng xác định những sở hữu tâm (*cetasika*) phối hợp với tâm thiền.

¹ K-Ã-Â-U-B-Ë (bds)...

² 11 (trừ pīti & chanda) + 1

³ *Gotrabhū*: chuyển tánh; 種姓 – chủng tính; 种姓心 – Tâm chủng tính; còn được dịch là bỏ bậc.

To discern the mentality associated with a wholesome mind door thought process of the sensual plane (*kāmāvacara kusala mind door vīthi*) the meditator firstly discerns the mind door which is the *bhavaṅga citta* and then takes the eye transparent element (*cakkhu pasāda*) as an object.

Then when the object of the eye transparent element appears in the mind door it produces a mind door *vīthi*.

For a sensual plane consciousness the most important factor that determines whether this consciousness is wholesome or unwholesome is the presence or absence of wise attention (*yoniso manasikara*) or unwise attention (*ayoniso manasikāra*).

If the meditator pays attention to an object and knows it as materiality, mentality, (*rūpa, nāma*) cause or effect, *anicca, dukkha, anatta* or *asubha* then this attention is wise attention and it is associated with a wholesome consciousness.

If the meditator pays attention to an object by way of a concept such as: person, man, woman, being, gold, silver, or as permanent, happiness, or self then this is unwise attention and it will be associated with an unwholesome consciousness.

So the meditator repeats this process again and again and tries to discern the types of mentality, associated with the consciousness of that mind door process, one at a time in a similar way to the way mentioned earlier for the *jhāna* mind door process. So that he discerns the mentality beginning either with consciousness, feeling, or contact and then develop his understanding until he can discern progressively one, two, and three types of mentality in each consciousness and continuing in this way he eventually is able to see all of the different types of mentality present in each consciousness of a wholesome mind door thought process of the sensual plane be they 34 types or 33 or 32.

A wholesome mind door thought process of the sensual plane consists of the following sequence of functional consciousnesses.

- Firstly there occurs mind door advertent consciousness (*manodvāravajjana*) in which the meditator can discern 12 types of mentality.
- Then there occurs 7 impulsion consciousnesses (*javana citta*) in which the meditator can discern either 34, 33, or 32 types of mentality.
- Then there occurs 2 registration consciousnesses (*tadārammaṇa citta*) in which the meditator can discern either 34, 33, or 32 types of mentality.

The meditator begins by discerning the mind door process because the types of functional consciousness are less in a mind door process than in a sense door process.

Then the meditator continues by discerning the mind door process in the same way using each of the 18 real *rūpas* and 10 artificial *rūpas* as an object.

Để xác định những ‘danh pháp’ phối hợp với một lộ ý môn thiện dục giới (*kāmāvacara kusala mano dvāra vīthi*), trước tiên thiên sinh xác định ý môn (*mano dvāra*), tức là tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*), và lấy nhãn giới thanh triệt (*cakkhu pasāda*) làm cảnh. Khi cảnh của nhãn thanh triệt xuất hiện ở ý môn, nó trợ cho một lộ ý môn sanh.

Đối với tâm dục giới, yếu tố quan trọng nhất là quan sát tâm này là thiện hay bất thiện, có sự hiện diện hay vắng mặt của tác ý theo đúng lý (*yoniso manasikāra*) hay tác ý không đúng lý (*ayoniso manasikāra*).

Nếu thiên sinh chú ý theo một đề mục và biết rõ là ‘sắc pháp’ (*rūpa*), ‘danh pháp’ (*nāma*), nhân hay quả, vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) hay bất tịnh (*asubha*) thì đây là tác ý theo đúng lý (*yoniso manasikāra*) phối hợp với tâm thiện.

Nếu thiên sinh chú ý đến một cảnh theo cách của chế định như là người, đàn ông, đàn bà, chúng sanh, vàng, bạc, hoặc thường, lạc, hay ngã thì đây là tác ý không theo đúng lý (*ayoniso manasikāra*) phối hợp với một tâm bất thiện.

Do đó, thiên sinh lặp đi lặp lại tiến trình này nhiều lần và tinh tấn quan sát, xác định rõ những loại sở hữu tâm (*cetasika*) phối hợp với tâm của lộ ý môn đó, từng cái một theo cách tương tự với cách đã đề cập trước về lộ ý môn thiện. Vị ấy quan sát, xác định sở hữu tâm (*cetasika*) bắt đầu với tâm, thọ, hay xúc và rồi tu tiến tuệ của vị ấy cho đến khi vị ấy có thể thấy biết rõ, xác định tăng dần, một, hai, ba sở hữu tâm ở mỗi tâm. Tiếp tục theo cách này, vị ấy dần có khả năng thấy tất cả những loại sở hữu tâm khác nhau hiện diện theo mỗi tâm của một lộ ý môn thiện dục giới là 34, 33, hay 32.

Một lộ ý môn thiện dục giới gồm chuỗi phận sự tâm như sau:

- Trước tiên có sự sinh khởi của tâm khai hay hướng ý môn (*manodvāravajjana*), thiên sinh có thể quan sát biết theo 12 loại danh pháp.
- Kế tiếp có sự sinh khởi của 7 tâm đồng lực (*javana*), thiên sinh có thể quan sát biết theo 34, 33, hay 32 loại danh pháp.
- Kế đến, có sự sinh khởi của 2 tâm na cảnh (*tadārammaṇa*), thiên sinh có thể quan sát hoặc 34, 33, hay 32 loại danh pháp.

Thiên sinh bắt đầu bằng việc quan sát thấy biết rõ lộ ý môn bởi vì những loại phận sự của tâm trong lộ ý môn thì ít hơn so với lộ ngũ môn.

Kế đến, thiên sinh tiếp tục quan sát thấy biết rõ lộ ý môn cùng cách dùng mỗi thứ sắc trong 18 thứ sắc thực tính và 10 thứ sắc phi thực tính làm cảnh.

Then after that the meditator starts to discern the eye door *vīthi*. He discerns all the mentality that make up each consciousness in an eye door *vīthi*. In the same way as the examples mentioned earlier he firstly discerns either consciousness, contact, or feeling. Then he continues to search for and discern the different types of mentality one at a time until he can see all the different types of mentality present in one consciousness.

To discern the mentality that make up each consciousness in an eye door *vīthi* the meditator firstly discerns the eye transparent element and then the mind door. Then he discerns both together at the same time and then he pays attention to the colour of a group of small particles when they appear in both doors. At this point he is able to discern the eye door process occurring and the mind door process that follows it according to the natural law of the mind.

An eye door process consists of a sequence of six types of functional consciousness.

- Firstly there occurs a five sense door adverting consciousness (*pañcadvāravajjana*) in which the meditator can discern 11 types of mentality.
- Then after that there occurs one eye consciousness (*cakkhuvīññāṇa*) in which the meditator can discern 8 types of mentality.
- Then after that there occurs one receiving consciousness (*sampaṭicchana*) in which the meditator can discern 11 types of mentality.
- Then after that there occurs one investigating consciousness (*santīraṇa*) in which the meditator can discern 11 or 12 types of mentality.
- Then after that there occurs one determining consciousness (*vuṭṭho*) in which the meditator can discern 12 types of mentality.
- Then there occurs 7 impulsion consciousnesses (*javana citta*) in which the meditator can discern either 34, 33, or 32 types of mentality.
- Then there occurs 2 registration consciousnesses (*tadārammaṇa citta*) in which the meditator can discern either 34, 33, or 32 types of mentality.
- Then several moments of *bhavaṅga* consciousness arise.
- Then if a wholesome mind door thought process of the sensual plane arises with the same object as the eye door process then there occurs mind door adverting consciousness (*manodvāravajjana*) in which the meditator can discern 12 types of mentality.
- Then there occurs 7 impulsion consciousnesses (*javana citta*) in which the meditator can discern either 34, 33, or 32 types of mentality.
- Then there occurs 2 registration consciousnesses (*tadārammaṇa citta*) in which the meditator can discern either 34, 33, or 32 types of mentality.

After discerning this the meditator starts to discern all the different types of mentality that occur in every consciousness in these eye door and mind door processes beginning with either consciousness, contact, or feeling and then discerning one by one each of the other types of mentality until he can discern all mentality that is present in each consciousness in both processes.

Sau đó thiền sinh bắt đầu quan sát biết theo lộ nhãn môn. Vị ấy quan sát tất cả những sở hữu tâm cùng sanh với mỗi tâm trong một lộ nhãn môn. Cũng như ví dụ đã đề cập ở trên, trước tiên vị ấy quan sát hoặc tâm (*citta*), xúc (*phassa*), hay thọ (*vedanā*). Kế đến, vị ấy tiếp tục tìm và quan sát tất cả những sở hữu tâm khác nhau, từng pháp một, cho đến khi vị ấy có thể quan sát tất cả những loại sở hữu tâm cùng hiện diện phối hợp với một tâm.

Để quan sát biết theo những sở hữu tâm cùng phối hợp với mỗi tâm trong một lộ nhãn môn, trước tiên, thiền sinh quan sát nhãn thanh triệt, tiếp đến là ý môn. Tiếp theo, vị ấy quan sát cả hai cùng lúc, rồi vị ấy chú ý đến các màu của một nhóm những hạt nhỏ khi chúng xuất hiện ở cả hai môn. Tại thời điểm này, vị ấy có khả năng xác định lộ nhãn môn đang sinh khởi và lộ ý môn nối tiếp sau lộ nhãn môn theo định luật tự nhiên của tâm.

Lộ nhãn môn gồm một chuỗi sáu loại phận sự của tâm:

- Trước tiên, có sự sinh khởi của một tâm khai hay hướng ngũ môn (*pañcadvāravajjana*), thiền sinh có thể quan sát biết theo 11 loại danh pháp.
- Kế tiếp sau đó có sự sinh khởi của một tâm nhãn thức (*cakkhuvīññāṇa*), thiền sinh có thể quan sát 8 loại danh pháp.
- Kế tiếp sau đó có sự sinh khởi của một tâm tiếp thân (*sampañicchana*), thiền sinh có thể quan sát 11 loại danh pháp.
- Kế tiếp sau đó có sự sinh khởi của một tâm thẩm tấn (*santīraṇa*), thiền sinh có thể quan sát 11 hoặc 12 loại danh pháp.
- Kế tiếp sau đó có sự sinh khởi của một tâm đoán định (*voṭṭhapana*), thiền sinh có thể quan sát 12 loại danh pháp.
- Kế tiếp, có 7 tâm đồng lực (*javana citta*) sinh khởi, thiền sinh có thể quan sát 34, 33, hay 32 loại danh pháp.
- Kế tiếp, có sự sinh khởi của 2 tâm na cảnh (*tadārammaṇa citta*), thiền sinh có thể quan sát 34, 33, hay 32 loại danh pháp.
- Nối tiếp sau đó, có một vài sát-na tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sinh khởi.
- Kế đến, nếu một lộ ý môn thiện dục giới sanh có cùng một cảnh với lộ nhãn môn thì có sự sinh khởi của tâm khai hay hướng ý môn (*manodvāravajjana*), thiền sinh có thể quan sát thấy rõ 12 loại danh pháp.
- Kế tiếp, có sự sinh khởi của 7 tâm đồng lực (*javana citta*), thiền sinh có thể quan sát hoặc 34, 33, hay 32 loại danh pháp.
- Kế tiếp, có sự sinh khởi của 2 tâm na cảnh (*tadārammaṇa citta*), thiền sinh có thể thấy rõ, xác định hoặc 34, 33, hay 32 loại danh pháp.

Sau khi thấy biết rõ, xác định những ‘danh pháp’ này, thiền sinh bắt đầu quan sát, xác định tất cả những loại sở hữu tâm khác nhau cùng sanh theo mỗi tâm trong lộ nhãn môn và ý môn này bắt đầu với tâm (*citta*), xúc (*phassa*), hay thọ (*vedanā*) và rồi quan sát, thấy biết rõ, xác định tất cả từng loại sở hữu tâm cho đến khi vị ấy có thể xác định tất cả sở hữu tâm cùng hiện diện phối hợp với mỗi tâm trong cả hai lộ.

Then after the meditator can discern these processes and the mentality present there in the case of the eye base he continues to discern the same in a similar way in each of the other four sense bases; the ear, the nose, the tongue, and the body. So by this stage he will have developed the ability to discern the mentality associated with wholesome consciousnesses.

Then next after that the meditator needs to learn how to discern the mentality in unwholesome consciousnesses. To be able to do this he simply takes the same objects as he did in the examples given earlier and pays unwise attention to each of them.

When the meditator attains this stage in meditation he has developed concentration, discerned all of the 28 kinds of matter, and discerned all mentality that is present internally.

Discerning Mentality Externally

Then after the meditator has discerned mentality internally he can proceed to discern mentality externally. To do this he begins by discerning the four elements internally and then discern the four elements in the clothes he is wearing. While doing this he will be able to discern that his clothes break down into particles and he is able to discern 8 types of matter in each of these particles. They are called nutriment as the eighth particles arisen from temperature. In this case the temperature that they arise from is the fire element in each external particle.

The meditator then discerns matter in this way internally and externally alternately for three or four times. Then using his light of concentration he goes on to observe matter that is a little further distant such as the floor on which he is sitting. He is also able to discern the 8 types of matter in each of these particles and again he discerns matter internally and externally alternately three or four times.

After this he discerns the matter in the building he is sitting in, the area around the building including the trees, etc., and in this way he gradually expands the field of his discernment externally until he can discern all inanimate matter that is external to himself and also all matter that is internal.

Sometimes while discerning matter that is external the meditator finds that he also sees transparent matter present in inanimate objects. This is because there are small insects and animals living in those places and he is seeing the transparent matter of those beings.

After the meditator discerns the external matter that is inanimate he goes on to discern external matter that is animate and associated with consciousness. That is the matter present in the bodies of other living beings.

Kế tiếp sau đó, thiền sinh có thể quan sát biết theo những lộ này và ‘danh pháp’ hiện diện có trong trường hợp của nhãn xứ (*cakkhāyatana*), vị ấy tiếp tục quan sát theo cách tương tự ở mỗi xứ của bốn xứ còn lại, đó là nhĩ xứ (*sotāyatana*), tỷ xứ (*ghānāyatana*), thiệt xứ (*jivhāyatana*) và thân xứ (*kāyāyatana*). Cho nên, vào giai đoạn này vị ấy sẽ tu tập khả năng quan sát những sở hữu tâm cùng phối hợp với những tâm thiện.

Sau đó, thiền sinh cần học cách quan sát biết theo những ‘danh pháp’ cùng sanh theo tâm bất thiện. Để có khả năng làm điều này, đơn giản là vị ấy dùng cùng cảnh như vị ấy đã làm trong những ví dụ đã nêu trước và tác ý không theo đúng lý đến mỗi cảnh ấy.

Khi thiền sinh đạt đến giai đoạn này trong thiền, tức là vị ấy đã tu tập định, đã quan sát biết theo tất cả 28 thứ ‘sắc pháp’ và đã xác định tất cả ‘danh pháp’ hiện diện bên trong (nội phần).

2) Quan Sát Thấy Biết Rõ ‘Danh Pháp’ Ngoại Phần

Kế tiếp, sau khi thiền sinh đã quan sát, xác định những ‘danh pháp’ nội phần (bên trong), vị ấy có thể tiến lên quan sát, xác định ‘danh pháp’ ngoại phần (bên ngoài). Để làm điều này, vị ấy bắt đầu bằng việc thấy biết rõ, xác định bốn ‘giới’ (*dhātu*) nội phần và tiếp đến xác định bốn ‘giới’ (*dhātu*) trong y phục mà mình đang mặc. Trong khi làm điều này, vị ấy sẽ có khả năng quan sát thấy rõ y phục của mình phân nhỏ thành những hạt hay bọng sắc và vị ấy có thể xác định 8 thứ sắc trong mỗi bọng của những hạt hay bọng sắc này. Chúng được gọi là những bọng sắc vật thực thuần 8 pháp (*āhāraja suddhaṭṭhaka*) do quý tiết (nóng, lạnh) trợ sanh. Trong trường hợp này, quý tiết (*utu*) là sắc sanh từ ‘hỏa giới’ (*tejodhātu*) trong mỗi bọng sắc ngoại phần.

Tiếp theo, thiền sinh quan sát, xác định ‘sắc pháp’ theo cách này với sắc nội phần và ngoại phần luân phiên ba hay bốn lần. Kế tiếp, dùng ánh sáng định của vị ấy, vị ấy tiếp tục quan sát biết theo ‘sắc pháp’ với khoảng cách xa hơn một chút như là nền nhà, nơi vị ấy đang ngồi. Vị ấy cũng có thể quan sát 8 thứ sắc trong mỗi bọng của những hạt hay bọng sắc này và lần nữa xác định sắc nội phần và ngoại phần luân phiên ba hay bốn lần.

Sau phần này, vị ấy quan sát biết theo ‘sắc pháp’ trong ngôi nhà mà vị ấy đang ngồi, khu vực xung quanh ngôi nhà gồm cây cối, v.v..., và theo cách này vị ấy dần dần mở rộng khu vực mà vị ấy quan sát thấy rõ theo pháp ngoại phần cho đến khi vị ấy có thể xác định tất cả sắc vô tri ngoại phần đối với vị ấy và cũng thế đối với tất cả sắc nội phần.

Đôi lúc trong khi thấy biết rõ, xác định ‘sắc pháp’ ngoại phần, thiền sinh cũng thấy sắc thanh triệt hiện diện trong những vật không có sự sống. Đây là vì có những côn trùng và sinh vật nhỏ sống trong những nơi đó và vị ấy đang thấy theo những sắc thanh triệt của những chúng sanh ấy.

Sau khi thiền sinh quan sát biết theo những sắc ngoại phần không có sự sống, vị ấy tiếp tục quan sát sắc ngoại phần có phối hợp với tâm. Đó là sắc hiện diện trong thân của những chúng sanh có sự sống khác.

The meditator then discerns matter of living beings that is external and understands that it is not a man, woman, person, or being, but is just matter. He then discerns all matter that is external all at once and discerns all of the different types of matter that exist internally and externally.

This means the 54 types of matter that exist in the eye internally and externally, and the 6 types of particles that exist in the eye internally and externally. The meditator then discerns all the forms of matter produced by *kamma*, mind, temperature, or nutriment in the same way in the remaining 5 sense bases. He also discerns all the remaining artificial types of matter both internally and externally.

After this he proceeds to the discernment of mentality internally and externally.

Discernment Of Mentality Internally And Externally Firstly he discerns mentality internally starting from the mind door process and then the eye door process, and discerns all the mentality associated with it, whether it be wholesome or unwholesome as explained earlier. Then he proceeds to do the same externally.

He does this by discerning an external eye transparent element and an external mind transparent element and then discerning the eye door process and mind door process that occur when the colour of a group of particles appear in both doors. He does this many times again and again both internally and externally, and also does the same for the rest of the 6 sense doors that are internal and external.

If the meditator is able to attain *jhāna* he can also discern *jhāna* mind door processes that are external, but if he does not have experience of *jhāna* he will not be able to do this.

In this way the meditator discerns matter internally and externally until he can see the matter in the limitless universe. Then he discerns mentality internally and externally until he can see mentality in the limitless universe. Then he discerns both mentality and matter as far as the extent of the universe.

Discerning Dependent Origination

After the meditator is able to discern mentality and matter in the way described above then after that he will be able to discern the causes of mentality and matter. This means discerning Dependent Origination which describes the way in which causes and effects operate over the three times of the past, present, and future.

Kế đó, thiên sinh quan sát biết theo ‘sắc pháp’ ngoại phần của chúng sanh có sự sống và biết rõ rằng đó không là đàn ông, đàn bà, người, hay chúng sanh, mà chỉ là sắc pháp. Kế đến, vị ấy quan sát thấy rõ theo tất cả ‘sắc pháp’ ngoại phần một lần và xác định tất cả những thứ sắc khác nhau tồn tại nơi nội phần và ngoại phần.

Đây nghĩa là 54 thứ ‘sắc pháp’ tồn tại ở nhãn xứ (*cakkhāyatana*) hay mắt nội phần và ngoại phần, và 6 loại ‘bộ sắc’ tồn tại trong mắt nội phần và ngoại phần. Thiên sinh quan sát thấy rõ theo tất cả dạng ‘sắc pháp’ do nghiệp (*kamma*), tâm (*citta*), quý tiết (*utu*), hay vật thực (*āhāra*) trợ sanh. Cũng thế đối với năm xứ (*āyatana*) còn lại, vị ấy cũng phải quan sát thấy rõ theo tất cả những thứ sắc phi thực tính còn lại, cả hai nội phần và ngoại phần.

Sau đó, vị ấy tiến dần đến quan sát thấy biết rõ theo ‘danh pháp’ nội phần và ngoại phần.

3) Quan Sát Thấy Biết Rõ Danh Pháp Nội Phần Và Ngoại Phần

Trước tiên, vị ấy xác định ‘danh pháp’ nội phần bắt đầu từ lộ ý môn rồi tiếp đến là lộ nhãn môn, và quan sát thấy rõ theo tất cả những ‘danh pháp’ phối hợp với nó, dù nó là thiện hay bất thiện như đã giải thích trước. Kế đó, vị ấy tiếp tục làm giống như đối với pháp ngoại phần.

Vị ấy làm điều này bằng việc quan sát thấy biết rõ một nhãn thanh triệt ngoại phần và một ý giới (hay ý môn) ngoại phần. Kế đến quan sát thấy biết rõ lộ nhãn môn và lộ ý môn sanh khi các màu của một hạt hay bộ sắc xuất hiện ở cả hai môn. Vị ấy làm nhiều lần lặp đi lặp lại, cả hai nội phần và ngoại phần. Thực hiện tương tự với tất cả 6 môn đối với nội phần và ngoại phần.

Nếu thiên sinh đã đạt đến thiên, vị ấy cũng có thể quan sát thấy rõ lộ ý môn thiên ngoại phần. Nếu vị ấy chưa đạt đến hay chưa có kinh nghiệm về thiên thì vị ấy sẽ không có khả năng làm điều này.

Theo cách này, thiên sinh quan sát biết theo ‘sắc pháp’ nội phần và ngoại phần cho đến khi vị ấy có thể thấy ‘sắc pháp’ trong vũ trụ vô tận. Kế tiếp, vị ấy quan sát biết theo ‘danh pháp’ nội phần và ngoại phần cho đến khi vị ấy có thể thấy theo ‘danh pháp’ trong vũ trụ vô tận. Kế tiếp, vị ấy quan sát cả ‘danh pháp’ và ‘sắc pháp’ cho đến tận phạm vi vũ trụ.

4) Quan Sát Thấy Biết Rõ Pháp Liên Quan Tương Sinh (Paṭiccasamuppāda)

Sau khi thiên sinh có khả năng xác định ‘danh pháp’ và ‘sắc pháp’ theo cách như đã trình bày trên, vị ấy sẽ có thể quan sát thấy rõ theo nhân hay duyên của ‘danh pháp’ và ‘sắc pháp’. Đây có nghĩa là quan sát thấy biết rõ pháp ‘liên quan tương sinh’ (*paṭiccasamuppāda*) là pháp mô tả cách nhân và quả hoạt động theo ba thời (*kāla*) quá khứ (*atītā*), hiện tại (*paccuppannā*) và vị lai (*anāgatā*).

There are several ways in which a meditator can develop the ability to discern Dependent Origination. The method most often used to teach meditators how to discern Dependent Origination involves firstly discerning the five aggregates in the present, then in the past, and then in the future. Then after the meditator is able to discern the five aggregates in the present, past, and future he discerns the cause and effect relationships that are present over these three periods of time. Once he is able to discern the five aggregates in the present, past, and future and see which of the aggregates is a cause and which is an effect then he can learn to discern Dependent Origination in the various ways that are taught in the *suttas* and commentaries.

Discerning The Past

To discern the past the meditator begins by making an offering of either candles, flowers, or incense at a pagoda or in front of a Buddha image and making a wish to be reborn as a monk, nun, man, woman, deva or whatever he would like to become.

Then he goes and sit in meditation and develops concentration and then discerns in turn mentality and matter that is internal and external. This is important for if the meditator cannot discern external mentality and matter he will have great difficulty discerning mentality and matter in the past. This is because of the similarity of external mentality and matter and past mentality and matter.

Then the meditator tries to discern the mentality and matter that occurred at the time of making the offering at the pagoda or buddha image as if they were an external object. He should find that while doing this an image of himself at that time of offering appears. Then he discerns the four elements in that image.

When the image becomes particles he discerns all the matter of the 6 doors, especially the 54 *rūpas* of the heart basis. Then he discerns the *bhavaṅga* consciousness and then the mind door process that occur in the gaps between the *bhavaṅga* consciousnesses. Then he discerns forwards and backwards amongst those mind door processes and finds the defilement round (*kilesavaṭṭa*), and *kamma* round (*kammavaṭṭa*) mind door processes. The *kamma* round mind door process has 34 kinds of mentality while the defilement round only has 20 kinds of mentality. Then having discerned the mentality of the defilement round and the *kamma* round the meditator then discerns the matter that they depend on.

There are three rounds or *vaṭṭa* found in the process of Dependent Origination. They are the round of *kamma* (*kammavaṭṭa*), the round of defilements (*kilesavaṭṭa*), and the round of results (*vipākavaṭṭa*). Of the twelve links of Dependent Origination the round of *kamma* refers to *kamma* formations and *kammabhava*, the round of defilements refers to ignorance, craving and clinging, and the round of results refers to consciousness, mind and matter, the six sense bases, contact, and feeling.

For example, in the case of making an offering of candles, flowers, or incense in front of a Buddha image and making a wish to be reborn as a monk.

Có vài cách thiền sinh có thể tu tập khả năng quan sát thấy rõ theo pháp ‘liên quan tương sinh’ (*paṭiccasamuppāda*). Phương pháp phổ biến nhất thường được dạy để những thiền sinh quan sát thấy rõ theo pháp ‘liên quan tương sinh’ ra sao. Trước tiên, thiền sinh quan sát thấy biết rõ 5 uẩn (*khandha*) trong hiện tại, kể đến 5 uẩn trong quá khứ và rồi đến 5 uẩn trong vị lai. Sau khi thiền sinh có khả năng quan sát thấy rõ theo 5 uẩn hiện tại, quá khứ và vị lai, vị ấy quan sát thấy rõ theo nhân và quả liên quan hiện diện trong suốt ba thời này. Một khi vị ấy có khả năng quan sát thấy rõ theo 5 uẩn trong hiện tại, quá khứ và vị lai và thấy những uẩn nào là nhân và uẩn nào là quả. Tiếp theo, vị ấy có thể học quan sát thấy rõ theo pháp ‘liên quan tương sinh’ theo nhiều cách đã được dạy trong Kinh và Chú giải.

5) Quan Sát Thấy Biết Rõ Pháp Quá Khứ

Để quan sát thấy rõ theo pháp quá khứ, thiền sinh bắt đầu bằng cách thực hiện việc dâng cúng đèn cầy, hoa, hay nhang tại một bảo tháp hoặc trước một ảnh Phật rồi lập nguyện được tái tục làm một bhikkhu, tu nữ, đàn ông, đàn bà, trời, hay là chi mà vị ấy muốn trở thành.

Kế tiếp, vị ấy đi, ngồi tu tập thiền, phát triển định, tuần tự quan sát thấy rõ theo ‘danh pháp’ và ‘sắc pháp’ nội phần và ngoại phần. Điều này quan trọng vì nếu thiền sinh không thể quan sát thấy rõ theo ‘danh pháp’ và ‘sắc pháp’ ngoại phần, vị ấy sẽ gặp khó khăn lớn trong việc quan sát thấy biết rõ ‘danh pháp’ và ‘sắc pháp’ trong quá khứ do sự tương tự của danh sắc ngoại phần với danh sắc quá khứ.

Kế đến, thiền sinh tinh tấn quan sát thấy rõ theo ‘danh pháp’ và ‘sắc pháp’ đã sanh trong khi đang thực hiện việc dâng cúng bảo tháp hay ảnh Phật, nếu chúng là một cảnh bên ngoài. Vị ấy cần phải nhận thấy cả hình ảnh của mình xuất hiện trong khi đang thực hiện việc dâng cúng này. Kế đến vị ấy quan sát biết theo bốn ‘giới’ (*dhātu*) trong hình ảnh đó.

Khi hình ảnh ấy trở thành những hạt hay bọt sắc, vị ấy quan sát thấy rõ theo tất cả ‘sắc pháp’ của 6 môn, chủ yếu là 54 thứ sắc của ý vật. Kế đến, vị ấy quan sát thấy rõ theo tâm hữu phần, rồi đến lộ ý môn xen trong khoảng giữa những tâm hữu phần. Kế tiếp, vị ấy quan sát xuôi và ngược giữa những lộ ý môn đó rồi xét thấy những phiền não luân (*kilesavaṭṭa*) và lộ ý môn nghiệp luân (*kamma vaṭṭa*). Lộ ý môn nghiệp luân (*kamma vaṭṭa*) có 34 loại ‘danh pháp’ trong khi phiền não luân chỉ có 20 loại danh pháp. Kế đến, quan sát thấy rõ theo những ‘danh pháp’ của phiền não luân và nghiệp luân, thiền sinh quan sát thấy rõ theo những ‘sắc pháp’ mà chúng nương vào.

Có ba luân (*vaṭṭa*) được xét thấy trong tiến trình của ‘liên quan tương sinh’. Đó là nghiệp luân (*kammavaṭṭa*), phiền não luân (*kilesavaṭṭa*) và quả luân (*vipākavaṭṭa*). Trong 12 mắt xích của pháp ‘liên quan tương sinh’ (*paṭiccasamuppāda*) thì **ngiệp luân** chỉ cho nghiệp hành (*kammasaṅkhāra*) và nghiệp hữu (*kammabhava*), **phiền não luân** chỉ cho vô minh (*avijjā*), ái (*taṇhā*) và thủ (*upādāna*), và **quả luân** chỉ cho tâm và sắc pháp, 6 xứ (*āyatana*), xúc (*phassa*), và thọ (*vedanā*).

Ví dụ: Về việc dâng cúng đèn cầy, hoa hoặc nhang trước ảnh Phật và lập nguyện được tái tục thành một bhikkhu.

Then in this case ignorance is the wrong knowledge thinking that "monk" is a reality, craving is the desire, and longing for a life as a monk, and clinging is the attachment to a life as a monk. These three: ignorance, craving, and attachment are all found together in the consciousness that makes up the round of defilements (*kilesavaṭṭa*).

If the meditator made an offering of candles, flowers, or incense in front of a Buddha image and instead of making a wish to be reborn as a monk, had made a wish to be reborn as a woman. Then in that case the ignorance is the wrong knowledge thinking that "woman" is a reality, craving is the desire, and longing for a life as a woman and clinging is the attachment to a life as a woman.

In both of these examples *kamma* formations (*saṅkhārā*) are the wholesome intentions of offering of either candles, flowers, or incense in front of a Buddha image and *kamma* is the kammic force associated with the *kamma* formations. These two are both found in the consciousnesses that make up the *kamma* round (*kamma vaṭṭa*) of Dependent Origination.

When the meditator is able to discern the mentality and matter of the defilement round and the *kamma* round in the recent past then he goes back in time a little further, to sometime previous to that offering and discerns the mentality and matter present at that time in the same way. Then after having discerned the mentality and matter at that time he continues a little further again and repeats the same. In this way he is able to discern mentality and matter that occurred one day in the past, one week in the past, one month in the past, one year in the past, two years in the past, three years in the past and so on. Discerning the mentality and matter in this way he is eventually able to discern backwards into the past until he can see the mentality and matter associated with rebirth which occurred at the conception of his present life.

Then by searching for the cause of this the meditator is able to go back further and he sees either the mentality and matter present at the time near death of the previous life, or the object of the near death impulsion (*maranasanna javana*).

There are three possible objects of the death impulsion. They are:

1. *Kamma* object, the thoughts that produced the actions of giving, etc.
2. *Kamma nimitta*, or *kamma* sign such as a pagoda, monk, flowers, or an object offered.
3. *Gati nimitta* or rebirth sign, is the place where one will be reborn. For humans it is the mother's womb and is usually red in colour like a red carpet.

If the meditator can discern the mentality and matter near death then he will also not have difficulty to discern the object of the death impulsion whether it be a *kamma* object, *kamma* sign, or rebirth sign. This object appears because of the kammic force which produces the rebirth consciousness. Then if he can discern this he will be able to discern the *kamma* formations, and *kamma* that produced the relevant resultant aggregates in this present life.

Trong trường hợp này, **vô minh** (*avijjā*) là nghĩ sai rằng “bhikkhu” là một thực thể, **ái** (*taṇhā*) là ham muốn, và khao khát một đời sống là một bhikkhu, và **thủ** (*upādāna*) là nắm chặt, giữ chặt vào một đời sống là một bhikkhu. Ba pháp này là vô minh, ái và thủ tất cả đều được xét thấy ở tâm trợ nên phiền não luân.

Nếu thiên sinh thực hiện việc dâng cúng đèn cầy, hoa hoặc nhang trước ảnh Phật và không lập nguyện được tái tục thành một bhikkhu, mà lập nguyện được tái tục làm một người đàn bà. Trong trường hợp đó, **vô minh** là nghĩ sai rằng “đàn bà” là một thực thể, **ái** là sự ham muốn, và khát khao về một cuộc sống làm đàn bà và **thủ** là nắm chặt, giữ chặt vào đời sống làm người đàn bà.

Trong cả hai ví dụ này, nghiệp hành (*saṅkhārā*) là tư (*cetanā*) thiện của việc dâng cúng đèn cầy, hoa hoặc nhang trước một ảnh Phật, và nghiệp là nghiệp lực phối hợp với nghiệp hành. Cả hai pháp này được xét thấy trong tâm trợ nên nghiệp luân (*kamma vatta*) của pháp ‘liên quan tương sinh’ (*paṭiccasamuppāda*).

Khi thiên sinh có khả năng quan sát thấy rõ theo ‘danh pháp’ và ‘sắc pháp’ của phiền não luân và nghiệp luân trong quá khứ gần, kể đến vị ấy đi trở ngược theo thời gian xa hơn một chút, đến thời gian trước lúc dâng cúng và quan sát thấy rõ theo ‘danh pháp’ và ‘sắc pháp’ hiện diện vào lúc ấy theo cùng một cách. Kế đến, sau khi đã quan sát thấy rõ theo ‘danh pháp’ và ‘sắc pháp’ vào lúc đó, lần nữa vị ấy tiếp tục đi trở ngược xa hơn một chút và lặp lại giống như trước. Theo cách này, vị ấy có thể quan sát thấy rõ theo ‘danh pháp’ và ‘sắc pháp’ đã sanh một ngày trong quá khứ, một tuần trong quá khứ, một tháng trong quá khứ, một năm trong quá khứ, hai năm trong quá khứ, ba năm trong quá khứ và v.v... Quan sát thấy biết rõ ‘danh pháp’ và ‘sắc pháp’ với cách này, vị ấy dần dần có khả năng quan sát trở ngược về quá khứ cho đến khi thấy rõ theo ‘danh pháp’ và ‘sắc pháp’ phối hợp với tái tục là pháp hiện bày vào lúc thụ thai của kiếp sống hiện tại này của mình.

Kế tiếp bằng cách tìm kiếm nguyên nhân của tái tục, thiên sinh có khả năng đi trở ngược về quá khứ xa hơn và vị ấy thấy theo ‘danh pháp’ và ‘sắc pháp’ hiện diện vào lúc cận tử của kiếp sống trước, hay cảnh của đồng lực cận tử (*marāṇasanna javana*).

Có 3 cảnh của đồng lực cận tử có thể xảy ra, đó là:

1. Cảnh ‘nghiệp’ (*kamma*) những ý nghĩ trợ cho những hành động như xả thí, v.v...
2. Cảnh ‘điềm nghiệp’ hay ‘nghiệp tướng’ (*kamma-nimitta*) như là bảo tháp, bhikkhu, hoa hoặc một vật dâng cúng.
3. Cảnh ‘điềm sanh’ hay ‘thú tướng’ (*gatinimitta*) là nơi mà vị ấy sẽ bị tái tục. Đối với người nhân loại, đó là bào thai người mẹ và thường là màu đỏ như thắm đỏ.

Nếu thiên sinh có thể quan sát thấy rõ theo ‘danh pháp’ và ‘sắc pháp’ cận tử, thì vị ấy cũng sẽ không khó để quan sát thấy rõ theo cảnh của đồng lực cận tử, dù đó là một cảnh ‘nghiệp’ (*kamma*), cảnh ‘điềm nghiệp’ (*kamma nimitta*), hay cảnh ‘điềm sanh’ (*gatinimitta*). Cảnh này xuất hiện do sức mạnh của nghiệp trợ cho tâm tái tục sinh khởi. Kế đến, khi vị ấy có thể quan sát thấy rõ theo vấn đề này, vị ấy sẽ có thể quan sát thấy rõ theo nghiệp hành, và nghiệp đó trợ sanh những uẩn quả liên quan trong kiếp sống hiện tại này.

When he has discerned *kamma* formations and *kamma* he then tries to discern the ignorance, craving, and clinging that precede them. Then after that he discerns the other mentality that are associated with that *kamma* round and defilement round which may be 34, 33, or 32 types.

Example Of Discerning Dependent Origination

For example, when one meditator concentrated and searched at the time near death and discerned the mentality and matter there she saw the *kamma* object of a woman offering fruit to a Buddhist monk. Then she further examined the mentality and matter, beginning with the four elements, present while making the offering of fruit to the Buddhist monk. She then found that that person was a very poor and uneducated villager who having reflected on her own state of suffering had made an offering to the monk wishing for a life as an educated woman in a large town.

In this case ignorance is the wrong knowledge that "an educated woman in a large town" is a reality, the liking and craving for that life as an educated woman is craving, the attachment to that life as an educated woman is clinging. The wholesome intentions to offer fruit to a Buddhist monk are the *kamma* formations and the *kamma* is the kammic force of those *kamma* formations.

In this present life that woman is an educated woman in a large town in Myanmar. She was able to directly discern with right view how the kammic force of offering of fruit in her past life has produced resultant five aggregates in this present life.

When a meditator is able to discern causes and effects in this way then this knowledge is called *paccaya pariggaha ñāṇa* or Knowledge that discerns the causes of mind and matter.

Here is another example. In this case a man while searching and discerning at the time near death found that around the time of the near death impulsion there were four *kamma* objects competing with each other. There was one *kamma* involving teaching Buddhist texts, another involving teaching dhamma, yet another involving meditation, and finally one teaching meditation. When he searched amongst these four *kammās* to discern which had caused the resultant five aggregates in the present life he found that the *kamma* of meditating was the one that had given the result and that that *kamma* was the object of the near death impulsion. When he further investigated to discern which meditation subject was being practised he saw that he had been practising insight meditation and applying the three characteristics of *anicca*, *dukkha*, and *anatta* to mentality and matter. When he made further investigations he saw that before and after each meditation sitting he had made the wish to be reborn as a man, to become a monk, and be a monk who disseminates the Buddhist teachings.

In this case ignorance is the wrong knowledge that "a man, a monk, or a monk who disseminates the Buddhist teachings" is a reality. Craving is the liking and craving for that, and clinging is the attachment to that. *Kamma* formations is the act of practising *vipassanā* meditation, and *kamma* is the kammic force of that action.

Sau khi vị ấy đã quan sát thấy rõ theo nghiệp hành và nghiệp, kể đến vị ấy tinh tấn quan sát thấy rõ theo vô minh, ái và thủ trước những nghiệp ấy. Rồi sau đó, vị ấy quan sát thấy rõ theo những ‘danh pháp’ khác được phối hợp với nghiệp luân và phiền não luân, có thể là 34, 33, hoặc 32 loại (danh pháp).

Những Ví Dụ Về Việc Quan Sát Thấy Biết Rõ Pháp Liên Quan Tương Sinh

Ví dụ thứ nhất, khi một thiên sinh tìm và chăm chú hướng đến lúc cận tử và quan sát thấy rõ theo ‘danh pháp’ và ‘sắc pháp’ vào lúc ấy, cô ta thấy cảnh nghiệp một người đàn bà dâng trái cây đến một tu sĩ Phật giáo. Kể đến cô ấy quan sát thấy rõ theo ‘danh pháp’ và ‘sắc pháp’ thêm nữa, bắt đầu với bốn ‘giới’ (*dhātu*) hiện diện trong lúc đang làm việc dâng trái cây đến tu sĩ Phật giáo. Tiếp theo, cô ta quan sát thấy rõ rằng cô ta từng là một người trong làng rất nghèo và không có học thức. Khi ấy cô xét thấy bản thân trong trạng thái khổ cần phải làm việc xả thí, dâng vật thực đến vị tu sĩ và ước nguyện về một kiếp sống làm một người phụ nữ có học thức trong một đô thị lớn.

Trong trường hợp này, **vô minh** là hiểu biết sai rằng “một người phụ nữ có học thức trong một đô thị lớn” là một thực thể; thích thú và tham luyến về cuộc sống làm một người đàn bà có học thức là **ái**; nắm chặt, giữ chặt vào cuộc sống làm một người đàn bà có học thức là **thủ**; những cố quyết hay tư (*cetanā*) thiện dâng trái cây đến một tu sĩ Phật giáo là **ngiệp hành** và **ngiệp** là nghiệp lực của nghiệp hành ấy. Trong kiếp sống hiện tại này, người phụ nữ ấy là một người phụ nữ có học thức trong một đô thị lớn ở Miến Điện (Myanmar). Cô có khả năng quan sát trực tiếp với sự thấy đúng về nghiệp lực của việc dâng cúng trái cây trong kiếp sống quá khứ của mình trợ cho 5 uẩn quả sanh trong kiếp sống hiện tại này ra sao.

Khi một thiên sinh có khả năng quan sát thấy rõ theo những nhân và quả theo cách này, tuệ này được gọi là tuệ hiền duyên (*paccaya pariggaha ñāṇa*)¹ hay tuệ quán thấy rõ theo nhân hay duyên của ‘danh pháp’ và ‘sắc pháp’.

Một trường hợp khác là một người đàn ông tu tập và quan sát thấy biết rõ lúc cận tử của kiếp sống vừa qua. Ông thấy rằng khoảng thời gian cận tử có bốn cảnh nghiệp tranh đua với nhau. Có một nghiệp gồm những lời dạy của đức Phật, một nghiệp liên quan đến giáo pháp, một nghiệp liên quan đến thiền, và cuối cùng là dạy thiền. Khi đã tìm giữa bốn loại nghiệp này để quan sát thấy rõ nghiệp nào làm nhân trợ cho 5 uẩn quả sanh trong kiếp sống hiện tại, vị ấy xét thấy rằng nghiệp thiền đã trợ cho quả và nghiệp đó làm cảnh của đồng lực cận tử. Khi vị ấy tra xét thêm để quan sát đề mục thiền nào đã được tu tập. Vị ấy thấy rằng vị ấy đã tu tập thiền quán và áp dụng ba trạng thái vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*) về ‘danh pháp’ và ‘sắc pháp’. Khi vị ấy tra xét thêm nữa, vị ấy thấy rằng trước và sau mỗi thời ngồi thiền, vị ấy đã lập nguyện được tái tục làm một người nam, trở thành một bhikkhu, và là một bhikkhu truyền bá Phật pháp.

Trong trường hợp này, **vô minh** là hiểu sai rằng “một người nam, một bhikkhu, hay một bhikkhu truyền bá Phật pháp” là một thực thể. **Ái** là thích thú và tham luyến về điều đó, và **thủ** là nắm chặt, giữ chặt vào đó. **Ngiệp hành** (*saṅkhāra*) là việc tu tập thiền quan sát, và **ngiệp** là nghiệp lực của việc đó.

¹ Pariggaha = distinguishing = phân biệt, nhận rõ; = paricchindati = 確定 - làm dấu hiệu, làm ranh, quyết định, xác định.

When the meditator discerns the immediate past life in this way and is able to see the five causes in the past life of ignorance, craving, clinging, *kamma* formations, and *kamma* and is also able to see the five results in the present of rebirth consciousness, mentality and matter, six sense bases (*āyatana*), contact, and feeling, then he needs to discern in the same way back further progressively to a second, third, and fourth past life. He does this for as many lives as he can discern in the past. Then after that he discerns in the same way into the future. To do this he starts by discerning the present matter and mentality and then discern into the future until the time of death in this life. At that time he is able to see either the *kamma* object or the sign of the place of birth that will occur because of the power of a particular *kamma* he has performed in this life. He will then be able to discern after that the rebirth mentality and matter that will be produced in the future life.

When discerning a future life if it is a life in the Brahma world then there are only three types of doors there: eye, ear, and mind, whereas the deva and human worlds each have six doors.

The meditator continues to search in this way and discern up until the time when ignorance will cease without remainder which will happen with the attainment of *Arahatta* magga. He then continues up till the cessation of the five *khandhas* without remainder which occurs when one enters into *pariNibbāna*. Therefore he has to discern as many lives into the future as will occur until his own attainment of *Arahatship* and *PariNibbāna*. He is then able to discern that with the ceasing of ignorance matter ceases. Thus in this way he is able to discern the ceasing of *dhammas*.

After the meditator can discern the five aggregates in this way in the past, present, and future and also discern the causal relationships present there according to this method, which is called the fifth method, then he is taught how to discern all these by the first method.

The first method of dependent origination occurs over three lives and in forward order beginning from the causes in the past life which are ignorance and *kamma* formations. These cause the results in the present life of rebirth consciousness, mind and matter, the six sense bases, contact, and feeling. There are then causes in this life of craving, clinging, and becoming which produce the results of birth, ageing, death and all forms of suffering in the future life.

The meditator has to search for ignorance, craving and clinging in the defilement round. Then he discerns how that defilement round causes the *kamma* round and how the *kamma* round in turn produces the five aggregates of the matter and mentality present at conception. He then has to check that he has discerned the right thing by seeing the connection. To do this he has to be able to see the kammic force and see if it actually produces the rebirth matter and mentality at the time of conception. This then is a brief explanation of how to discern Dependent Origination according to the fifth method and the first method.

Khi thiên sinh quan sát thấy rõ theo kiếp sống vừa qua bằng cách này, vị ấy có khả năng thấy theo năm nhân trong kiếp sống quá khứ là vô minh, ái, thủ, nghiệp hành, và nghiệp, và cũng có khả năng thấy theo năm quả trong hiện tại của tâm tái tục, ‘danh pháp’ và ‘sắc pháp’, sáu xứ (*āyatana*), xúc, và thọ. Kế đến vị ấy cần quan sát thấy rõ cùng cách trở ngược xa hơn; tăng dần kiếp quá khứ thứ hai, thứ ba, thứ tư ... vị ấy trở ngược lại những kiếp quá khứ như vậy nhiều nhất để vị ấy quan sát thấy rõ theo những pháp trong quá khứ. Kế tiếp sau đó với cùng cách quan sát, vị ấy quan sát thấy rõ theo pháp vị lai. Để làm điều này, vị ấy bắt đầu quan sát thấy biết rõ ‘sắc pháp’ và ‘danh pháp’ hiện tại, và kế đến quan sát theo pháp vị lai cho đến khi tử trong kiếp sống này. Vào lúc ấy, vị ấy có khả năng thấy theo cảnh điềm nghiệp (*kammanimitta*) hay cảnh điềm sanh (dấu hiệu của nơi sanh) (*gatinimitta*) sẽ xảy ra do sức mạnh của nghiệp nào đó mà mình đã tạo trong kiếp sống này. Vị ấy có khả năng quan sát thấy rõ theo ‘danh pháp’ và ‘sắc pháp’ tái tục sau đó sẽ làm pháp trợ cho sanh trong kiếp sống vị lai.

Khi quan sát thấy biết rõ một kiếp sống vị lai, nếu đó là một kiếp trong cõi trời Phạm thiên thì chỉ có ba loại môn, đó là nhãn môn, nhĩ môn và ý môn, trong khi chư Thiên và nhân loại dục giới mỗi vị có sáu môn.

Thiên sinh tiếp tục tìm theo cách này và quan sát thấy rõ thêm cho đến khi vô minh diệt không còn dư sót, điều này xảy ra với bậc đạt đến đạo Ứng cúng hoặc Vô sanh (*Arahatta magga*). Kế đến, vị ấy tiếp tục cho đến khi dứt 5 uẩn không còn dư sót khi ấy hoàn toàn vắng lặng (*pariNibbāna*). Cho nên, vị ấy phải quan sát thấy rõ nhiều kiếp sống về vị lai sẽ xảy ra cho đến khi vị ấy tự đạt đến dòng Thánh vô sanh và hoàn toàn vắng lặng (*parinibbāna*). Vị ấy có khả năng quan sát thấy rõ theo với sự diệt của vô minh thì ‘sắc pháp’ diệt. Với cách này, vị ấy có thể quan sát thấy rõ theo sự hoại diệt của chư pháp.

Sau khi thiên sinh có thể quan sát thấy rõ theo 5 uẩn (*khandha*) bằng cách này trong quá khứ, hiện tại và vị lai, và cũng quan sát thấy rõ theo nhân hay duyên liên quan hiện diện theo phương pháp này. Đây được gọi là phương pháp thứ năm. Kế đến, vị ấy được dạy quan sát biết theo tất cả những pháp này theo phương pháp thứ nhất.

Phương pháp thứ nhất của ‘liên quan tương sinh’ xảy ra hơn ba kiếp sống theo chiều thuận, bắt đầu từ nhân trong kiếp quá khứ, đó là vô minh và nghiệp hành. Những pháp này làm nhân trợ cho những quả sanh trong kiếp hiện tại như tâm tái tục, danh pháp và sắc pháp, sáu xứ, xúc và thọ. Rồi có những nhân trong kiếp này như ái, thủ và hữu là pháp trợ cho những quả như sanh, lão, tử và tất cả những dạng khổ trong kiếp vị lai.

Thiên sinh phải tìm vô minh, ái và thủ trong phiền não luân. Kế đến, vị ấy quan sát thấy rõ phiền não luân làm nhân trợ cho nghiệp luân ra sao và tuần tự nghiệp luân trợ sanh 5 ‘uẩn’ (*khandha*) sắc và danh hiện diện lúc tái tục ra sao. Kế đến, vị ấy phải kiểm tra rằng vị ấy đã quan sát thấy rõ đúng đắn do thấy rõ (*passanta*) mỗi nối. Để làm điều này, vị ấy phải có khả năng thấy nghiệp lực và thấy nếu nó thật sự trợ sanh sắc và danh tái tục vào lúc tái tục. Đây là sự giải thích khái quát của việc quan sát thấy rõ theo pháp ‘liên quan tương sinh’ qua phương pháp thứ năm và thứ nhất ra sao.

Sixteen Knowledges

After discerning Dependent Origination the meditator continues to develop insight up to the attainment of *Nibbāna*.

There are sixteen insight knowledges (*ñāṇa*) which need to be attained progressively in order to attain *Nibbāna*.

The first knowledge is *nāma rūpa pariccheda ñāṇa* or the knowledge that discerns mind and matter. This has been explained above when we explained how to discern mind and matter.

The second knowledge is *paccaya pariggaha ñāṇa* or knowledge that discerns the causes of mind and matter. This too has been explained above when we explained how to discern mind and matter in the past, present, and future and how to discern Dependent Origination.

After the meditator has developed the first two knowledges he needs to again discern all mentality, all matter, and all the factors of dependent origination according to their individual characteristics, functions, manifestations, and proximate causes in order to make these two knowledges complete. It is difficult to explain this in a brief way so if you wish to know the details it is best to learn them at the time of actually practising.

The third insight knowledge is *sammasana ñāṇa* or the knowledge that comprehends formations in groups. The development of this knowledge involves the dividing of conditioned phenomena into two groups as mentality and matter, or five groups as the five aggregates, or twelve groups as the twelve bases, or eighteen groups as the eighteen elements, or as twelve groups according to the twelve links of Dependent Origination. After that the meditator applies the three characteristics of *anicca*, *dukkha*, and *anatta* in turn to each of these groups.

For example, there is the method given in the *anatta lakkhaṇa sutta* where the Buddha teaches to discern with right understanding all matter, feeling, perception, mental formations, and consciousness whether in the past, future, or present; whether gross or subtle; whether internal or external; whether inferior or superior; whether far or near as not me, not mine and not-self (*anicca*, *dukkha*, *anatta*).

To develop this knowledge the meditator begins by reestablishing concentration progressively up to the fourth *jhāna*. If he has only developed the four elements meditation as a pure insight individual then he reestablish that concentration until his light of concentration is bright and strong. Then he starts by discerning the real matter of each of the six sense doors.

Then he takes that matter together as a group and pays attention to the arising and passing away of that matter and then views that with wisdom as impermanent (*anicca*). He applies this characteristic once internally and then once externally repeatedly. While doing this externally he gradually extends this perception from near to far up till the extent of the unbounded universe.

Mười Sáu Tuệ Quán¹ (*vipassanā ñāṇa*)

Sau khi quan sát thấy biết rõ pháp ‘liên quan tương sinh’ (*paṭiccasamuppāda*), thiền sinh tiếp tục tu tiến pháp quán, minh sát (*vipassanā*) để thấy rõ *Nibbāna*.

Có 16 tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*) cần đạt được để thấy rõ *Nibbāna*.

Tuệ thứ nhất là ‘chỉ định danh sắc tuệ’ (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*) hay tuệ thấy biết rõ, xác định ‘danh pháp’ và ‘sắc pháp’. Tuệ này đã được giải thích ở trên khi chúng tôi giải thích cách xác định ‘danh pháp’ và ‘sắc pháp’.

Tuệ thứ hai là ‘hiển duyên tuệ’ (*paccaya pariggaha ñāṇa*) hay tuệ quan sát theo nguyên nhân của ‘danh pháp’ và ‘sắc pháp’. Tuệ này cũng đã được giải thích ở trên khi chúng tôi giải thích làm sao quan sát thấy rõ theo ‘danh pháp’ và ‘sắc pháp’ trong quá khứ, hiện tại và vị lai và cách quan sát thấy rõ theo pháp ‘liên quan tương sinh’.

Sau khi thiền sinh đã tu tiến hai tuệ đầu, vị ấy lần nữa cần quan sát thấy rõ theo tất cả ‘danh pháp’, tất cả ‘sắc pháp’ và tất cả những chi phần của pháp ‘liên quan tương sinh’ dựa vào mỗi trạng thái, phạm sự, thành tựu và nhân cận của chúng để làm cho hai tuệ này hoàn thiện. Điều này khó giải thích theo cách khái quát, cho nên nếu bạn mong muốn biết chi tiết thì tốt nhất là học pháp này vào lúc thật sự tu tập.

Tuệ thứ ba là ‘phổ thông tuệ’ (*sammasana ñāṇa*)² hay tuệ nhận thấy khái quát chư pháp hành (*saṅkhāra*) trong những nhóm. Để tu tiến tuệ này, thiền sinh cần phải chia những pháp bị trợ sanh thành 2 nhóm là ‘danh và sắc’ (*nāma rūpa*), hay 5 nhóm là 5 ‘uẩn’ (*khandha*), hay 12 nhóm là 12 ‘xứ’ (*āyatana*), hay 18 nhóm là 18 ‘giới’ (*dhātu*), hoặc 12 nhóm theo 12 mắt xích của pháp ‘liên quan tương sinh’ (*paṭiccasamuppāda*). Sau đó, thiền sinh tuần tự áp dụng ba trạng thái của vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*) vào mỗi nhóm của những nhóm này.

Ví dụ, có phương pháp đã đề cập trong *Anatta lakkhaṇa sutta*, Đức Phật đã dạy quan sát thấy rõ bằng chánh kiến, thấy biết đúng theo tất cả sắc, thọ, tưởng, hành và thức dù là trong quá khứ, vị lai, hay hiện tại; dù là thô hay tế; dù là nội phần (bên trong) hay ngoại phần (bên ngoài); dù là hạ liệt hay cao sang; dù xa hay gần đều không phải là ta, không phải là của ta, và không phải là tự ngã của ta (hay vô thường, khổ, vô ngã – *anicca, dukkha, anatta*).

Để tu tiến tuệ này, thiền sinh bắt đầu tái nhập vào định tăng dần cho đến ‘thiền thứ tư’ (tứ thiền). Nếu vị ấy chỉ tu tập thiền bốn ‘giới’ (*dhātu*) là một vị thuần quán thì tái nhập định ấy cho đến khi ánh sáng từ định trở nên sáng chói và mạnh mẽ. Kế tiếp, vị ấy bắt đầu quan sát thấy biết rõ sắc thực tính ở mỗi môn của sáu môn.

Sau đó, vị ấy gom những ‘sắc pháp’ đó lại thành một nhóm, chú tâm đến sự sanh và diệt của sắc ấy và quan sát những sắc ấy bằng tuệ là vô thường (*anicca*). Vị ấy áp dụng những trạng thái lặp đi lặp lại một lần nội phần và một lần ngoại phần. Trong khi quan sát theo pháp ngoại phần này, vị ấy dần dần mở rộng tương này từ gần đến xa cho đến mức vũ trụ vô tận.

¹ Quán = quan sát.

² Sammasana: nhận thức, thăm dò, xác định (*vavatthāna*) là một tên gọi cho việc xác định tất cả hiện tượng phổ thông của sự sống là vô thường, khổ, vô ngã (*anicca, dukkha, anatta*). Tuệ thấy rõ 3 tướng phổ thông hay hiện tượng phổ thông này gọi là ‘tuệ phổ thông’ (*Sammasana ñāṇa*).

Then he again takes that matter together as a group and pays attention to the pain and suffering that one has to constantly experience because of the arising and passing away of that matter and then views that with wisdom as suffering (*dukkha*). He applies this characteristic once internally and then once externally repeatedly. While doing this externally he gradually extends this perception from near to far up till the extent of the unbounded universe.

Then he again takes that matter together as a group and pays attention to that matter as empty of a permanent self and then views that with wisdom as not-self (*anatta*). He applies this characteristic once internally and then once externally repeatedly. While doing this externally he gradually extends this perception from near to far up till the extent of the unbounded universe.

When the meditator can do this then he applies the three characteristics in a similar way to mentality. Firstly he discerns all the mentality that occurs at the six sense doors. This includes the consciousness and mental factors present in each moment of each sense door process or *vīthi* and also the *bhavaṅga* consciousness that occurs between *vīthis*.

Then he takes that mentality together as a group and pays attention to the arising and passing away of that mentality and then views that with wisdom as impermanent (*anicca*). He applies this characteristic once internally and then once externally repeatedly. While doing this externally he gradually extend this perception from near to far up till the extent of the unbounded universe.

Then he again takes that mentality together as a group and pays attention to the pain and suffering that one has to constantly experience because of the arising and passing away of that mentality and then view that with wisdom as suffering (*dukkha*). He applies this characteristic once internally and then once externally repeatedly. While doing this externally he gradually extends this perception from near to far up till the extent of the unbounded universe.

Then he again takes that mentality together as a group and pays attention to that mentality as empty of a permanent self and then views that with wisdom as notself (*anatta*). He applies this characteristic once internally and then once externally repeatedly. While doing this externally he gradually extends this perception from near to far up till the extent of the unbounded universe.

Then after that he applies the three characteristics firstly to the matter in the whole of this present life from the rebirth consciousness up to the death consciousness, and then to the mentality in the whole of this present life from the rebirth consciousness up to the death consciousness. He applies the three characteristics one at a time repeatedly both internally and externally to all matter and mentality of this present life.

Then after that he applies the three characteristics to all the matter and all the mentality in the past, present, and future that he is able to discern. He applies the three characteristics one at a time repeatedly both internally and externally to all matter and mentality of the past, present and future.

Khi vị ấy lần nữa gom những ‘sắc pháp’ đó thành một nhóm và chú tâm đến sự đau và khổ, vị ấy phải liên tục trải nghiệm sự sanh và diệt của những ‘sắc pháp’ ấy và kể đến nhìn kỹ những sắc ấy bằng tuệ là khổ (*dukkha*). Vị ấy áp dụng lặp đi lặp lại trạng thái này một lần bên trong và một lần bên ngoài. Trong khi quan sát theo pháp ngoại phần này, vị ấy dần dần mở rộng tương này từ gần đến xa cho đến mức vũ trụ vô tận.

Kể đến, lần nữa vị ấy gom ‘sắc pháp’ ấy lại thành một nhóm và chú tâm vào sắc ấy là rỗng không, không có cốt lõi bền vững, không có một tự ngã (*atta*) thường hằng và rồi quan sát chúng bằng tuệ là không phải tự ngã (*anatta*). Vị ấy áp dụng lặp đi lặp lại trạng thái này một lần nội phần và một lần ngoại phần. Trong khi đang quan sát theo pháp ngoại phần này, vị ấy dần mở rộng tương này từ gần đến xa cho đến mức vũ trụ vô tận.

Khi thiền sinh có thể quan sát như vậy, kể đến vị ấy áp dụng ba trạng thái theo cách tương tự đối với danh pháp. Trước tiên, vị ấy quan sát biết theo tất cả ‘danh pháp’ sanh tại sáu môn bao gồm tâm (*citta*) và những sở hữu tâm (*cetasika*) hiện diện ở mỗi sát-na của mỗi lộ (*vīthi*) và tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sanh giữa những lộ tâm.

Kể đến, vị ấy gom ‘danh pháp’ lại thành một nhóm, chú tâm đến sự sanh diệt của những ‘danh pháp’ ấy và quan sát chúng bằng tuệ là vô thường (*anicca*). Vị ấy áp dụng lặp đi lặp lại trạng thái này một lần nội phần và một lần ngoại phần. Trong khi quan sát theo pháp ngoại phần này, vị ấy dần mở rộng tương này từ gần đến xa cho đến mức vũ trụ vô tận.

Kể tiếp, lần nữa vị ấy gom những ‘danh pháp’ lại thành một nhóm và chú tâm đến sự đau và khổ mà vị ấy phải liên tục trải nghiệm bởi vì sự sanh và diệt của những ‘danh pháp’ ấy và quan sát chúng bằng tuệ là khổ (*dukkha*). Vị ấy áp dụng lặp đi lặp lại trạng thái này một lần nội phần và một lần ngoại phần. Trong khi quan sát theo pháp ngoại phần này, vị ấy dần mở rộng tương này từ gần đến xa cho đến mức vũ trụ vô tận.

Kể đến, lần nữa vị ấy gom ‘danh pháp’ ấy lại thành một nhóm và chú tâm vào những ‘danh pháp’ ấy là rỗng không, không có cốt lõi bền vững, không có một tự ngã (*atta*) thường hằng và rồi quan sát chúng bằng tuệ là không phải tự ngã (*anatta*). Vị ấy áp dụng lặp đi lặp lại trạng thái này một lần nội phần và một lần ngoại phần. Trong khi đang quan sát pháp ngoại phần này, vị ấy dần mở rộng tương này từ gần đến xa cho đến mức vũ trụ vô tận.

Sau đó, vị ấy áp dụng ba trạng thái, trước tiên với ‘sắc pháp’ trong suốt kiếp sống hiện tại này từ tâm tái tục cho đến tâm tử, và kể đến quan sát ‘danh pháp’ trong suốt kiếp sống hiện tại này từ tâm tái tục cho đến tâm tử. Vị ấy áp dụng ba trạng thái từng cái một lặp đi lặp lại, cả hai nội phần và ngoại phần, với tất cả ‘sắc pháp’ và ‘danh pháp’ của kiếp sống hiện tại này.

Tiếp sau đó, vị ấy áp dụng ba trạng thái của tất cả ‘sắc pháp’ và tất cả ‘danh pháp’ trong quá khứ, hiện tại và vị lai mà mình có khả năng quan sát thấy rõ. Vị ấy áp dụng ba trạng thái từng cái một lặp đi lặp lại, cả hai nội phần và ngoại phần, với tất cả ‘sắc pháp’ và ‘danh pháp’ của quá khứ, hiện tại và vị lai.

While the meditator is doing this he may find that he able to develop greater insight and attain progressively up to Arahatsip, but if he has difficulty in doing this there are several exercises that can be practised to strengthen his insight.

The first exercise is to apply forty different perceptions of *anicca*, *dukkha*, and *anatta* to mentality, and matter, that is internal or external, in the past, present, and future. In the pāli language these forty perceptions all end with the suffix "to" so that they are called the forty "tos".

There are ten "tos" in the *anicca* group:

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 1. Impermanent | 2. Disintegrating |
| 3. Fickle | 4. Perishable |
| 5. Unenduring | 6. Subject to change |
| 7. Having no core | 8. Due to be annihilated |
| 9. Formed | 10. Subject to death. |

There are twenty-five "tos" in the *dukkha* group:

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| 1. Painful | 2. A disease |
| 3. A boil | 4. A dart |
| 5. A calamity | 6. An affliction |
| 7. A plague | 8. A disaster |
| 9. A terror | 10. A menace |
| 11. No protection | 12. No shelter |
| 13. No refuge | 14. A danger |
| 15. The root of calamity | 16. Murderous |
| 17. Subject to cankers | 18. Māra's bait |
| 19. Subject to birth | 20. Subject to ageing |
| 21. Subject to illness | 22. Subject to sorrow |
| 23. Subject to lamentation | 24. Subject to despair |
| 25. Subject to defilement | |

There are five "tos" in the *anatta* group: 1. Alien, 2. Empty, 3. Vain, 4. Void, 5. Not self

For some people while applying the forty "tos" to mentality, and matter internally and externally, in the past, present, and future their insight progresses to the attainment of arahatsip.

If the meditator finds that his insight is still not strong enough he tries to apply the three characteristics to mentality and matter by using the methods called the seven ways for matter and the seven ways for mentality.

Trong khi thiền sinh quan sát những pháp này, vị ấy có khả năng tu tiên pháp quán thêm nữa và dần đạt đến bậc Thánh Ứng cúng (*Arahatta*), nhưng nếu vị ấy gặp khó khăn trong việc quán, có vài bài tập để từng vị có thể tu tập củng cố pháp quán của mình.

Bài tập thứ nhất là áp dụng 40 cách tưởng khác nhau về vô thường, khổ và vô ngã đối với ‘danh pháp’ và ‘sắc pháp’, là nội phần hay ngoại phần, thuộc về quá khứ, hiện tại và vị lai. Trong ngôn ngữ Pāli, 40 cách tưởng này tất cả kết thúc bằng tiếp vĩ ngữ “*to*”, do đó, chúng được gọi là 40 “*to*”.

Có 10 “*to*” trong nhóm vô thường (*anicca*):

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| 1. Vô thường | 2. Tan rã |
| 3. Hay thay đổi | 4. Dễ hư hoại |
| 5. Không có sức chịu đựng | 6. Phải chịu thay đổi |
| 7. Không có lỗi | 8. Bị tiêu hoại |
| 9. Bị tạo | 10. Phải chịu chết. |

Có 25 “*to*” trong nhóm khổ (*dukkha*):

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| 1. Đau | 2. Bệnh |
| 3. Nhọt | 4. Mũi tên |
| 5. Tai ương | 6. Hoạn nạn |
| 7. Bệnh dịch | 8. Thảm họa |
| 9. Kinh hoàng | 10. Đe dọa |
| 11. Không có sự che chở | 12. Không chỗ nương tựa |
| 13. Không nơi trú ẩn | 14. Nguy hiểm |
| 15. Căn nguyên của tai ương | 16. Sát hại |
| 17. Phải chịu thối mục | 18. Mời của Ma Vương |
| 19. Phải chịu sanh | 20. Phải chịu già |
| 21. Phải chịu bệnh | 22. Phải chịu sầu |
| 23. Phải chịu ai oán | 24. Phải chịu thất vọng |
| 25. Phải chịu phiền não | |

Có 5 cách “*to*” trong nhóm vô ngã (*anatta*): 1. Xa lạ, 2. Rỗng không, 3. Không giá trị, 4. Vô ích, 5. Vô ngã.

Đối với một vài người, trong khi áp dụng 40 “*to*” về ‘danh pháp’ và ‘sắc pháp’ nội phần và ngoại phần, trong quá khứ, hiện tại và vị lai, sự quan sát của họ dần tiến tới đạt đến Thánh Ứng cúng (*Arahatta*).

Nếu thiền sinh thấy rằng pháp quán của mình vẫn chưa đủ mạnh, thì vị ấy tinh cần áp dụng 3 trạng thái của danh và ‘sắc pháp’ bằng cách dùng những phương pháp gọi là 7 cách về ‘sắc pháp’ và 7 cách về danh pháp.

The Seven Ways for Matter

1. The first way for matter is by applying the three characteristics to matter during the period of one lifetime from rebirth to death both internally and externally.
2. The second way for matter is by applying the three characteristics to matter during each age of one lifetime both internally and externally. To do this the meditator takes the period of one lifetime as 100 years and then divides it into three ages consisting of 33 years and then applies the three characteristics to each age by seeing that the matter present in the first age does not pass on to the second age and the matter present in the second age does not pass on to the third age. He sees that the matter ceases in the age in which it arises.

After he has done this by dividing a lifetime into three ages he then divide the lifetime into progressively smaller periods of time and applies the three characteristics to each age. He divides the lifetime into:

10 periods of 10 years, then 20 periods of 5 years, 25 periods of 4 years, 33 periods of 3 years, 50 periods of 2 years, and 100 periods of 1 year.

Then 300 periods of 4 months, 600 periods of 2 months, and 2400 periods of half months.

Then he divides each day into 2 parts, and then 6 parts and sees that the matter present in any period ceases in that same period and does not pass on to the next period and so is impermanent, painful and not-self.

Then after that the meditator applies the three characteristics to the period of each movement of the body. That is during the period that he is going forward or going back, looking toward or looking away, bending a limb or stretching a limb.

Then he divides each footstep that he takes into six parts of lifting up, moving forward, moving sideways, lowering down, placing down, and fixing down and applies the three characteristics to each of these parts of a footstep.

3. The third way for matter is by applying the three characteristics to matter arising from nutriment. This is done by discerning matter at the time when the meditator is hungry and at the time when he has eaten sufficient food and applying the three characteristics to the matter present at each of these times.
4. The fourth way for matter is by applying the three characteristics to matter arising from temperature. This is done by discerning matter at the time when he is hot and at the time when he is cold and applying the three characteristics to the matter present at each of these times.
5. The fifth way for matter is by applying the three characteristics to matter arising from *kamma*. This is done by discerning matter associated with the six sense doors: the eye door, ear door, nose door, tongue door, body door, and mind door. Then seeing that the matter in any door does not pass on to another door, but arises and ceases in its respective door, the meditator then applies the three characteristics to the matter present in each of these doors.

Bảy Cách Đối Với Sắc Pháp (Rūpa)

1. Cách thứ nhất đối với ‘sắc pháp’ là áp dụng 3 trạng thái của sắc trong một kiếp sống từ lúc tái tục đến lúc tử, cả hai nội phần hay ngoại phần.
2. Cách thứ hai đối với ‘sắc pháp’ là áp dụng 3 trạng thái trong mỗi thời kỳ của kiếp sống cả hai nội phần và ngoại phần. Để quan sát như vậy, thiền sinh lấy giai đoạn của một kiếp sống là 100 năm chia thành 3 thời kỳ 33 năm và rồi áp dụng 3 trạng thái vào mỗi thời kỳ, thấy rõ (*passanta*) sắc hiện diện trong thời kỳ thứ nhất không đi tiếp đến thời kỳ thứ hai, và sắc hiện diện trong thời kỳ thứ hai không đi tiếp đến thời kỳ thứ ba. Vị ấy thấy rằng ‘sắc pháp’ diệt trong thời kỳ mà nó sinh khởi.

Sau khi vị ấy hoàn thành bằng việc chia một kiếp sống thành 3 thời kỳ, kể đến vị ấy dần chia kiếp sống thành những thời kỳ nhỏ hơn về thời gian và áp dụng 3 trạng thái vào mỗi thời kỳ. Vị ấy chia kiếp sống thành:

10 giai đoạn 10 năm, rồi 20 giai đoạn 5 năm, 25 giai đoạn 4 năm, 33 giai đoạn 3 năm, 50 giai đoạn 2 năm, và 100 giai đoạn 1 năm.

Kế tiếp 300 giai đoạn 4 tháng, 600 giai đoạn 2 tháng, và 2400 giai đoạn nửa tháng.

Kế tiếp vị ấy chia mỗi ngày thành 2 phần, rồi 6 phần và thấy rằng ‘sắc pháp’ hiện diện trong bất cứ giai đoạn nào đều diệt trong cùng giai đoạn ấy và không đi tiếp đến giai đoạn kế tiếp. Do đó, ‘sắc pháp’ là vô thường, khổ và vô ngã.

Sau đó, thiền sinh áp dụng 3 trạng thái vào giai đoạn của mỗi chuyển động của thân. Đó là trong giai đoạn mà vị ấy đang đi tới hay đi lui, nhìn tới hay quay mặt đi, co một chi hay duỗi một chi.

Kế tiếp, vị ấy chia mỗi bước đi mà vị ấy bước thành 6 phần như nâng lên, di chuyển tới, di chuyển qua bên, hạ xuống, đặt xuống, và cố định xuống rồi áp dụng 3 trạng thái đối với mỗi phần của 6 phần này trong một bước đi.

3. Cách thứ ba đối với ‘sắc pháp’ là áp dụng 3 trạng thái đối với ‘sắc do vật thực trợ sanh’. Điều này được thực hiện bằng cách quan sát thấy biết rõ ‘sắc pháp’ khi thiền sinh bị đói và vào lúc khi vị ấy vừa ăn vật thực đầy đủ rồi áp dụng 3 trạng thái đối với sắc hiện diện vào mỗi thời gian này.
4. Cách thứ tư đối với ‘sắc pháp’ là áp dụng 3 trạng thái đối với ‘sắc do quý tiết trợ sanh’. Điều này được thực hiện bằng cách quan sát thấy biết rõ ‘sắc pháp’ khi vị ấy bị nóng và khi vị ấy bị lạnh; rồi áp dụng 3 trạng thái đối với sắc hiện diện vào mỗi thời gian này.
5. Cách thứ năm đối với ‘sắc pháp’ là áp dụng 3 trạng thái đối với ‘sắc do nghiệp trợ sanh’. Điều này được thực hiện bằng cách quan sát thấy biết rõ ‘sắc pháp’ phối hợp với 6 môn như nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý môn. Kế tiếp thấy rõ (*passanta*) rằng ‘sắc pháp’ trong bất cứ môn nào đều không đi tiếp qua môn khác, mà sanh và diệt trong chính môn ấy. Kế tiếp thiền sinh áp dụng 3 trạng thái đối với sắc hiện diện ở mỗi môn.

6. The sixth way for matter is by applying the three characteristics to matter arising from consciousness. This is done by discerning matter at the time when the meditator is happy and pleased and at the time when he is unhappy and sad, and applying the three characteristics to the matter present at each of these times.
7. The seventh way for matter is by applying the three characteristics to natural matter. Natural matter is the matter that is not associated with the faculties, but is the matter of non sentient objects such as iron, copper, gold, silver, pearls, gems, shells, marble, coral, rubies, soil, rocks, and plants. This type of matter is only found externally.

These are the seven ways for matter.

Seven Ways for Mentality

1. The first way for mentality is by applying the three characteristics to mentality in groups. To do this the meditator applies the three characteristics to the mind that perceived the three characteristics of matter during the practise of the seven ways for matter. For example after seeing with insight all the matter seen in the 7 ways for matter as impermanent, he then contemplates that insight mind as itself being impermanent, then contemplates it as painful, and then contemplates it as not-self.

After seeing with insight all the matter seen in the 7 ways for matter as painful, he then contemplates that insight mind as itself being impermanent, then contemplates it as painful, and then contemplates it as not-self.

After seeing with insight all the matter seen in the 7 ways for matter as not-self, he then contemplates that insight mind as itself being impermanent, then contemplates it as painful, and then contemplates it as not-self.

2. The second way for mentality is by applying the three characteristics to mentality by pairs. In this case each time the meditator sees matter in each way of the 7 ways for matter as impermanent, painful, or not-self, he immediately contemplates that insight mind as being itself impermanent, painful, and not- self.
3. The third way for mentality is by applying the three characteristics to mentality by moments. To do this each time the meditator sees matter in each way of the 7 ways for matter as impermanent, painful, or not-self, he immediately contemplates that insight mind itself as impermanent, painful, and not-self, then he in turn contemplates that second insight mind with a third insight mind as impermanent, painful, not self. He then contemplates that third insight mind with a fourth insight mind as impermanent, painful, and not-self, and he then contemplates that fourth insight mind with a fifth insight mind as impermanent, painful, and not- self.
4. The fourth way for mentality is by applying the three characteristics to mentality **by series**. This is similar to the last method except that the meditator continues until he contemplates a tenth insight mind as impermanent, painful, and not-self with an eleventh insight mind.

6. Cách thứ sáu đối với ‘sắc pháp’ là áp dụng 3 trạng thái đối với ‘sắc do tâm trợ sanh’. Điều này được thực hiện bằng cách quan sát thấy biết rõ ‘sắc pháp’ vào lúc thiền sinh vui và hài lòng, và khi vị ấy buồn, không vui rồi áp dụng 3 trạng thái đối với sắc hiện diện vào mỗi thời gian này.
7. Cách thứ bảy đối với ‘sắc pháp’ là áp dụng 3 trạng thái đối với sắc thiên nhiên. Sắc thiên nhiên không phối hợp với các quyền mà là sắc vô tri như sắt, đồng, vàng, bạc, ngọc trai, đá quý, vỏ sò, đá cẩm thạch, san hô, ru-bi, đất, đá, và cây cỏ. Những thứ sắc này chỉ được tìm thấy bên ngoài.
Đó là 7 cách đối với ‘sắc pháp’ (*rūpa*).

Bảy Cách Đối Với Danh Pháp (*Nāma*)

1. Cách thứ nhất đối với ‘danh pháp’ là áp dụng 3 trạng thái của ‘danh pháp’. Để tu tập cách này, thiền sinh dùng 3 trạng thái của ‘danh pháp’ đã biết và thấy rõ 3 trạng thái của ‘sắc pháp’ trong lúc tu tập 7 cách đối với ‘sắc pháp’. Ví dụ sau khi thấy biết rõ (*passanta*) bằng tuệ quán, tất cả sắc đã thấy trong 7 cách đối với ‘sắc pháp’ là vô thường, vị ấy kế tiếp quan sát rằng chính tâm quán tự nó là vô thường. Kế đến quan sát rõ đó là khổ, và kế đến quan sát rõ đó là vô ngã.
Sau khi thấy rõ (*passanta*) bằng tuệ quán tất cả ‘sắc pháp’ đã thấy trong 7 cách đối với ‘sắc pháp’ là khổ, kế đến vị ấy quan sát rõ rằng chính tâm quán tự nó là vô thường, kế đến quan sát nó là khổ, và kế đến quan sát nó là vô ngã.
Sau khi thấy rõ (*passanta*) bằng tuệ quán tất cả ‘sắc pháp’ đã thấy trong 7 cách đối với ‘sắc pháp’ là vô ngã, kế đến vị ấy quan sát rõ rằng chính tâm quán tự nó là vô thường, kế đến quan sát rõ nó là khổ, và kế đến quan sát rõ nó là vô ngã.
2. Cách thứ hai đối với ‘danh pháp’ là áp dụng 3 trạng thái của ‘danh pháp’ **theo đôi**. Trong trường hợp này, mỗi khi thiền sinh thấy ‘sắc pháp’ (trong mỗi cách của 7 cách đối với sắc pháp) là vô thường, khổ hay vô ngã, vị ấy lập tức quan sát rõ rằng chính tâm quán tự nó là vô thường, khổ hay vô ngã.
3. Cách thứ ba đối với ‘danh pháp’ là áp dụng 3 trạng thái của ‘danh pháp’ **theo sát-na**. Để tu tập cách này, mỗi khi thiền sinh thấy (trong mỗi cách của 7 cách đối với) ‘sắc pháp’ (*rūpa*) là vô thường, khổ hay vô ngã, vị ấy lập tức quan sát rằng chính tâm quán tự nó là vô thường, khổ và vô ngã. Kế đến vị ấy tuần tự quan sát theo tâm quán thứ hai bằng một tâm quán thứ ba là vô thường, khổ, vô ngã. Kế đến vị ấy quan sát theo tâm quán thứ ba bằng một tâm quán thứ tư là vô thường, khổ, và vô ngã. Và rồi vị ấy quan sát theo tâm quán thứ tư bằng một tâm quán thứ năm là vô thường, khổ, và vô ngã.
4. Cách thứ tư đối với ‘danh pháp’ là áp dụng 3 trạng thái của ‘danh pháp’ **theo chuỗi**. Cách này tương tự với phương pháp trước, chỉ khác ở chỗ thiền sinh tiếp tục cho đến khi vị ấy quan sát theo tâm quán thứ mười là vô thường, khổ, và vô ngã với tâm quán thứ mười một.

5. The fifth way for mentality is by applying the three characteristics to mentality **for the removal of views**. To do this the meditator while contemplating in the above way, the 7 ways for matter and the insight minds present at that time, pays more emphasis to the perception of not-self to overcome views; especially the view that there is a self.
6. The sixth way for mentality is by applying the three characteristics to mentality **for the removal of conceit**. To do this the meditator while contemplating in the above way, the 7 ways for matter and the insight minds present at that time, pays more emphasis to the perception of impermanence to overcome conceit.
7. The seventh way for mentality is by applying the three characteristics to mentality **for the ending of attachment**. To do this the meditator while contemplating in the above way, the 7 ways for matter and the insight minds present at that time, pays more emphasis to the perception of suffering to overcome attachment.

By developing these 7 ways for matter and 7 ways for mentality both matter and mentality will become clear to you.

This is how the meditator develops the knowledge of formations in groups. He then tries to develop the knowledge of arising and passing away of formations.

Samudayadhammanupassi

The knowledge of arising and passing away of formations consists of two forms of knowledge. The first is seeing the momentary arising and passing away of formations (*khaṇato*) and the second is to see the causal arising and ceasing of formations (*paccayato*). Each of these again is also divided into three parts:

1. Momentary arising, momentary passing away, momentary arising and passing away.
2. Causal arising, causal ceasing, causal arising and ceasing.

To begin there is the brief method of discerning arising and passing away of formations. To develop this the meditator first discerns the momentary arising of mentality and matter, the five aggregates, the twelve bases, the eighteen elements, the four noble truths, or dependent origination, internally and externally in the past, present, and future. He then discerns the momentary arising and passing away of these and apply the three characteristics to them. This brief method is based on seeing the momentary arising and ceasing of formations.

To develop the detailed method the meditator has to see both the momentary arising and passing away of mentality and matter, and the causal arising and passing away of the five aggregates, the twelve bases, the eighteen elements, the four noble truths, or dependent origination.

Firstly the meditator discerns again and again the momentary arising of *dhammas* and the cause of the arising of those same *dhammas*.

5. Cách thứ năm đối với ‘danh pháp’ là áp dụng 3 trạng thái của ‘danh pháp’ **để đoạn trừ tà kiến**. Đề tu tập cách này, trong khi thiền sinh quan sát biết theo cách trên, 7 cách đối với sắc và tâm quán hiện diện vào lúc ấy, nhấn mạnh thêm đối với tướng về vô ngã để vượt qua tà kiến; đặc biệt là tà kiến thấy rằng có một bản ngã.
6. Cách thứ sáu đối với ‘danh pháp’ là áp dụng 3 trạng thái của ‘danh pháp’ **để đoạn trừ ngã mạn**. Đề tu tập cách này, trong khi thiền sinh quan sát biết theo cách trên, 7 cách đối với sắc và tâm quán hiện diện vào lúc ấy, nhấn mạnh thêm đối với tướng về vô thường để vượt qua ngã mạn.
7. Cách thứ bảy đối với ‘danh pháp’ là cách áp dụng 3 trạng thái của ‘danh pháp’ **để đoạn trừ tham ái**. Đề tu tập cách này, thiền sinh trong khi suy xét theo cách trên, 7 cách đối với sắc và tâm quán hiện diện vào lúc ấy, nhấn mạnh thêm đối với tướng về khổ để vượt qua tham ái.

Do tu tập 7 cách đối với ‘sắc pháp’ và 7 cách đối với ‘danh pháp’ này, cả hai ‘sắc pháp’ và ‘danh pháp’ trở nên rõ ràng đối với vị ấy.

Đây là cách thiền sinh tu tiến tuệ những pháp hành theo các nhóm. Vị ấy kể đến tinh cần tu tiến tuệ về sự sanh và diệt của những pháp hành.

Samudayadhammānupassī¹ – Quan Sát Theo Sự Sanh Của Chư Pháp

Tuệ thấy biết rõ theo sự sanh và diệt của những pháp hành (*saṅkhāra*) gồm hai dạng. Thứ nhất là thấy biết rõ (*passanta*) theo sát-na (*khaṇato*) sanh và diệt của những pháp hành và thứ hai là thấy theo duyên trợ (*paccayato*) sanh và diệt của những pháp hành. Mỗi dạng này cũng được chia thành hai phần:

1. (Tiểu) sát-na sanh, (tiểu) sát-na diệt, sát-na sanh và diệt
2. Duyên trợ sanh, duyên trợ diệt, duyên trợ sanh và diệt.

Để bắt đầu, có phương pháp tóm tắt quan sát thấy biết rõ sự sanh và diệt của những pháp hành. Đề tu tập pháp này, trước tiên thiền sinh quan sát biết theo sát-na sanh của ‘danh pháp’ (*nāma*) và ‘sắc pháp’ (*rūpa*), 5 ‘uẩn’ (*khandha*), 12 ‘xứ’ (*āyatana*), 18 ‘giới’ (*dhātu*), 4 Thánh ‘đề’ (*ariyasacca*), hay pháp ‘liên quan tương sinh’ (*paṭiccasamuppāda*), nội phần và ngoại phần (*ajjhatabhiddhā*) trong quá khứ, hiện tại và vị lai (*atītā, paccuppannā, anāgatā*). Kể đến, vị ấy quan sát biết theo sát-na sanh và diệt của những pháp này và áp dụng 3 trạng thái đến chúng. Phương pháp tóm tắt này được dựa vào sự thấy biết rõ (*passanta*) theo sát-na sanh và diệt của những pháp hành (*saṅkhāra*).

Đề tu tập phương pháp chi tiết, thiền sinh phải quan sát thấy theo cả hai tiểu sát-na sanh và diệt của ‘danh pháp’ và ‘sắc pháp’ và duyên trợ cho sanh và diệt của 5 ‘uẩn’ (*khandha*), 12 ‘xứ’ (*āyatana*), 18 ‘giới’ (*dhātu*), 4 Thánh ‘đề’ (*ariyasacca*), hay pháp ‘liên quan tương sinh’ (*paṭiccasamuppāda*).

Trước tiên, thiền sinh quan sát lặp đi lặp lại theo sát-na sanh của những pháp và duyên trợ cho sự sanh của cùng chư pháp ấy.

¹ Anupassī: như chữ anupassaka: a. [cf. anupassati] 隨觀 - tùy quán, quan sát theo, 觀察 – quan sát

For example in the case of matter he discerns the causal arising of matter by seeing that according to the method of Dependent Origination:

1. The arising of **ignorance** causes the arising of matter originated by *kamma*.
2. The arising of **craving** causes the arising of matter originated by *kamma*.
3. The arising of **clinging** causes the arising of matter originated by *kamma*.
4. The arising of **kamma formations** causes the arising of matter originated by *kamma*.
5. The arising of **kamma** causes the arising of matter originated by *kamma*.

Then he discerns the momentary arising of matter originated by *kamma* which is seeing just the momentary arising of that matter.

He also discerns both these kinds of arising of other matter that are originated by mind, temperature, and nutriment.

6. For example he discerns that **mind** causes the arising of matter originated by mind and then he discerns just the momentary arising of matter originated by mind.
7. He discerns that **temperature** causes the arising of matter originated by temperature and then he discerns just the momentary arising of matter originated by temperature.
8. He discerns that **nutriment** causes the arising of matter originated by nutriment and then he discerns just the momentary arising of matter originated by nutriment.

In this way he is able to discern both the momentary arising of matter and the causal arising of matter. After that he has to see the momentary arising and causal arising for mentality. It would take some time to list the details of the method for mentality so we will skip that and just explain the details for matter in each instance.

Vayadhammanupassī

After the meditator is able to discern both the momentary arising of *dharmas* and the causal arising of *dharmas* he then contemplates again and again the passing away of *dharmas* and the cause of the passing away of *dharmas* (*vayadhammānupassī*).

For example in the case of matter he discerns the causal cessation of matter by seeing that according to the method of Dependent Origination:

1. The cessation of **ignorance** causes the cessation of matter originated by *kamma*.
2. The cessation of **craving** causes the cessation of matter originated by *kamma*.
3. The cessation of **clinging** causes the cessation of matter originated by *kamma*.
4. The cessation of **kamma formations** causes the cessation of matter originated by *kamma*.
5. The cessation of **kamma** causes the cessation of matter originated by *kamma*.

Then he discerns the momentary cessation of matter originated by *kamma* which is seeing just the momentary passing away of that matter.

He also discerns both these kinds of arising of the other matter that are originated by mind, temperature, and nutriment.

6. He discerns that the cessation of **mind** causes the cessation of matter originated by mind and then he discerns just the momentary cessation of matter originated by mind.
7. He discerns that the cessation of **temperature** causes the cessation of matter originated by temperature and then he discerns just the momentary cessation of matter originated by temperature.

Ví dụ trong trường hợp sắc pháp, do thấy biết rõ (*passanta*) theo phương pháp của ‘liên quan tương sinh’ (*paṭiccasamuppāda*):

1. Sự sanh của **vô minh** (*avijjā*) làm duyên trợ cho sự sanh của sắc nghiệp (*kammaja rūpa*).
2. Sự sanh của **ái** (*taṇhā*) làm duyên trợ cho sự sanh của sắc nghiệp.
3. Sự sanh của **thủ** (*upādāna*) làm duyên trợ cho sự sanh của sắc nghiệp.
4. Sự sanh của **ngiệp hành** (*kamma bhava*) làm duyên trợ cho sự sanh của sắc nghiệp.
5. Sự sanh của **ngiệp** (*kamma*) làm duyên trợ cho sự sanh của sắc nghiệp (*kammaja rūpa*).
Kể đến vị ấy quan sát biết rõ theo sát-na sanh của sắc nghiệp, chỉ thấy rõ (*passanta*) theo sát-na sanh của sắc đó.
Vị ấy cũng quan sát biết rõ theo cả hai loại sanh của những sắc khác, đó là sắc tâm, sắc quý tiết, và sắc vật thực.
6. Ví dụ, vị ấy quan sát biết rõ theo **tâm** làm duyên trợ cho sự sanh của sắc tâm và kể đến vị ấy chỉ quan sát biết rõ theo sát-na sanh của sắc tâm (*cittaja rūpa*).
7. Vị ấy quán xét rằng **quý tiết** (nhiệt nóng, lạnh) làm duyên trợ cho sự sanh của sắc quý tiết và kể đến vị ấy chỉ quan sát biết rõ theo sát-na sanh của sắc quý tiết (*utuja rūpa*).
8. Vị ấy quán xét rằng **vật thực** làm duyên trợ cho sự sanh của sắc vật thực và kể đến vị ấy chỉ quan sát biết rõ theo sát-na sanh của sắc vật thực (*āhāraja rūpa*).

Bằng cách này, vị ấy có khả năng quan sát biết rõ theo cả hai sát-na sanh của sắc và duyên trợ cho sự sanh của sắc. Sau đó, vị ấy phải thấy rõ theo sát-na sanh và duyên trợ của danh pháp. Sẽ mất nhiều thời gian để liệt kê chi tiết phương pháp đối với ‘danh pháp’, do đó chúng tôi sẽ bỏ qua phần liệt kê đó và chỉ giải thích chi tiết về phần ‘sắc pháp’ ở mỗi sát-na.

Vayadhammānupassī – Quan Sát Theo Sự Diệt Của Chư Pháp

Sau khi thiên sinh có khả năng quan sát biết rõ theo cả hai sát-na sanh của chư pháp và duyên trợ cho sự sanh của chư pháp, kể đến vị ấy quan sát lặp đi lặp lại theo sự hoại diệt của chư pháp và duyên trợ cho sự hoại diệt của chư pháp (*vayadhammānupassī*).

Ví dụ trong trường hợp của sắc pháp, vị ấy quan sát duyên trợ cho sự hoại diệt của ‘sắc pháp’ theo phương pháp ‘liên quan tương sinh’ rằng:

1. Sự diệt của **vô minh** làm duyên trợ cho sự diệt của sắc nghiệp.
2. Sự diệt của **ái** làm duyên trợ cho sự diệt của sắc nghiệp.
3. Sự diệt của **thủ** làm duyên trợ cho sự diệt của sắc nghiệp.
4. Sự diệt của **ngiệp hành** làm duyên trợ cho sự diệt của sắc nghiệp.
5. Sự diệt của **ngiệp** làm duyên trợ cho sự diệt của sắc nghiệp.
Kể đến vị ấy quan sát biết rõ theo sát-na diệt của sắc nghiệp tức là chỉ đang thấy theo sát-na diệt của sắc ấy.
Vị ấy cũng quan sát theo cả hai loại sinh khởi của sắc khác do tâm, quý tiết (nhiệt), và vật thực trợ sanh.
6. Vị ấy quán xét rằng sự diệt của **tâm** làm duyên trợ cho sự diệt của sắc tâm và kể đến vị ấy chỉ quan sát theo sát-na diệt của sắc tâm.
7. Vị ấy quán xét rằng sự diệt của **quý tiết** làm duyên trợ cho sự diệt của sắc quý tiết và kể đến vị ấy chỉ quan sát theo sát-na diệt của sắc quý tiết.

8. He discerns that the cessation of **nutriment** causes the cessation of matter originated by nutriment and then he discerns just the momentary cessation of matter originated by nutriment.

To see the causal cessation in this way means to see the cessation of these *dhammas* at the time in the future when he will experience complete *Nibbāna*. This occurs at the end of the life in which he will become an *Arahanta*.

In this way he is able to discern both the momentary cessation of matter and the causal cessation of matter. After that he has to see the momentary cessation and causal cessation for mentality.

Samudayavayadhammānupassī

After the meditator is able to discern both the momentary cessation of *dhammas* and the causal cessation of *dhammas* he then contemplates again and again both the arising and passing away of *dhammas* together. This involves discerning both the momentary arising and momentary passing away of *dhammas* and the causal arising and causal passing away of *dhammas* (*samudayavayadhammānupassī*).

In the case of matter this involves seeing:

1. The arising of **ignorance** causes the arising of matter originated by *kamma*.
The cessation of ignorance causes the cessation of matter originated by *kamma*.
Ignorance is impermanent, matter originated by *kamma* is impermanent
2. The arising of **craving** causes the arising of matter originated by *kamma*.
The cessation of craving causes the cessation of matter originated by *kamma*.
Craving is impermanent, matter originated by *kamma* is impermanent.
3. The arising of **clinging** causes the arising of matter originated by *kamma*.
The cessation of clinging causes the cessation of matter originated by *kamma*.
Clinging is impermanent, matter originated by *kamma* is impermanent.
4. The arising of ***kamma* formations** causes the arising of matter originated by *kamma*.
The cessation of *kamma* formations causes the cessation of matter originated by *kamma*.
Kamma formations are impermanent, matter originated by *kamma* is impermanent.
5. The arising of ***kamma*** causes the arising of matter originated by *kamma*.
The cessation of *kamma* causes the cessation of matter originated by *kamma*.
Kamma is impermanent, matter originated by *kamma* is impermanent.
6. **Mind** causes the arising of matter originated by mind.
The cessation of mind causes the cessation of matter originated by mind.
Mind is impermanent, matter originated by mind is impermanent.
7. **Temperature** causes the arising of matter originated by temperature.
The cessation of temperature causes the cessation of matter originated by temperature.
Temperature is impermanent, matter originated by temperature is impermanent.
8. **Nutriment** causes the arising of matter originated by nutriment.
The cessation of nutriment causes the cessation of matter originated by nutriment.
Nutriment is impermanent, matter originated by nutriment is impermanent.

8. Vị ấy quán xét rằng sự diệt của **vật thực** làm duyên trợ cho sự diệt của sắc vật thực và kể đến vị ấy chỉ quan sát theo sát-na diệt của sắc vật thực.

Thấy duyên trợ cho sự hoại diệt theo cách này, nghĩa là thấy sự hoại diệt của chư pháp này vào thời vị lai, khi vị ấy hoàn toàn chứng nghiệm trạng thái vắng lặng của *Nibbāna*. Điều này xảy ra vào cuối kiếp sống mà vị ấy sẽ trở thành một bậc Ứng cúng *Arahanta*.

Theo cách này, vị ấy có khả năng quan sát biết theo cả hai sát-na diệt của ‘sắc pháp’ và duyên trợ cho sự hoại diệt của sắc pháp. Sau đó vị ấy phải thấy theo sát-na diệt và duyên trợ cho sự hoại diệt của danh pháp.

Samudayavayadhammānupassī – Quan Sát Theo Nguyên Nhân Của Sự Diệt

Sau khi thiên sinh có khả năng quan sát biết theo cả hai sát-na diệt của các pháp và duyên trợ cho sự hoại diệt của các pháp, kể đến vị ấy suy xét lặp đi lặp lại cả hai sự sanh và diệt của các pháp cùng nhau. Điều này liên quan đến việc quan sát thấy biết rõ cả hai sát-na sanh và sát-na diệt của các pháp và duyên trợ cho sự sanh và diệt của các pháp (*samudayavaya dhammānupassī*).

Trong trường hợp của sắc pháp, điều này liên quan đến sự thấy rõ (*passanta*) theo:

1. Sự sanh của **vô minh** làm duyên trợ cho sự sanh của sắc nghiệp.
Sự diệt của vô minh làm duyên trợ cho sự diệt của sắc nghiệp.
Vô minh là vô thường, sắc do nghiệp trợ sanh là vô thường.
2. Sự sanh của **ái** làm duyên trợ cho sự sanh của sắc nghiệp.
Sự diệt của ái làm duyên trợ cho sự diệt của sắc nghiệp.
Ái là vô thường, sắc do nghiệp trợ sanh là vô thường.
3. Sự sanh của **thủ** làm duyên trợ cho sự sanh của sắc nghiệp.
Sự diệt của thủ làm duyên trợ cho sự diệt của sắc nghiệp.
Thủ là vô thường, sắc do nghiệp trợ sanh là vô thường.
4. Sự sanh của **ngiệp hành** làm duyên trợ cho sự sanh của sắc nghiệp.
Sự diệt của nghiệp hành làm duyên trợ cho sự diệt của sắc nghiệp.
Nghiệp hành là vô thường, sắc do nghiệp trợ sanh là vô thường.
5. Sự sanh của **ngiệp** làm duyên trợ cho sự sanh của sắc nghiệp.
Sự diệt của nghiệp làm duyên trợ cho sự diệt của sắc nghiệp.
Nghiệp là vô thường, sắc do nghiệp trợ sanh là vô thường.
6. **Tâm** làm duyên trợ cho sự sanh của sắc tâm
Sự diệt của tâm làm duyên trợ cho sự diệt của sắc tâm.
Tâm là vô thường, sắc do tâm trợ sanh là vô thường.
7. **Quý tiết** làm duyên trợ cho sự sanh của sắc quý tiết
Sự diệt của quý tiết làm duyên trợ cho sự diệt của sắc quý tiết.
Quý tiết là vô thường, sắc do quý tiết trợ sanh là vô thường.
8. **Vật thực** làm duyên trợ cho sự sanh của sắc vật thực
Sự diệt của vật thực làm duyên trợ cho sự diệt của sắc vật thực.
Vật thực là vô thường, sắc do vật thực trợ sanh là vô thường.

This is how the meditator sees both the momentary arising and momentary passing away of matter and the causal arising and causal passing away of matter. After that he has to see the momentary arising and momentary passing away of mentality and the causal arising and causal passing away of mentality.

The meditator has to be able to see arising and passing away of all the five *khandhas* in this way. Seeing this means to see the momentary five *khandhas* arising and passing away in every moment of consciousness. It includes the five *khandhas* present at the time of the arising and passing away of the rebirth consciousness, the *bhavaṅga* consciousness, and the death consciousness *cuti* which are called "*vīthi mutta*" consciousness. It also includes all the momentary five *khandhas* present in each mind moment of any of the six sense door mind processes (*vīthi*).

It also includes seeing the causes in the past life such as ignorance that produced the arising of five *khandhas* in this life and seeing the cessation of ignorance etc., in the future with the attainment of Arahantship and after that complete *Nibbāna* which will cause the cessation of the five *khandhas*.

This is the way in which the meditator can discern the momentary arising and passing away of the five *khandhas* and the causal arising and passing away of the five *khandhas* and apply the three characteristics of *anicca*, *dukkha*, and *anatta* to the five *khandhas*. He does this for the five *khandhas* that are internal, for the five *khandhas* that are external, and for the five *khandhas* that are in the past, present, or future.

After he is able to do this for the five *khandhas* he can also develop the same using the first method of Dependent Origination. In this case when he discerns the causal arising of *dhammas*, he just discerns each factor of Dependent Origination in forward order.

So that the meditator sees that:

Ignorance causes *kamma* formations, *kamma* formations cause consciousness, consciousness causes mind and matter, mind and matter cause the six sense bases, the six sense bases cause contact, contact causes feeling, feeling causes craving, craving causes clinging, clinging causes becoming, becoming causes birth, birth causes ageing, death, sorrow, lamentation, physical pain, mental pain, and anguish.

When the meditator discerns the causal cessation of *dhammas*, he just discerns each factor of Dependent Origination in forward order. So that the meditator sees that:

With the complete cessation of ignorance without remainder *kamma* formations cease, with the cessation of *kamma* formations consciousness ceases, with the cessation of consciousness mind and body cease, with the cessation of mind and body the six sense bases cease, with the cessation of the six sense bases contact ceases, with the cessation of contact feeling ceases, with the cessation of feeling craving ceases, with the cessation of craving clinging ceases, with the cessation of clinging becoming ceases, with the cessation of becoming birth ceases, with the cessation of birth ageing, death, sorrow, lamentation, physical pain, mental pain, and anguish cease. It is in this way that all forms of suffering ceases.

Đây là cách thiền sinh thấy biết rõ theo cả hai sát-na sanh và sát-na diệt của ‘sắc pháp’ và duyên trợ cho sự sanh và duyên trợ cho sự diệt của ‘sắc pháp’. Sau đó vị ấy phải thấy theo sát-na sanh và sát-na diệt của ‘danh pháp’ và duyên trợ cho sự sanh và duyên trợ cho sự diệt của ‘danh pháp’.

Thiền sinh phải có khả năng thấy rõ theo sự sanh và sự diệt của tất cả 5 uẩn theo cách này. Thấy rõ (*passanta*) theo, điều này nghĩa là thấy theo sát-na 5 uẩn (*khandha*) sanh và diệt ở mỗi sát-na tâm bao gồm 5 uẩn hiện diện vào lúc sanh và diệt của tâm tái tục (*paṭisandhi*), tâm hữu phần (*bhavaṅga*) và tâm tử (*cuti*), được gọi là tâm ngoại lộ (*vīthi mutta citta*). Nó cũng gồm tất cả sát-na 5 uẩn hiện diện ở mỗi sát-na tâm của bất cứ loại lộ tâm nào theo sáu môn.

Nó cũng gồm thấy rõ (*passanta*) theo duyên trợ trong kiếp sống quá khứ, như là vô minh trợ cho sự sanh của 5 uẩn trong kiếp này và thấy rõ (*passanta*) theo sự hoại diệt của vô minh v.v... trong vị lai bằng sự đạt đến Ứng cúng *Arahatta* và sau đó hoàn toàn vắng lặng *Nibbāna*, là pháp sẽ trợ duyên cho sự diệt dứt của 5 uẩn.

Đây là cách mà thiền sinh có thể quan sát biết rõ theo sát-na sanh và diệt của 5 uẩn, duyên trợ cho sự sanh và diệt của 5 uẩn và áp dụng 3 trạng thái của vô thường, khổ và vô ngã vào 5 uẩn. Vị ấy tu tập như vậy đối với 5 uẩn nội phần, đối với 5 uẩn ngoại phần, và đối với 5 uẩn thuộc về quá khứ, hiện tại hay vị lai.

Sau khi vị ấy có khả năng tu tập như vậy đối với 5 uẩn, vị ấy cũng có thể tu tiến như vậy; dùng phương pháp thứ nhất của pháp ‘liên quan tương sinh’. Trong trường hợp này, khi vị ấy quan sát biết theo duyên trợ sanh của các pháp, vị ấy chỉ quan sát theo mỗi chi của pháp ‘liên quan tương sinh’ theo chiều thuận.

Do đó, thiền sinh thấy rằng:

Vô minh làm duyên trợ cho nghiệp hành, nghiệp hành làm duyên trợ cho thức, thức làm duyên trợ cho danh và sắc, danh và sắc làm duyên trợ cho sáu xứ, sáu xứ làm duyên trợ cho xúc, xúc làm duyên trợ cho thọ, thọ làm duyên trợ cho ái, ái làm duyên trợ cho thủ, thủ làm duyên trợ cho hữu, hữu làm duyên trợ cho sanh, sanh làm duyên trợ cho lão, tử, sầu, khóc, khổ (thân), ưu (khổ tâm), và ai oán.

Khi thiền sinh quan sát biết theo duyên trợ cho sự hoại diệt của chư pháp, vị ấy chỉ quan sát theo mỗi chi của pháp ‘liên quan tương sinh’ theo chiều thuận. Do đó, thiền sinh thấy rằng: Với sự hoàn toàn diệt dứt của vô minh không còn dư sót – nghiệp hành diệt; với sự diệt của nghiệp hành – tâm diệt; với sự diệt của tâm – danh và thân diệt; với sự diệt của danh và thân – sáu xứ diệt; với sự diệt của sáu xứ - xúc diệt; với sự diệt của xúc – thọ diệt; với sự diệt của thọ - ái diệt; với sự diệt của ái – thủ diệt; với sự diệt của thủ - hữu diệt; với sự diệt của hữu – sanh diệt; với sự diệt của sanh – lão, tử, sầu, khóc, khổ (thân), ưu (khổ tâm), và ai oán diệt. Theo cách này, tất cả dạng khổ đều diệt.

When the meditator discerns both the momentary arising and momentary passing away of *dhammas* and the causal arising and causal passing away of *dhammas* he combines these two methods. So for example in the case of ignorance he sees that:

1. Ignorance causes *kamma* formations.
2. With the complete cessation of ignorance without remainder *kamma* formations cease.

Ignorance is impermanent, *kamma* formations are impermanent and so on for the other factors of Dependent Origination.

He discerns Dependent Origination in this way both internally and externally, and also in the past, present, and future.

This is only a very brief outline of the development of the knowledge of arising and passing away of formations.

Ten Imperfections of Insight

As the meditator applies these methods and his insight becomes stronger it is at this stage that the ten imperfections of insight can arise.

The ten imperfections are: light, insight, joy, tranquillity, happiness, confidence, effort, mindfulness, equanimity, and attachment. Of these ten those from insight to equanimity are wholesome mental states and are not themselves imperfections, but they can become the objects of unwholesome states if a meditator becomes *attached* to them. When a meditator experiences any of the ten imperfections of insight he needs to contemplate each of these as impermanent, suffering, and not-self, so that he does not become *attached* to them. By doing this he is able to overcome the attachment and desire that may arise with those states and continue to make progress.

Knowledge Of Dissolution Of Formations

After the meditator has developed the knowledge of arising and passing away of formations his insight concerning formations is steadfast and pure. Then he has to develop the knowledge of dissolution of formations (*bhaṅga ñāṇa*). To do this he stops paying attention to the arising of formations and only pays attention to the passing away and ceasing of formations.

At this stage he does not see the arising of formations, the standing phase of formations, the sign of individual formations, or the causes of the origination of formations, but because of the power of his insight knowledge he only sees the passing away and ceasing of formations.

- Discerning the passing away and ceasing of formations he sees them as impermanent (*anicca*).
- Discerning the passing away and ceasing of formations as something fearful he sees them as suffering (*dukkha*).
- Discerning that formations are without essence he sees them as not-self (*anatta*).

Khi thiền sinh quan sát biết theo cả hai sát-na sanh và sát-na diệt của chư pháp, duyên trợ cho sanh và duyên trợ cho diệt của chư pháp, vị ấy gom cả hai phương pháp này lại. Ví dụ trong trường hợp của vô minh, vị ấy thấy rằng:

1. Vô minh làm duyên cho nghiệp hành.
2. Với sự diệt dứt của vô minh không còn dư sót; nghiệp hành diệt.

Vô minh là vô thường, nghiệp hành là vô thường và đối với những chi phần khác của pháp ‘liên quan tương sinh’ cũng thế.

Vị ấy quan sát biết rõ theo pháp ‘liên quan tương sinh’ theo cách này, cả hai nội phần, ngoại phần, và cả ba thời quá khứ, hiện tại, và vị lai.

Đây chỉ là một phác thảo rất vắn tắt, ngắn gọn của việc tu tiến tuệ thấy biết rõ theo sự sanh và diệt của chư pháp hành (danh sắc).

Mười Tùy Phiền Não Quán (vipassanūpakkilesa)

Khi thiền sinh áp dụng những phương pháp này và pháp quán của vị ấy trở nên mạnh hơn, vào giai đoạn này mười tùy phiền não có thể sanh.

Mười tùy phiền não là: Hào quang, tuệ quán, hỷ, tịnh, tín, cần, vui, niệm, xả, và ái (thương). Trong ‘mười tùy phiền não’ này, từ ‘tuệ quán’ đến ‘xả’ là những trạng thái ‘danh pháp’ thiện, tự nó không là tùy phiền não, nhưng chúng có thể trở thành cảnh của những trạng thái bất thiện nếu thiền sinh dính mắc vào chúng. Khi một thiền sinh trải nghiệm một trong mười tùy phiền não, vị ấy cần quan sát biết theo mỗi pháp này là vô thường, khổ, và vô ngã; nhờ đó vị ấy trở nên không dính mắc vào chúng. Bằng cách tu tập như vậy, vị ấy có khả năng vượt qua những dính mắc, mong muốn có thể sanh với những trạng thái đó và tiếp tục đạt được những thành tựu.

Trí Biết Theo Sự Diệt Dứt Của Chư Pháp Hành

Sau khi thiền sinh đã tu tập tuệ quán thấy rõ theo sự sanh và diệt của chư pháp hành, ‘tiền thoái tuệ hay sanh diệt trí’ (*udayabbaya ñāṇa*) thấy rõ theo sự sanh và diệt của chư pháp hành của vị ấy vững vàng và thanh tịnh. Kế đến vị ấy phải tu tập ‘tuệ diệt một¹ hay hoại trí’ (*bhaṅgañāṇa*). Để tu tập tuệ này, vị ấy ngưng chú ý vào sự sanh của chư pháp hành và chỉ chú ý vào sự hoại diệt và dứt của chư pháp hành.

Ở giai đoạn này, vị ấy không thấy sự sanh, sự trụ, dấu hiệu riêng của chư pháp hành (*saṅkhāra*), hay duyên trợ của pháp ‘liên quan tương sinh’. Nhờ sức mạnh của tuệ quán, vị ấy chỉ thấy rõ theo sự diệt và dứt của chư pháp hành.

- Quan sát thấy biết rõ sự diệt và dứt của chư pháp hành, vị ấy thấy rõ chúng là vô thường (*anicca*).
- Quan sát thấy biết rõ sự diệt và dứt của chư pháp hành là pháp đáng sợ, vị ấy thấy rõ chúng là khổ (*dukkha*).
- Quan sát thấy biết rõ chư pháp hành (*saṅkhāra*) không có cốt lõi, vị ấy thấy rõ chúng là vô ngã (*anatta*).

¹ bhaṅga: hoại, diệt, diệt một = diệt dứt.

The meditator discerns the five *khandhas*, in the past, present, and future both internally and externally and seeing only the passing away and ceasing of them he applies the three characteristics one at a time.

At the time when a meditator takes matter as an object and sees it passing away and knows that it is impermanent; this knowledge of impermanence of an object is called insight knowledge.

At this stage the meditator also discerns once the passing away and ceasing of that insight knowledge. This means that while he is practising insight meditation at this stage and he is discerning matter and mentality he then:

- Takes matter as an object and sees the momentary passing away and ceasing of that matter and sees that with insight knowledge as impermanent and then he sees the passing away and ceasing of that insight knowledge and sees that with a second insight mind as impermanent.
- Then he takes mentality as an object and sees the momentary passing away and ceasing of that mentality and sees that with insight knowledge as impermanent and then he sees the passing away and ceasing of that insight knowledge and sees that with a second insight mind as impermanent.
- Then he repeats this but this time he sees the passing away and ceasing as suffering. Then he repeats this again seeing it as not- self. He repeats this process alternating between internal and external, matter and mentality, causal *dhammas* and resultant *dhammas*, past, present, and future.

As the meditator continues to discern the passing away and ceasing of *dhammas* in this way then his insight progresses through the remaining insight knowledges. That is knowledge of fearfulness of formations (*bhaya ñāṇa*), knowledge of danger of formations (*ādinava ñāṇa*), knowledge of detachment from formations (*nibbidā ñāṇa*), knowledge of desire for deliverance from formations (*muñcitukamyatā ñāṇa*), knowledge of reflecting, (*patisaṅkhā ñāṇa*), and knowledge of equanimity towards formations (*saṅkhārupekkhā ñāṇa*).

After this as he continues to discern the passing away and ceasing of *dhammas* with a wish for release from them he finds that eventually the formations cease and his mind takes the unformed *Nibbāna* as an object.

Then the meditator will have attained real knowledge of the Four Noble Truths and will have realised *Nibbāna* for himself. With this realisation his mind becomes purified and free from wrong views. If he continues in this way he will be able to attain Arahantship and final *Nibbāna*.

There are many more details that could be explained about this development of insight, but we have had to leave them out so that we could make this explanation as brief as possible. The best way to learn this practise is by undertaking a course in meditation with a competent teacher and then you can learn in a systematic way step by step.

Thiền sinh quan sát năm uẩn thuộc quá khứ, hiện tại và vị lai, cả hai nội phần và ngoại phần, chỉ thấy rõ (*passanta*) theo sự diệt và dứt của chúng. Vị ấy áp dụng ba trạng thái vào từng pháp một.

Khi một thiền sinh lấy ‘sắc pháp’ làm cảnh, thấy nó diệt và biết rằng nó là vô thường; trí thấy biết rõ theo tính vô thường của một cảnh được gọi là tuệ quán.

Vào giai đoạn này, thiền sinh cũng quan sát một lần theo sự diệt và dứt của tuệ quán đó. Nghĩa là trong khi vị ấy đang tu tập thiền quán, vào giai đoạn này vị ấy đang quan sát biết rõ theo ‘sắc pháp’ và ‘danh pháp’. Sau đó vị ấy:

- Lấy ‘sắc pháp’ làm cảnh, thấy biết rõ theo sát-na diệt và dứt của sắc ấy và thấy bằng tuệ quán là **vô thường**. Kế đến, bằng một tâm quan sát thứ hai, vị ấy thấy biết theo sự diệt và dứt của tâm quán đó là vô thường.
- Kế đến vị ấy lấy ‘danh pháp’ làm cảnh và thấy biết rõ theo sát-na diệt và dứt của danh pháp ấy và thấy biết theo bằng tuệ quán là **vô thường** và kế đến bằng một tâm quán thứ hai, vị ấy thấy biết theo sự diệt và dứt của tuệ quán đó và thấy là vô thường.
- Kế đến, vị ấy quan sát pháp này lần nữa, nhưng lần này vị ấy thấy biết rõ sự diệt và dứt là **khổ**. Kế đến, vị ấy quan sát pháp này lần nữa và thấy biết sự diệt và dứt là **vô ngã**. Vị ấy lặp lại tiến trình này luân phiên giữa nội phần và ngoại phần, ‘sắc pháp’ và ‘danh pháp’, những pháp nhân và những pháp quả, quá khứ, hiện tại và vị lai.

Thiền sinh tiếp tục quan sát biết theo sự diệt và dứt của chư pháp hành theo cách này. Kế đến tiến trình quan sát của vị ấy qua những tuệ quán còn lại, đó là:

Họa hoan tuệ (*bhaya ñāṇa* – đáng sợ, kinh hãi chư pháp hành danh sắc),

Tội quá tuệ (*ādīnava ñāṇa* – thấy sự nguy hiểm của chư pháp hành),

Phiền yểm tuệ (*nibbidā ñāṇa* – ghê tởm, chán nản chư pháp hành),

Dục thoát tuệ (*muñcītukamyatā ñāṇa* – khát khao thoát khỏi chư pháp hành),

Quyết ly tuệ (*patisaṅkhā ñāṇa* – cương quyết xa lìa, thoát khỏi chư pháp hành),

Hành xả tuệ (*saṅkhārupekkhā ñāṇa* – quân bình trước chư pháp hành danh sắc).

Sau đó, vị ấy tiếp tục quan sát biết theo sự diệt và dứt của chư pháp với một mong muốn thoát khỏi chúng. Vị ấy thấy rằng cuối cùng chư pháp hành diệt dứt và tâm của vị ấy lấy vô vi Nibbāna làm cảnh.

Kế đến thiền sinh sẽ đạt được tuệ bốn Thánh đế và nhận ra Nibbāna cho mình. Với việc tu tập này, tâm của vị ấy trở nên thanh tịnh và thoát khỏi tà kiến. Nếu vị ấy tiếp tục theo cách này, thì vị ấy sẽ có thể đạt đến Ứng cúng *Arahatta* và cuối cùng là *Nibbāna*.

Có nhiều chi tiết hơn có thể được giải thích về sự tu tập pháp quán, nhưng chúng tôi phải loại chúng ra để làm cho sự giải thích này ngắn gọn nhất. Cách tốt nhất để học pháp tu tiến này là tham gia tu tập với một vị thầy giỏi, đủ khả năng và rồi bạn sẽ có thể học từng bước theo hệ thống.

The Method Of Developing Mindfulness Of Breathing

The development of *ānāpānasati* (mindfulness of breathing) was taught by the Buddha in *Mahāsatipaṭṭhāna sutta*. There he said:

Bhikkhus here in this Teaching a bhikkhu having gone to the forest, or to the foot of a tree, or to an empty place, sits down crosslegged and keeps his body erect and establishes mindfulness on the meditation object; only mindfully he breathes in and only mindfully he breathes out.

1. *Breathing in a long breath he knows, "I am breathing in a long breath", or breathing out a long breath he knows, "I am breathing out a long breath".*
2. *Breathing in a short breath he knows, "I am breathing in a short breath", or breathing out a short breath he knows, "I am breathing out a short breath".*
3. *"Experiencing the whole breath body I will breathe in", thus he trains himself and, "Experiencing the whole breath body I will breathe out", thus he trains himself.*
4. *"Calming the breath body I will breathe in", thus he trains himself and, "Calming the breath body I will breathe out", thus he trains himself.*

To begin meditating sit in a comfortable position and try to be aware of the breath as it enters and leaves the body through the nostrils. You should be able to feel it either just below the nose or somewhere around the nostrils. Do not follow the breath inside the body or outside of the body, but just be aware of the breath at the place where it brushes against and touches either the top of the upper lip or around the nostrils. If you follow the breath in and out then [References for pāli texts and commentaries are for the Burmese edition and references for *Visuddhimagga* are for the English translation by Bhikkhu Nyanamoli.] you will not be able to perfect your concentration, but if you keep aware of the breath at the most obvious place where it touches then you will be able to develop and perfect your concentration.

Do not pay attention to the *sabhāva lakkhaṇas*, *sammañña lakkhaṇas* or the colour of the *nimitta*. The *sabhāva lakkhaṇas* are the natural characteristics of the four elements in the breath; the hardness, roughness, flowing, heat, pushing, etc. The *sammañña lakkhaṇas* are the impermanence, painful, or not-self characteristics (*anicca, dukkha, anatta*) of the breath. This means do not note "in, out, impermanent", or "in, out, *dukkha*", or "in, out, *anatta*".

Simply be aware of the in and out breath as a concept. The concept of the breath is the object of *ānāpānasati*. It is this object to which you must direct your attention in order to develop concentration. As you pay attention to the concept of the breath in this way and if you have practised this meditation in a previous life and have developed some *pāramis* then you will easily be able to concentrate on the in and out breath.

If your mind does not easily concentrate on the in and out breath then the *Visuddhimagga* explains to begin by counting the breaths. This will aid you to develop concentration. You should count after the end of each breath, like this: "In, out, one. In, out, two. In, out, three. In, out, four. In, out, five. In, out, six. In, out, seven. In, out, eight."

Phương Pháp Tu Tập Niệm Biết Theo Hơi Thở (*ānāpānasati*)

Việc tu tập niệm biết theo hơi thở (*ānāpānasati*) được Đức Phật dạy trong *Mahāsatipaṭṭhāna sutta* như sau:

Này chư bhikkhu, ở đây, trong giáo pháp này, một bhikkhu đi vào khu rừng, hay đến một gốc cây, hay đến một nơi trống vắng, ngồi xuống, treo chân, giữ thân của vị ấy thẳng và cũng có niệm theo đề mục thiền; niệm rõ, vị ấy thở vô; niệm rõ, vị ấy thở ra.

1. *Thở vô một hơi thở dài vị ấy niệm rõ, “tôi đang thở vô một hơi thở dài”, hay thở ra một hơi thở dài vị ấy niệm rõ, “tôi đang thở ra một hơi thở dài”.*
2. *Thở vô một hơi thở ngắn vị ấy niệm rõ, “tôi đang thở vô một hơi thở ngắn”, hay thở ra một hơi thở ngắn vị ấy niệm rõ, “tôi đang thở ra một hơi thở ngắn”.*
3. *“Cảm giác toàn thân hơi thở tôi sẽ thở vô”, như thế vị ấy tự tu tập và, “Cảm giác toàn thân hơi thở tôi sẽ thở ra”, như thế vị ấy tự tu tập.*
4. *“An tịnh toàn thân hơi thở tôi sẽ thở vô”, như thế vị ấy tự tu tập và, “An tịnh toàn thân hơi thở tôi sẽ thở ra”, như thế vị ấy tự tu tập.*

Để bắt đầu thiền, ngồi với một tư thế thoải mái và cố gắng tỉnh giác biết theo hơi thở vô và ra khỏi thân xuyên qua lỗ mũi. Bạn có thể cảm giác nó ngay dưới mũi hay một vài nơi xung quanh lỗ mũi. Không theo hơi thở vô trong thân hay ra ngoài thân, mà chỉ niệm, tỉnh giác theo hơi thở tại nơi nó quét qua và chạm, ở môi trên hay xung quanh lỗ mũi. Nếu bạn theo hơi thở vô trong và ra ngoài thì bạn sẽ không có khả năng hoàn thiện định của mình, nhưng nếu bạn giữ sự tỉnh giác theo hơi thở tại nơi mà nó chạm rõ ràng nhất thì bạn sẽ có thể tu tập phát triển và hoàn thiện định.

Đừng chú ý đến những trạng thái thực tính (*sabhāva lakkhaṇa*), những trạng thái phổ thông (*sammañña lakkhaṇa*), hay màu của ấn tướng (*nimitta*). Những trạng thái thực tính là những trạng thái tự nhiên của bốn ‘giới’ (*dhātu*) trong hơi thở; cứng, nhám, chảy, nhiệt, đầy, v.v... Những trạng thái phổ thông (*sammañña lakkhaṇa*) là vô thường, khổ hay vô ngã (*anicca, dukkha, anatta*) của hơi thở. Nghĩa là **không** ghi nhận “vô, ra, vô thường”, hay “vô, ra, khổ”, hay “vô, ra, vô ngã”.

Đơn giản là tỉnh giác biết theo hơi thở vô và ra, là một pháp chế định. Hơi thở chế định là cảnh của niệm biết theo hơi thở (*ānāpānasati*), là cảnh mà bạn phải hướng sự chú ý của bạn đến để tu tập định. Khi bạn chú ý đến hơi thở chế định theo cách này và nếu bạn đã từng tu tập thiền này trong một kiếp sống trước và đã tu tiến vài pháp tròn đủ pāramī thì bạn sẽ có thể dễ dàng định theo hơi thở vô và hơi thở ra.

Nếu tâm của bạn không dễ tập trung¹ biết theo hơi thở vô và ra thì Visuddhimagga hướng dẫn bạn bắt đầu bằng cách đếm hơi thở. Điều này sẽ giúp bạn tu tập định. Bạn cần phải đếm sau khi kết thúc mỗi hơi thở, như vậy: “Vô, ra, một. Vô, ra, hai. Vô, ra, ba. Vô, ra, bốn. Vô, ra, năm. Vô, ra, sáu. Vô, ra, bảy. Vô, ra, tám.”

¹ Tập trung (*sammādhāna*): hoàn toàn nắm giữ tâm và sở hữu tâm một cách thẳng băng đều đặn (*samam*) và chân chánh (*sammā*) vào một cảnh duy nhất.

You should count up to at least five and not count up to more than ten. But we encourage you to count to eight, because it reminds you of the eightfold noble path, which you are trying to develop. So you should count, as you like, up to any number between five and ten and you should determine in your mind that you will during that time not let your mind drift or go away to anywhere else. You want to simply be calmly aware of the breath. When you count like this you should find that you will be able to concentrate your mind and make it calmly aware of only the breath.

After you can concentrate your mind like this for at least half an hour you should proceed to the next stage which is:

1. ***Breathing in a long breath he knows, “I am breathing in a long breath”, or breathing out a long breath he knows, “I am breathing out a long breath”.***
2. ***Breathing in a short breath he knows, “I am breathing in a short breath”, breathing out a short breath he knows, “I am breathing out a short breath”.***

At this stage you have to develop awareness of whether the in and out breaths are long or short. Long or short here do not refer to length in feet and inches, but length of time. It is the duration of time. You should decide for yourself what length of time you will call long and what length of time you will call short. Be aware of the duration of time of each in and out breath. You will be aware that sometimes the breath is long in time and sometimes short. Just knowing this is all you have to do at this stage. You should not note, “In, out, long. In, out, short”, but just note “In, out”, and be aware of whether the breaths are long or short. You should know this by just being aware of the length of time that the breath brushes and touches the upper lip or tip of the nostrils as it enters and leaves the body.

For some meditators at this stage the *nimitta* (sign of concentration) may appear, but if you can do this calmly for about one hour and no *nimitta* appears then you should move on to the next stage:

3. ***“Experiencing the whole breath body I will breathe in”, thus he trains himself and, “Experiencing the whole breath body I will breathe out”, thus he trains himself.***

Here the Buddha is instructing you to be aware of the whole breath continuously from the beginning to the end. You are training your mind to be thus continuously aware of the breath from the beginning to the end. As you are doing this then the *nimitta* (sign of concentration) may appear. If the *nimitta* appears you should not immediately shift your attention to it, but continue to be aware of the breath.

If you are aware continuously of the breath from the beginning to the end calmly for about one hour and no *nimitta* appears then you should move on to the next stage:

4. ***“Calming the breath body I will breathe in”, thus he trains himself and, “Calming the breath body I will breathe out”, thus he trains himself.***

To do this you should decide that you should cause the breath to be calm and continue to be aware continuously of the breath from the beginning to the end. You should not do anything more than that to make the breath become calm because if you do you will find that your concentration will be broken and fall away. There are four factors given in the *Visuddhimagga* that are sufficient to make the breath become calm (Vsm. VIII, 175).

Bạn cần phải đếm ít nhất đến năm và không đếm quá mười. Nhưng chúng tôi khuyên bạn đếm đến tám, bởi vì con số này nhắc bạn về nhóm tám chi Thánh đạo mà bạn đang cố gắng tu tiến. Do đó, bạn có thể đếm đến con số nào mà bạn muốn giữa năm và mười và bạn cần phải xác định trong tâm rằng bạn sẽ đếm trong thời gian ấy không để tâm bạn trôi đi hay lang thang đến bất cứ chỗ nào khác. Bạn muốn đơn giản là tỉnh giác ở hơi thở. Khi đếm như vậy, bạn sẽ thấy rằng bạn sẽ có thể định tâm của mình và làm cho tâm tỉnh giác biết theo hơi thở. Sau khi bạn có thể tập trung tâm của mình như vậy ít nhất nửa giờ đồng hồ, bạn cần phải tiến lên giai đoạn kế, như là:

1. ***Thở vô một hơi thở dài, vị ấy biết rõ, “tôi đang thở vô một hơi thở dài”, hay thở ra một hơi thở dài, vị ấy biết rõ, “tôi đang thở ra một hơi thở dài”.***
2. ***Thở vô một hơi thở ngắn, vị ấy biết rõ, “tôi đang thở vô một hơi thở ngắn”, hay thở ra một hơi thở ngắn, vị ấy biết rõ, “tôi đang thở ra một hơi thở ngắn”.***

Vào giai đoạn này, bạn phải tu tập sự tỉnh giác dù cho hơi thở vô và ra là dài hay ngắn. Dài hay ngắn ở đây không nói đến chiều dài theo mét hay xen-ti-mét mà là khoảng thời gian. Bạn nên chọn cho mình khoảng thời gian như thế nào là dài, như thế nào là ngắn. Tỉnh giác về khoảng thời gian hơi thở là dài và đôi khi ngắn. Đây là tất cả những gì bạn cần phải làm vào giai đoạn này. Bạn không nên ghi nhận: “Vô, ra, dài. Vô, ra, ngắn”, mà chỉ ghi nhận “vô, ra”, và tỉnh giác dù hơi thở là dài hay ngắn. Bạn nên biết điều này chỉ bằng cách tỉnh giác về chiều dài thời gian mà hơi thở quét qua và chạm môi trên hay chót mũi lúc nó đi vào và rời khỏi thân.

Đối với một vài thiền sinh, vào giai đoạn này ấn tượng (*nimitta*) có thể xuất hiện, nhưng nếu bạn có thể làm như vậy một cách điềm tĩnh khoảng một giờ đồng hồ mà không có ấn tượng (*nimitta*) xuất hiện, thì bạn cần phải tiếp sang giai đoạn kế:

3. ***“Cảm giác toàn thân hơi thở tôi sẽ thở vô”, như thế vị ấy tự tu tập và “cảm giác toàn thân hơi thở tôi sẽ thở ra”, như thế vị ấy tự tu tập.***

Ở đây, Đức Phật đang hướng dẫn bạn tỉnh giác theo toàn hơi thở liên tục từ lúc bắt đầu cho đến lúc kết thúc. Bạn đang rèn luyện tâm của mình liên tục tỉnh giác theo hơi thở từ lúc bắt đầu cho đến lúc kết thúc. Khi bạn đang tu tập như vậy thì ấn tượng (*nimitta*) có thể xuất hiện. Nếu ấn tượng (*nimitta*) xuất hiện, thì bạn không nên chuyển sự chú tâm của bạn đến ấn tượng (*nimitta*) đó ngay, mà tiếp tục niệm, tỉnh giác biết rõ theo hơi thở.

Nếu bạn liên tục niệm, tỉnh giác biết rõ theo hơi thở từ lúc bắt đầu cho đến lúc kết thúc một cách điềm tĩnh khoảng một giờ đồng hồ và không có ấn tượng (*nimitta*) xuất hiện thì bạn cần phải tiếp sang giai đoạn kế.

4. ***“An tịnh toàn thân hơi thở tôi sẽ thở vô”, như thế vị ấy tự tu tập và “an tịnh toàn thân hơi thở tôi sẽ thở ra”, như thế vị ấy tự tu tập.***

Để tu tập như vậy, bạn cần phải quyết định rằng bạn làm cho hơi thở trở nên an tịnh và tiếp tục liên tục tỉnh giác biết rõ theo hơi thở từ lúc bắt đầu cho đến lúc kết thúc. Bạn không nên làm thêm bất cứ điều gì cho hơi thở trở nên an tịnh, bởi vì nếu bạn làm bạn sẽ thấy rằng định của bạn bị gián đoạn và biến mất. Bốn chi được nêu trong Visuddhimagga có khả năng làm cho hơi thở trở nên an tịnh (Vsm.VIII,175) là:

They are reflecting, bringing to mind, attending, and deciding (*ābhoga*, *samannāhāra*, *manasikāra*, *vīmaṃsa*). So that all you need to do at this stage is to decide to calm the breath and to continue to be continuously aware of the breath. By practising in this way you will find that the breath becomes calmer and the *nimitta* may appear.

Just before the *nimitta* appears a lot of meditators encounter difficulties; mostly they find that the breath becomes very subtle and is not clear to their mind. If this happens you should keep your awareness at the place where you last noticed the breath and wait for it there.

You should reflect that you are not a person who is not breathing, but you are breathing and your mindfulness is not strong enough to be aware of the breath. A dead person, a baby in the womb, a drowned person, a person in coma, a person in the fourth jhāna, a person experiencing nirodha samāpatti (an attainment in which consciousness, mental states, and matter produced by mind are suspended), and a brahma, only these seven people do not breathe and you are not one of them. So you are breathing, but you are simply not mindful enough to be aware of it.

Do not make effort to change the breath and make it more obvious. If you do that you will not develop in concentration. Just be aware of the breath as it is, and if it is not clear simply wait for it at the place where you last noticed it. You will find that as you apply your mindfulness and understanding in this way that the breath will appear to you again.

The appearance of the *nimitta* produced by developing mindfulness of breathing is not the same for every person, but varies according to the individual. To some people it appears as a pleasant sensation like:

1. Cotton wool (learning sign)
2. Drawn out cotton(learning sign)
3. Moving air, or a draught (learning sign)
4. A bright light like the morning star, Venus
(*uggahanimitta* and *paṭibhāga nimitta*)
5. A bright ruby or gem (*paṭibhāga nimitta*)
6. A bright pearl (*paṭibhāga nimitta*)

To some people it appears as a coarse sensation like:

7. The stem of a cotton plant (*uggahanimitta* and *paṭibhāga nimitta*)
8. A sharpened piece of wood (*uggahanimitta* and *paṭibhāga nimitta*)
9. A long rope, or string (*uggahanimitta* and *paṭibhāga nimitta*)
10. A wreath of flowers (*uggahanimitta* and *paṭibhāga nimitta*)
11. A puff of smoke (*uggahanimitta* and *paṭibhāga nimitta*)
12. A stretched out spiders web (*uggahanimitta* and *paṭibhāga nimitta*)
13. A film of cloud (*uggahanimitta* and *paṭibhāga nimitta*)
14. A lotus flower (*uggahanimitta* and *paṭibhāga nimitta*)
15. A chariot wheel (*uggahanimitta* and *paṭibhāga nimitta*)
16. A moon's disk (*uggahanimitta* and *paṭibhāga nimitta*)

Quan sát niệm (tu niệm) (*ābhoga*), chú ý chuyên niệm (*samannāhāra*), tác ý (*manasikāra*), tư lượng (quan sát, thực nghiệm) (*vīmaṃsā*). Do đó, tất cả những pháp bạn cần làm vào giai đoạn này là quyết định làm an tịnh hơi thở và tiếp tục liên tục tỉnh giác biết theo hơi thở. Do tu tập theo cách này, bạn sẽ thấy rằng hơi thở trở nên an tịnh hơn và ấn tượng (*nimitta*) có thể xuất hiện.

Ngay trước khi ấn tượng (*nimitta*) có thể xuất hiện, nhiều thiền sinh gặp phải những khó khăn; hầu hết họ thấy rằng hơi thở trở nên rất vi tế và không rõ ràng đối với tâm của họ. Nếu điều này xảy ra, thì bạn cần phải giữ sự tỉnh giác tại nơi mà bạn nhận ra hơi thở lần cuối và chờ hơi thở ở đó.

Bạn nên biết rằng bạn không phải là một người không có hơi thở. Bạn đang thở nhưng do niệm của bạn không đủ mạnh để biết, nhận ra hơi thở. Một người chết, một thai nhi trong bào thai, một người đuối nước, một người hôn mê, một người trong thiền thứ tư, một người nhập thiền diệt (*tâm, sở hữu tâm và những sắc do tâm trợ sanh tạm thời không sanh*) và một phạm thiên, chỉ có bảy dạng người này không thở và bạn không là một trong những dạng người ấy. Do đó, bạn đang thở, chỉ là không niệm đủ, tỉnh giác đủ để nhận ra hơi thở.

Đừng cố gắng thay đổi hơi thở hay làm chúng rõ hơn. Nếu làm như thế, bạn sẽ không phát triển định. Chỉ tỉnh giác theo hơi thở tự nhiên, và nếu nó không rõ, đơn giản là chờ nó tại nơi cuối cùng mà bạn nhận ra nó. Nếu như bạn áp dụng niệm, tỉnh giác biết rõ theo cách này, hơi thở sẽ xuất hiện trở lại với bạn.

Sự xuất hiện của ấn tượng (*nimitta*) do tu tiến niệm, tỉnh giác theo hơi thở của mọi người không giống nhau, mà khác biệt tùy theo mỗi người. Đối với một vài người ấn tượng xuất hiện dưới dạng hỷ thọ, như:

1. Len cotton (*uggahanimitta* – học tướng)¹
2. Cotton kéo dài (*uggahanimitta*)
3. Khí chuyển động hay làn gió lùa (*uggahanimitta*)
4. Ánh sáng chói như sao băng, kim tinh Venus
(*uggahanimitta* - học tướng và tợ tướng -*paṭibhāga nimitta*)
5. Một viên đá hay ngọc sáng chói (*paṭibhāga nimitta*)
6. Viên ngọc trai sáng chói (*paṭibhāga nimitta*)

Đối với một số người, ấn tượng xuất hiện dưới dạng cảm giác thô, như là:

7. Cọng cây bông cotton (*uggahanimitta* và *paṭibhāga nimitta*)
8. Một miếng gỗ sắc bén (*uggahanimitta* và *paṭibhāga nimitta*)
9. Một sợi dây hay sợi chỉ dài (*uggahanimitta* và *paṭibhāga nimitta*)
10. Một vòng hoa (*uggahanimitta* và *paṭibhāga nimitta*)
11. Một luồng khói (*uggahanimitta* và *paṭibhāga nimitta*)
12. Một mạng nhện kéo dài (*uggahanimitta* và *paṭibhāga nimitta*)
13. Một màng mây (*uggahanimitta* và *paṭibhāga nimitta*)
14. Một hoa sen (*uggahanimitta* và *paṭibhāga nimitta*)
15. Một bánh xe (*uggahanimitta* và *paṭibhāga nimitta*)
16. Một mặt trăng tròn (*uggahanimitta* và *paṭibhāga nimitta*)

¹ Uggaha nimitta: học tướng (學習: học tập, nghiên cứu), 手: đạt, đắc, 取相: thủ tướng.

17. A sun's disk (uggahanimitta and paṭibhāga nimitta)

In most cases a pure white *nimitta* like cotton wool is the *uggahanimitta* because the *uggahanimitta* is usually not clear and bright. When the *nimitta* becomes bright like the morning star, sparkling and clear this is the *paṭibhāga nimitta*. When the *nimitta* is like a ruby or gem and is not bright it is the *uggahanimitta*, and when it is bright and sparkling it is the *paṭibhāga nimitta*. The rest of the shapes and colours should be understood in the same way.

The *nimitta* appears to different people in different ways because it is produced by perception. The difference in perception of different meditators before the *nimitta* arises produces different types of *nimittas*. Even though mindfulness of breathing is only one meditation subject it can produce various types of *nimittas* depending on the individual.

When you have reached this stage it is important not to play with your *nimitta*. Do not let it go away from you and do not intentionally change its shape or appearance. If you do this your concentration will not develop any further, and your progress will stop. Your *nimitta* will probably disappear. So at this point when your *nimitta* first appears, do not change your concentration from your breath to the *nimitta*. If you do you will find it disappears.

If you find that the *nimitta* is stable and your mind on its own becomes fixed on it, then just leave your mind there. If you force your mind to come away from it you will probably lose your concentration.

If your *nimitta* appears far away in front of you do not pay attention to it as it will probably disappear. If you do not pay attention to it and simply continue to concentrate on the breath at the place where the breath touches you will find that the *nimitta* will come and stay at that place.

If your *nimitta* comes and appears at the place where the breath touches and the *nimitta* remains stable and appears as if it is the breath and the breath appears as if it is the *nimitta* then you can forget about the breath and just be aware of the *nimitta*. In this way by changing your attention from the breath to the *nimitta* you will be able to make further progress. As you keep your mind on the *nimitta* you will find that it becomes whiter and whiter and when it is white like cotton wool then this is the learning sign (*uggahanimitta*).

You should determine to keep your mind calmly concentrated on that white learning sign for one hour, two hours, three hours, etc. If you are able to keep your mind fixed on the *uggahanimitta* for one or two hours you should find that it becomes clear, bright, and brilliant. This is then called the counterpart sign (*paṭibhāga nimitta*). At this point you should determine and practise to keep your mind fixed on the *paṭibhāga nimitta* for one hour, two hours, or three hours. Practise until you are successful at this.

At this stage you will reach either *upacāra* or *appanā* concentration. *Upacāra* concentration is the concentration close to and preceding *jhāna*. *Appanā* concentration is the concentration of *jhāna*.

17. Một mặt trời tròn (*uggahanimitta* và *paṭibhāga nimitta*)

Trong hầu hết các trường hợp, một *nimitta* - *án tướng* thuần trắng như sợi cotton là *uggahanimitta* - *học tướng*, vì *uggahanimitta* thì thường không rõ hay không sáng chói. Khi *án tướng* (*nimitta*) trở nên sáng chói như sao mai, lấp lánh và trong suốt, đây là *paṭibhāga nimitta* - *tợ tướng*. Khi *án tướng* (*nimitta*) như một đá ruby hay ngọc và không sáng chói, nó là *uggahanimitta*, và khi nó chiếu sáng và lấp lánh, nó là *paṭibhāga nimitta*. Những hình dáng và màu sắc còn lại cũng cần phải được hiểu như vậy.

Án tướng (*nimitta*) xuất hiện với những người khác nhau theo những cách khác nhau vì nó được sanh bởi tướng. Sự khác nhau về tướng của những thiền sinh khác nhau, trước khi *nimitta* sinh khởi, trợ cho những loại *nimitta* khác nhau sanh. Dù sao thì niệm biết theo hơi thở chỉ là một đề mục thiền, có thể trợ cho những loại *nimitta* khác nhau sanh tùy vào mỗi cá nhân.

Khi bạn đã đạt đến giai đoạn này, điều quan trọng là không đùa giỡn với *án tướng* (*nimitta*) của bạn. Không để *án tướng* đi mất khỏi bạn và không cố ý thay đổi hình dáng hay sự xuất hiện của nó. Nếu bạn làm vậy, định của bạn sẽ không phát triển thêm nữa. Sự tiến bộ của bạn sẽ ngưng và *nimitta* của bạn sẽ có thể biến mất. Do đó, tại điểm này, khi *nimitta* của bạn xuất hiện lần đầu, không chuyển sự chú tâm của bạn từ hơi thở sang *nimitta*. Nếu bạn chuyển, bạn sẽ thấy nó biến mất.

Nếu bạn thấy rằng *án tướng* (*nimitta*) ổn định và tâm của bạn trở nên vững chắc theo *nimitta*, thì đặt tâm của mình ở đó. Nếu bạn ép tâm của mình rời khỏi hơi thở, thì bạn sẽ có thể mất định của mình.

Nếu *án tướng* (*nimitta*) của bạn xuất hiện khoảng xa phía trước bạn, đừng chú ý đến mà chỉ tiếp tục định theo hơi thở tại nơi mà hơi thở xúc chạm, bạn sẽ thấy rằng *nimitta* sẽ đến và nương tại nơi ấy.

Nếu *án tướng* (*nimitta*) của bạn đến và xuất hiện tại nơi mà hơi thở xúc chạm và *nimitta* vẫn ổn định và khi *nimitta* xuất hiện như thể là hơi thở và hơi thở xuất hiện như thể là *nimitta* thì bạn có thể quên về hơi thở và chỉ niệm, tỉnh giác theo *nimitta*. Bằng cách thay đổi sự chú tâm từ hơi thở sang *nimitta*, bạn sẽ có khả năng tiến bộ xa hơn. Khi bạn giữ tâm của bạn theo *nimitta*, bạn sẽ thấy nó trở nên càng lúc càng trắng hơn. Khi nó trắng như sợi cotton thì đây là học tướng (*uggahanimitta*).

Bạn cần phải kiên định giữ tâm an tịnh theo *uggahanimitta* trắng đó khoảng một giờ, hai giờ, ba giờ đồng hồ v.v... Nếu bạn có khả năng giữ tâm của bạn cố định theo học tướng (*uggahanimitta*) khoảng một giờ hay hai giờ đồng hồ, bạn sẽ thấy nó trở nên trong, sáng chói, và lấp lánh, rực rỡ. Đây được gọi là *tợ tướng* (*paṭibhāga nimitta*). Tại điểm này, bạn cần phải kiên trì và tu tập giữ tâm của mình cố định theo *paṭibhāga nimitta* khoảng một giờ, hai giờ, hoặc ba giờ đồng hồ. Tu tập cho đến khi bạn thành công với nó.

Tại giai đoạn này, bạn sẽ đạt cận định hoặc an chỉ định (*upacāra* hoặc *appanā samādhi*). Cận định (*upacāra samādhi*) là định gần với và có trước thiền. An chỉ định (*appanā samādhi*) là định của thiền (*jhāna*).

Both these types of concentration have the *paṭibhāga nimitta* as their object. The difference between them is that in *upacāra* concentration the *jhāna* factors are not completely developed to full strength. For this reason during *upacāra* concentration *bhavaṅga* mind states still occur and one can fall into *bhavaṅga* (life-continuum consciousness). The meditator experiences this and will say that everything stopped, or he may even think this is *Nibbāna*. In reality there are still *bhavaṅga* mind states present during this time and the mind has not stopped, but the meditator does not have sufficient skill to discern this because of the subtlety of these *bhavaṅga* mind states.

To avoid dropping into *bhavaṅga* and to develop further you need the help of the five controlling faculties of faith, effort, mindfulness, concentration, and understanding (*saddha*, *vīriya*, *sati*, *samādhi*, and *pañña*) to push the mind and fix it on the *paṭibhāga nimitta*. It takes effort to make the mind know the *paṭibhāga nimitta* again and again, mindfulness not to forget the *paṭibhāga nimitta*, and understanding to know the *paṭibhāga nimitta*.

Balancing The Five Controlling Faculties

These five controlling faculties are five powers that control the mind and keep it from straying off the path, of tranquillity and insight, that leads to *Nibbāna*.

Amongst these five, faith is the belief in what should be believed in such as the Triple Gems, or belief in *kamma* and its results. It is important to believe in the enlightenment of the Buddha because if a person does not have such a belief then he will fall back from the work of meditation. It is also important to believe in the teaching of the Buddha consisting of ten parts being the 4 paths, the 4 fruits, *Nibbāna*, and the teaching. The teaching of the Buddha shows us the way for the practise of meditation so at this stage it is important to have complete faith in that teaching.

“Can *jhāna* really be attained by just watching the in breath and out breath? Is what has been said about the *nimitta* like white cotton wool being the *uggahanimitta* and the *nimitta* like clear ice or glass being the *paṭibhāga nimitta* really true?” If these sorts of thoughts become strong they will result in beliefs such as, “*Jhāna* cannot be attained in this present age,” and then because of that belief a person will decline in faith in the teaching and also he will not have the strength to stop himself from giving up the development of tranquillity.

So a person who is developing concentration with a meditation subject like mindfulness of breathing needs strong faith. He should develop mindfulness of breathing without any doubts, thinking, “*Jhāna* can be achieved if I follow systematically the instructions of the Fully Enlightened Buddha”.

If, however, a person lets his faith be excessive concerning the objects that he should have faith in, and here we are concerned with the meditation subject of mindfulness of breathing, then because of the function of faith to decide about an object being in excess, the faculty of wisdom will not be clear and the other faculties of effort, mindfulness, and concentration will also be weakened. Then at that time the faculty of effort will not be able to perform its function of raising the other concomitant factors to the object of the *paṭibhāga nimitta* and not letting them fall away.

Cả hai loại định này có tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*) là cảnh của nó. Sự khác biệt giữa chúng là định trong cận định (*upacāra samādhi*) thì những chi thiền không hoàn toàn phát triển mạnh đến mức đầy đủ. Với lý do này, trong lúc cận định (*upacāra samādhi*) những trạng thái của tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) vẫn sinh khởi và vị ấy có thể rơi vào hữu phần (*bhavaṅga*). Có thiền sinh trải qua kinh nghiệm này và cho rằng mọi pháp đều đình chỉ, ngưng, hay thậm chí vị ấy nghĩ đây là *Nibbāna*. Tuy nhiên, thực tế vẫn có những trạng thái tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) đang hiện diện trong thời gian này và tâm không ngưng nghỉ, nhưng do thiền sinh không có đủ khả năng quan sát vì sự tinh vi của những trạng thái tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) này.

Để tránh rơi vào hữu phần (*bhavaṅga*) và tu tiến thêm nữa, bạn cần sự trợ giúp của năm quyền (*indriya*) là tín, cần, niệm, định, và trí (*saddha, viriya, sati, samādhi, và pañña*) đầy tâm và cố định tâm theo tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*). Dùng cần (*viriya*) và làm cho tâm biết *paṭibhāga nimitta* nhiều lần, niệm (*sati*) không quên *paṭibhāga nimitta*, và trí biết rõ *paṭibhāga nimitta*.

Quân Bình Năm Quyền (*Indriya*)

Năm quyền này là năm sức mạnh điều khiển tâm và giữ tâm không bị lạc, trôi đi lang thang khỏi con đường pháp chỉ và pháp quán, là pháp đưa đến *Nibbāna*.

Trong năm pháp này, tín (*saddha*) là lòng tin về pháp nên tin như là Tam Bảo, hay tin về nghiệp và quả của nghiệp. Điều quan trọng là tin về sự giác ngộ của đức Phật, vì nếu một người không có lòng tin thì vị ấy sẽ rút lui khỏi việc tu thiền. Điều quan trọng nữa là tin về giáo pháp của Đức Phật gồm có mười phần, đó là bốn đạo, bốn quả, *Nibbāna* và giáo pháp. Giáo pháp của Đức Phật chỉ cho chúng ta phương pháp tu tập thiền, cho nên giai đoạn này rất cần có niềm tin tuyệt đối vào giáo pháp ấy.

Thật sự có thể đạt được thiền bằng cách chỉ theo dõi hơi thở vô và hơi thở ra chăng? Những gì đã được nói về *nimitta* như sợi cotton trắng là học tướng (*uggahanimitta*) và *nimitta* như nước đá hay thủy tinh trong suốt là tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*) có thật chăng? Nếu những hoài nghi này trở nên mạnh, chúng sẽ dẫn đến sự tin lầm như là “thiền không thể đạt được trong hiện tại này,” và rồi vì nghi ngờ ấy một người sẽ khước từ pháp tín (*saddha*) trong giáo pháp và vị ấy cũng sẽ không có sức mạnh để tiếp tục tu tiến pháp chỉ tịnh.

Do đó, một người đang tu tiến pháp chỉ tịnh với một đề mục thiền như niệm biết theo hơi thở thì cần tín (*saddha*) mạnh. Vị ấy cần phải tu tiến niệm biết theo hơi thở mà không có bất cứ nghi ngờ nào, tin tưởng rằng “thiền – jhāna có thể đạt được nếu tôi theo sự hướng dẫn có phương pháp của Đức Phật Toàn Giác”.

Tuy nhiên, nếu một người để tín của vị ấy cao quá mức vào những cảnh mà vị ấy nên tin, ở đây là đề mục thiền niệm biết theo hơi thở, vì phạm sự của tín quyết định về một cảnh đang quá mức, trí quyền sẽ không được rõ và những quyền khác như cần, niệm và định cũng sẽ bị yếu. Lúc ấy, cần quyền sẽ không thể thực hiện phạm sự lôi kéo những sở hữu tâm khác đến với cảnh tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*) và giữ không để chúng rút mất.

Also mindfulness will not be able to perform its function of establishing knowledge of the *paṭibhāga nimitta*. The faculty of concentration will not be able to perform its function of stopping the mind from going to another object other than the *paṭibhāga nimitta*. The faculty of wisdom will not be able to perform its function of seeing penetratively the *paṭibhāga nimitta*. This leads to a decrease in the faculty of faith because of wisdom's inability to understand the *paṭibhāga nimitta* and to support the maintenance of the faculty of faith.

If the faculty of effort is too strong then the other faculties of faith, mindfulness, concentration, and wisdom will also not be able to perform their respective functions of decision, establishing, absence of distraction, and seeing penetratively. Thus excessive effort causes the mind not to stay calmly concentrated on the object of the *paṭibhāga nimitta* and causes the enlightenment factors of calm, concentration, and equanimity to arise insufficiently.

In the same way it should be understood that when the remaining controlling faculties of concentration and wisdom are in excess then that will cause detrimental effects.

The balancing of faith with wisdom, and concentration with effort, is praised by the wise. If for instance faith is strong and wisdom is weak then a person will develop faith and respect in objects that are without essence and are useless. For instance they will develop faith and reverence for objects that are respected and revered by other religions outside Theravada Buddhism. For instance faith and reverence in the Guardian Spirits of Burma or protective deities.

If, on the other hand, wisdom is strong and faith is weak a person can become quite cunning. Without practising for themselves they will simply spend their time making judgements and evaluating. They are as difficult to cure of this as is a disease caused by too much medicine.

If, however, faith and wisdom are balanced then a person will have faith in objects that they should have faith in. They will believe in the Triple Gems, and in *kamma* and its effects. They will believe that if they practise for themselves in accordance with the instructions of the Buddha they will be able to attain the *paṭibhāga nimitta* and *jhāna*. If they practise with such faith as this and are able to discern the *paṭibhāga nimitta* with wisdom then at that time their faith and wisdom will be balanced.

Again if concentration is strong and effort is weak then because of concentration's tendency to produce laziness, laziness can overcome the mind. If effort is strong and concentration is weak then because of effort's tendency to produce agitation, agitation can overcome the mind. So when concentration and effort are balanced a person will not fall into laziness, or agitation and will be able to attain *jhāna*.

When a person wishes to develop a tranquillity object it is appropriate to have very strong faith. If a person thinks, "I will certainly reach *jhāna* if I develop concentration on the *paṭibhāga nimitta*" then by the power of that belief and by concentrating on the object of the *paṭibhāga nimitta* they will surely achieve *jhāna*. This is because *Jhāna* is primarily based on concentration.

Cũng thế, niệm sẽ không có khả năng thực hiện phận sự củng cố tuệ của *paṭibhāga nimitta*. Định quyền sẽ không có khả năng thực hiện phận sự ngăn tâm không trôi đi khỏi *paṭibhāga nimitta*. Trí quyền sẽ không có khả năng thực hiện phận sự thấu rõ *paṭibhāga nimitta*. Điều này đưa đến sự suy giảm trong tín quyền vì trí không có khả năng biết rõ *paṭibhāga nimitta* và ủng hộ sự duy trì của tín quyền.

Nếu ‘cần quyền’ (*viriyindriya*) quá mạnh thì những quyền khác như tín (*saddha*), niệm (*sati*), định (*samādhi*), và trí (*paññā*) cũng sẽ không có khả năng thực hiện những phận sự tương ứng của chúng như quyết định, củng cố, không xao lãng, và thấu rõ. Sự vượt trội của cần (*viriya*) làm cho tâm không trụ an định theo cảnh tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*) vì những giác chi như an tịnh, định, và xả sanh không đủ.

Cũng vậy, khi những quyền điều khiển (*indriya*) còn lại là định (*samādhi*) và trí (*paññā*) quá vượt trội chúng sẽ gây nên những hậu quả bất lợi.

Quân bình tín với trí, và định với cần, được đa số tán dương. Ví dụ nếu tín mạnh và trí yếu thì một người sẽ tu tập tín và tôn trọng cảnh không có cốt lõi và vô ích như là tu tập phát triển tín và tôn kính những cảnh đáng được tôn trọng và tôn kính bởi những tôn giáo khác ngoài Phật giáo Theravāda. Ví dụ ‘tín’ và sự tôn kính thần bảo hộ của Burma – Miến Điện hoặc chư Thiên bảo vệ.

Mặt khác, nếu trí mạnh và tín yếu, một người có thể trở nên xảo trá. Ngoài sự tu tập, họ chỉ sẽ dành thời gian của họ để phê bình và đánh giá. Đây như là một căn bệnh khó trị hao tổn rất nhiều thuốc.

Dù sao, nếu tín và trí được quân bình thì một người sẽ có niềm tin vào đề mục mà họ nên tin. Họ sẽ tin nơi Tam bảo, về nghiệp và quả của nghiệp. Họ sẽ tin rằng nếu họ tự tu tập phù hợp với sự hướng dẫn của Đức Phật, họ sẽ có khả năng đạt tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*) và thiền (*jhāna*). Nếu họ tu tập với tín như vậy và có khả năng quan sát biết theo *paṭibhāga nimitta* bằng trí thì vào lúc ấy tín và trí của họ sẽ được quân bình.

Lại nữa, nếu định mạnh và cần yếu thì bởi do khuynh hướng của định làm cho thụ động, lười biếng có thể khắc chế tâm. Nếu cần mạnh và định yếu thì bởi do khuynh hướng của cần làm cho lau chau, khiến tâm bị khắc chế. Do đó, khi định và cần được quân bình, một người sẽ không rơi vào sự lười biếng hay lau chau và sẽ có khả năng đạt đến thiền.

Khi một người mong muốn tu tiến một đề mục chỉ tịnh, họ cần có niềm tin thật mạnh. Nếu một người nghĩ tôi sẽ chắc chắn đạt đến thiền nếu tôi tu tập định theo tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*) thì với sức mạnh của niềm tin ấy và với định theo cảnh *paṭibhāga nimitta*, họ sẽ chắc chắn đạt đến thiền. Vì thiền thì cơ bản dựa vào định.

For a person developing *vipassanā* it is appropriate that wisdom be strong because when wisdom is strong they will be able to penetratively see the three characteristics and achieve knowledge that realises the three characteristics.

When concentration and wisdom are balanced then *lokiya jhāna*'s can arise and also because the Buddha has taught to develop both tranquillity and insight together the *lokuttara jhāna* can also only arise when concentration and wisdom are balanced.

Mindfulness is always necessary in order to balance faith with wisdom, concentration with effort, and concentration with wisdom. Mindfulness is desirable in any circumstance because mindfulness protects the mind from falling into agitation because of an excess of faith, effort, or wisdom which would otherwise produce agitation. Mindfulness also protects the mind from falling into laziness because of an excess in concentration which would otherwise produce laziness.

So that mindfulness is appropriate in all circumstances as a seasoning of salt in all sauces, as a prime minister in all the king's business. Hence it has been taught in the ancient commentaries that the Blessed One said, "Mindfulness is always necessary in any meditation subject". Why is that? It is because mindfulness is a refuge and protection to the meditating mind. Mindfulness is a refuge because it helps the mind to arrive at the special and high states that it has not yet reached or known. Without mindfulness the mind is not capable of attaining any special and extraordinary states. Mindfulness protects the mind and keeps the object of meditation from being lost. That is why mindfulness appears to one discerning it, with insight knowledge, as that which protects the object of meditation and also the mind of the meditator. Without mindfulness a person is unable to lift up the mind or restrain the mind. So that is why the Buddha has taught that it is useful everywhere. (See also Vsm IV, 48. *Mahāṭṭika* 1, 150-154.)

Balancing The Seven Factors Of Enlightenment.

It is also important to balance the seven factors of enlightenment in order to achieve *jhāna* using mindfulness of breathing.

1. The enlightenment factor of mindfulness (*sati*) is the mindfulness which remembers the *paṭibhāga nimitta* and discerns it again and again.
2. The enlightenment factor of investigation of dhamma (*dhammavicaya*) is the penetrative understanding of the *paṭibhāga nimitta*.
3. The enlightenment factor of effort (*vīriya*) is the effort to bring the enlightenment factors together and balance them on the *paṭibhāga nimitta*, especially the effort to develop the enlightenment factors of investigation of dhamma and the enlightenment factor of effort.
4. The enlightenment factor of joy (*Pīti*) is the gladness of the mind with the experience of the *paṭibhāga nimitta*.
5. The enlightenment factor of calm (*passadhi*) is the calmness of the mind and mental factors that have the *paṭibhāga nimitta* as their object.
6. The enlightenment factor of concentration (*samādhi*) is the onepointedness of the mind on the object of the *paṭibhāga nimitta*.

Với người đang tu tiên pháp quán, là pháp thích hợp giúp trí được mạnh. Khi trí mạnh, chúng sẽ có khả năng thâm nhập biết thấu rõ ba trạng thái và đạt đến tuệ, là pháp nhận ra ba trạng thái.

Khi định và trí được quân bình thì thiền hiệp thể có thể sinh khởi. Đức Phật đã dạy: trong tu tiên, cả hai pháp chỉ và pháp quán cùng thiền siêu thể chỉ có thể sanh khi định và trí được quân bình.

Niệm (*sati*) thì luôn cần thiết để quân bình tín với trí, định với cần, và định với trí. Niệm (*sati*) thích hợp trong bất cứ trường hợp nào bởi vì niệm bảo vệ tâm khỏi rơi vào sự lau chấu do sự vượt trội của tín, cần, hay trí sẽ làm phát sanh sự lau chấu. Niệm cũng bảo vệ tâm khỏi rơi vào sự thụ động, lười biếng vì sự vượt trội của định sẽ làm phát sanh sự lười biếng.

Do đó, niệm (*sati*) thích hợp trong tất cả trường hợp như một chất nêm, như muối trong mọi món nước chấm, như một vị thủ tướng trong tất cả hoạt động của vua. Trong những chú giải cổ xưa về lời Đức Phật dạy, “Niệm (*sati*) thì luôn cần thiết trong bất cứ đề mục thiền nào”. Tại sao như thế? Bởi vì niệm (*sati*) là một pháp cho nương tựa và bảo vệ tâm thiền. Niệm là một pháp cho nương tựa vì giúp tâm đạt đến những trạng thái đặc biệt và cao thượng mà chưa từng đạt hoặc biết đến. Không có niệm, tâm không có khả năng đạt đến bất cứ trạng thái đặc biệt hay phi thường nào. Niệm bảo vệ tâm và giữ không cho trôi đi khỏi đề mục thiền. Đó là lý do niệm xuất hiện với người quan sát thấy biết rõ nó bằng tuệ quán, như thế niệm bảo vệ đề mục thiền và cũng bảo vệ tâm thiền. Không có niệm, một người không có khả năng nâng tâm lên hay kiềm chế tâm. Do đó, Đức Phật từng dạy rằng, niệm hữu ích ở mọi nơi (xem Vsm IV, 48. Mahāṭīka 1, 150-154.)

Quân Bình Bảy Giác Chi (*Bojjhaṅga*)

Quân bình ‘bảy giác chi’ cũng quan trọng trong việc đạt đến thiền niệm biết theo hơi thở.

1. Niệm giác chi (*sati*) là nhớ, biết theo tự tướng (*paṭibhāga nimitta*) và biết theo nó nhiều lần.
2. Trạch pháp giác chi (*dhammavicaya*) là tuệ thấu rõ, thâm nhập *paṭibhāga nimitta*.
3. Cần giác chi (*viriya*) là tinh cần mang những giác chi lại với nhau và quân bình chúng theo *paṭibhāga nimitta*, đặc biệt là cần tu tiên trạch pháp giác chi và cần giác chi.
4. Hỷ giác chi (*pīti*) là mừng vui của tâm bằng trải nghiệm *paṭibhāga nimitta*.
5. An tịnh giác chi (*passaddhi*) là an tịnh tâm và những sở hữu tâm mà có *paṭibhāga nimitta* làm cảnh.
6. Định giác chi (*samādhi*) là nhất tâm theo cảnh *paṭibhāga nimitta*.

7. The enlightenment factor of equanimity (*upekkhā*) is the evenness of mind which becomes neither excited or withdraws from the object of the *paṭibhāga nimitta*.

A meditator must develop these seven enlightenment factors and balance them. If effort is reduced then the mind of the meditator will fall away from the object of meditation which in this case is the *paṭibhāga nimitta*. At that time one should not develop the three enlightenment factors of calm, concentration, and equanimity and instead develop the three enlightenment factors of investigation of Dhamma, effort, and joy. In this way the mind is raised up again.

When there is too much effort present then the mind will become agitated and distracted. At that time one should not develop the three enlightenment factors of investigation of dhamma, effort, and joy, but should instead develop the three enlightenment factors of calm, concentration, and equanimity. In this way the agitated and distracted mind will become restrained and calmed.

This is how the five controlling faculties and the seven factors of enlightenment are balanced.

Attaining Jhāna

When the five faculties of faith, effort, mindfulness, concentration, and understanding are sufficiently developed then concentration will go beyond *upacāra* up to *appanā* concentration. When you reach jhāna in this way your mind will continuously know the *paṭibhāga nimitta* without interruption. This can continue for several hours, even all night, or for a whole day. The *bhavaṅga* consciousness is bright and luminous and the commentaries explain that it is the mind door (*manodvāra*).

When your mind stays continuously concentrated on the *paṭibhāga nimitta* without interruption for one or two hours then you should try to discern the area in the heart where the mind door (*bhavaṅga* consciousness) is resting dependent on the heart basis matter. If you practise this many times, again and again, you will easily be able to discern both the *bhavaṅga* consciousness depending on the heart basis matter and also the *paṭibhāga nimitta* as it appears in the mind door. When you can do this you should start to try to discern the five jhāna factors of *Vitakka*, *Vicāra*, *Pīti*, *Sukha*, and *Ekaggatā* one at a time. Then with continued practise you will be able to discern them all together at once.

1. *Vitakka* = initial application of the mind; is the directing and placing of the mind on the object of the *paṭibhāga nimitta*.
2. *Vicāra* = sustained application of the mind; is the sustained keeping of the mind on the object of the *paṭibhāga nimitta*.
3. *Pīti* = joy and liking for the *paṭibhāga nimitta*.
4. *Sukha* = pleasant feeling or happiness associated with experiencing the *paṭibhāga nimitta*.
5. *Ekaggatā* = one pointedness of mind on the *paṭibhāga nimitta*.

When you are just beginning to practise jhāna then you should practise to enter jhāna for a long time and not spend so much time discerning the jhāna factors (*jhāna aṅgas*). You should practise mastery of the first jhāna.

7. Xả giác chi (*upekkhā*) là trạng thái bình thản của tâm không phấn khích, sôi nổi hay rời khỏi cảnh *paṭibhāga nimitta*.

Một thiền sinh phải tu tập ‘bảy giác chi’ này và quân bình chúng. Nếu ‘cần’ bị lui sụt sẽ khiến tâm của thiền sinh trôi đi khỏi đề mục của thiền, trong trường hợp này là tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*). Khi ấy, thiền sinh không nên tu tập ba giác chi gồm ‘an tịnh’, ‘định’, và ‘xả’ mà thay vào đó tu tập ba giác chi là ‘trạch pháp’, ‘cần’ và ‘hỷ’. Như vậy, tâm của thiền sinh sẽ được nâng lên.

Khi nào ‘cần’ quá mạnh sẽ khiến tâm trở nên lau chau và không tập trung. Khi ấy, thiền sinh không nên tu tập ba giác chi gồm ‘trạch pháp’, ‘cần’, và ‘hỷ’, mà thay vào đó cần phải tu tập ba giác chi như ‘an tịnh’, ‘định’ và ‘xả’. Như vậy, sự lau chau và xao lãng, không tập trung của tâm sẽ bị kiềm chế và yên lặng.

Đây là cách ‘năm quyền’¹ và ‘bảy giác chi’ được quân bình.

Đạt Đến Thiền (*Jhāna*)

Khi nào năm quyền gồm ‘tín’, ‘cần’, ‘niệm’, ‘định’, ‘trí’ được tu tập đầy đủ thì khi ấy định sẽ vượt qua cận định (*upacāra*) và lên đến an chỉ định (*appanā samādhi*). Khi bạn đạt đến thiền theo cách này, tâm của bạn sẽ liên tục biết tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*) không gián đoạn. Điều này có thể kéo dài liên tục trong vài giờ, thậm chí cả đêm, hay trọn một ngày. Lúc này tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sáng chói và dạ quang. Chú giải giải thích rằng đó là ý môn (*manodvāra*).

Khi tâm của bạn vẫn liên tục cố định theo tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*) không gián đoạn khoảng một hay hai giờ đồng hồ thì bạn cần phải tinh cần hướng tâm quan sát vùng trong tim, nơi mà ý môn (tâm hữu phần - *bhavaṅga citta*) đang nương tùy thuộc vào ‘sắc ý vật’. Nếu bạn thực hành như vậy nhiều lần, lặp đi lặp lại, thì bạn có thể sẽ dễ dàng quan sát biết theo cả tâm hữu phần tùy thuộc vào sắc ý vật (sắc tim) và cùng tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*) khi nó xuất hiện ở ý môn. Khi đã có thể làm điều này, bạn cần phải bắt đầu tinh cần quan sát, xác định năm chi thiền (*jhānaṅga*) gồm tầm (*Vitakka*), tứ (*Vicāra*), hỷ (*Pīti*), lạc (*Sukha*), và định (*Ekaggatā*) từng chi một. Tiếp tục thực hành, bạn sẽ có khả năng quan sát, xác định tất cả chúng cùng một lúc.

1. Tầm (*Vitakka*) là trạng thái áp sát ban đầu của tâm là đưa và đặt tâm áp vào cảnh *paṭibhāga nimitta*.
2. Tứ (*Vicāra*) duy trì, gìn giữ sự áp sát của tâm, là duy trì, giữ tâm theo cảnh *paṭibhāga nimitta*.
3. Hỷ (*Pīti*) là mừng, vui tươi với *paṭibhāga nimitta*.
4. Lạc (*Sukha*) là lạc thọ hay sự hưởng vui sướng phối hợp với trải nghiệm *paṭibhāga nimitta*.
5. Định (*Ekaggatā*) là nhất tâm, đình trụ theo *paṭibhāga nimitta*.

Khi bạn chỉ mới bắt đầu thực hành thiền thì bạn cần phải nhập vào thiền một thời gian dài và đừng mất quá nhiều thời gian cho việc quan sát thấy biết rõ những chi thiền (*jhāna ṅga*). Bạn cần phải tu tập cho thuần thục thiền thứ nhất.

¹ Quyền điều khiển

There are five kinds of mastery:

1. Mastery in adverting; being able to discern the jhāna factors after emerging from jhāna.
2. Mastery in attaining; being able to enter jhāna whenever you wish to.
3. Mastery of resolve; being able to stay in jhāna for as long a time as you determine to stay.
4. Mastery in emerging; being able to leave the jhāna at the time you determine to emerge.
5. Mastery of reviewing; being able to discern the jhāna factors.

Adverting and reviewing both occur in the same mind door process (*manodvāravīthi*). Adverting is performed by the mind door adverting consciousness (*manodvārāvajjana*) which in this case takes as its object one of the five jhāna factors such as *Vitakka*. Reviewing is performed by the four or five reviewing *javana* consciousnesses that occur immediately after the mind door adverting consciousness and which also have the same object.

When you have become proficient in these five masteries then you can try to progress to the second jhāna. To do this you need to enter into the first jhāna and emerge from it and reflect on the faults of the first jhāna and the advantages of the second jhāna. You should reflect that the first jhāna is close to the five hindrances. You should also reflect that the jhāna factors of *Vitakka* and *Vicāra* in the first jhāna are gross and make it less calm than the second jhāna which is without them. So being desirous to remove these two jhāna factors and be left with just *Pīti*, *Sukha*, and *Ekaggatā* you should again apply your mind to concentrating on the *paṭibhāga nimitta*. In this way you will be able to attain the second jhāna, possessed of three factors, *Pīti*, *Sukha* and *Ekaggatā*.

You should then practise mastery of the second jhāna and when you are successful in this and you want to develop the third jhāna then you should reflect on the faults of the second jhāna and the advantages of the third jhāna. The second jhāna is close to the first jhāna and the third jhāna is calmer than the second jhāna. You should also reflect that the jhāna factor of *Pīti* is gross and makes it less calm than the third jhāna which is without *Pīti*. Reflecting in this way after arising from the second jhāna you should develop a desire to attain the third jhāna and again concentrate on the *paṭibhāga nimitta*. In this way you will be able to attain the third jhāna, possessed of *Sukha* and *Ekaggatā* (happiness and one pointedness).

You should then practise mastery of the third jhāna and when you are successful in this and you want to develop the fourth jhāna then you should reflect on the faults of the third jhāna and the advantages of the fourth jhāna. You should reflect that the jhāna factor of *Sukha* is gross and makes it less calm than the fourth jhāna which is without *Sukha*. Reflecting in this way after arising from the third jhāna you should develop a desire to attain the fourth jhāna and again concentrate on the *paṭibhāga nimitta*.

Năm Pháp Thuần Thục Hay Tự Tại (*Vasitā*):

1. *Āvajjana vasitā* – chuyển hướng thuần thực trong việc chuyển hướng nhanh chóng đến chi thiền; là khả năng quan sát, xác định những chi thiền sau khi xuất khỏi thiền.
2. *Samāpajjana vasitā* – nhập định thuần thực nhập nhanh chóng; là khả năng nhập thiền bất cứ khi nào bạn mong muốn.
3. *Adhiṭṭhāna vasitā* – quyết định thuần thực quyết định trú; là khả năng trú trong thiền thời gian dài theo như bạn xác định trú.
4. *Vuṭṭhāna vasitā* – xuất định thuần thực trong việc xuất khỏi thiền vào thời gian đã định trước.
5. *Paccavekkhaṇa vasitā* – phản khán thuần thực phản khán nhanh chóng; là khả năng quan sát, xem kỹ lại những chi thiền.

Chuyển hướng và phản khán, xem lại cả hai xảy ra trong cùng lộ ý môn (*manodvāravīthi*). Hướng tâm được thực hiện bằng tâm khai ý môn (hay tâm hướng ý môn) (*manodvāravajjana*) trong trường hợp này lấy một trong năm chi thiền làm cảnh như ‘tâm’ (*Vitakka*). Việc phản khán hay xem kỹ lại được thực hiện bởi bốn hay năm tâm đồng lực (*javana*) xem lại xảy ra ngay sau tâm khai ý môn (*manodvāravajjana*) và cũng có cùng cảnh.

Khi bạn đã trở nên tự tại trong năm pháp thuần thực này thì bạn có thể tinh cần tiến lên đến thiền thứ hai. Để làm điều này, bạn cần nhập vào thiền thứ nhất và xuất khỏi thiền đó, xem lại những khuyết điểm của thiền thứ nhất và làm cho tiến lên thiền thứ hai. Bạn cần phải xem lại, thiền thứ nhất thì gần với năm pháp cái. Bạn cũng cần phải xem lại những chi thiền gồm tâm (*vitakka*) và tứ (*vicāra*) trong thiền thứ nhất là thô và làm tâm ít an tịnh hơn thiền thứ hai, là thiền không có tâm và tứ. Cho nên mong muốn lìa hai chi thiền này chỉ còn lại hỷ (*pīti*), lạc (*sukha*), và nhất tâm hay định (*ekaggatā*). Bạn lần nữa cần phải đặt tâm của mình vào định theo tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*). Theo cách này, bạn sẽ có khả năng đạt đến thiền thứ hai có ba chi hỷ (*pīti*), lạc (*sukha*), và định (*ekaggatā*).

Bạn cần phải tu tập pháp thuần thực về thiền thứ hai. Khi bạn được thành công và muốn tu tiến thiền thứ ba thì bạn cần phải xem lại những hạn chế của thiền thứ hai và làm cho tiến lên thiền thứ ba. Thiền thứ hai thì gần với thiền thứ nhất và thiền thứ ba thì yên tịnh hơn thiền thứ hai. Bạn cũng cần phải xem lại chi thiền hỷ (*pīti*) thì thô và làm cho tâm ít an tịnh hơn thiền thứ ba, là thiền không có hỷ (*pīti*). Xem lại theo cách này, sau khi xuất khỏi thiền thứ hai, bạn cần phải phát triển sự khát khao đạt đến thiền thứ ba và lần nữa chú tâm theo tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*). Theo cách này, bạn sẽ có khả năng đạt đến thiền thứ ba, có lạc (*sukha*) và định (*ekaggatā*).

Khi ấy, bạn cần phải tu tập pháp thuần thực về thiền thứ ba. Khi bạn được thành công và bạn muốn tu tiến ‘thiền thứ tư’ thì bạn cần phải xem lại những hạn chế của thiền thứ ba và làm cho tiến lên thiền thứ tư. Bạn cần phải xem lại những chi thiền như lạc (*sukha*) thì thô và làm cho tâm ít an tịnh hơn thiền thứ tư, là thiền không có lạc (*sukha*). Xem lại theo cách này sau khi xuất khỏi thiền thứ ba, bạn cần phải phát triển sự mong muốn đạt đến ‘thiền thứ tư’ và lần nữa chú tâm theo tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*).

In this way you will be able to attain the fourth jhāna, possessed of *upekkhā* (equanimity) and *Ekaggatā*. You should then practise the mastery of the fourth jhāna.

With the attainment of the fourth jhāna the breath completely stops. This completes the fourth stage in the development of *Ānāpānasati*:

4. “Calming the breath body I will breathe in”, thus he trains himself and, “Calming the breath body I will breathe out”, thus he trains himself.

This stage begins just before the *nimitta* appears and as concentration develops through the four *jhānas* the breath becomes progressively calmer and calmer until it stops.

If a meditator has reached the fourth jhāna by using mindfulness of breathing and has developed the five masteries then when the light produced by that *samādhi* is bright, brilliant, and radiant he is able to move on to develop insight meditation

But it is also appropriate at this point to continue to show how to develop the thirty-two parts of the body meditation, the bones meditation, the white *kaṣiṇa* meditation and the four protection meditations. These meditations are taught in this order because experience has shown it is generally easier to learn them in this order because each one assists the development of the next. In particular if a meditator has developed the white *kaṣiṇa* he will easily and quickly be able to develop the four protection meditations and also the detailed method of four elements meditation.

We will now begin by showing how to develop the thirty-two parts of the body meditation, the bones meditation, and the white *kaṣiṇa* meditation.

_____()_____

Theo cách này, bạn sẽ có khả năng đạt đến thiền thứ tư, có xả (*upekkhā*) và định (*ekaggatā*). Khi ấy bạn cần phải tu tập pháp thuần thực về thiền thứ tư.

Với việc đạt đến thiền thứ tư, hơi thở hoàn toàn ngưng. Đến đây hoàn thành giai đoạn thứ tư trong việc tu tiến niệm biết theo hơi thở (*ānāpānasati* – nhập tức xuất tức niệm):

4. “An tịnh toàn thân hơi thở tôi sẽ thở vô”, như thế vị ấy tự tu tập và “an tịnh toàn thân hơi thở tôi sẽ thở ra”, như thế vị ấy tự tu tập.

Giai đoạn này chỉ bắt đầu trước khi ấn tướng (*nimitta*) xuất hiện và định phát triển xuyên qua bốn thiền hơi thở trở nên càng yên tịnh hơn cho đến khi nó ngưng.

Nếu một thiền sinh đã đạt ‘thiền thứ tư’ bằng cách dùng niệm biết theo hơi thở và đã tu tập năm pháp thuần thực rồi khi ánh sáng sanh do định ấy sáng chói, lấp lánh, và rục rờ, vị ấy có khả năng tiến lên tu tiến thiền quán.

Tuy nhiên, cũng sẽ thích hợp để tiếp tục trình bày cách tu tập thiền 32 phần của thân (thể trực), thiền xương, thiền biến xứ (*kasīṇa*) trắng và bốn thiền bảo hộ tại điểm này. Những thiền này được dạy theo thứ tự này vì kinh nghiệm cho biết thông thường sẽ dễ học chúng theo thứ tự này hơn, vì mỗi pháp đi trước sẽ trợ cho sự tu tiến kế tiếp. Đặc biệt, nếu một thiền sinh đã tu tập biến xứ (*kasīṇa*) trắng, thì vị ấy sẽ dễ dàng và nhanh chóng có khả năng tu tiến bốn thiền bảo hộ và cả phương pháp chi tiết của thiền bốn ‘giới’ (*dhātu*).

Bây giờ, chúng tôi sẽ bắt đầu hướng dẫn cách tu tập thiền 32 phần của thân, thiền xương và thiền biến xứ (*kasīṇa*) trắng.

—————()—————

Thirty-two Parts Of The Body

Firstly you should develop the fourth jhāna using mindfulness of breathing and then when your light of concentration is bright and radiant, and brilliant, with the assistance of that light you should discern the thirty-two parts of the body that are listed below one at a time.

The 32 parts of the body are:

Earth Element Group

1. Head hair, body hair, nails, teeth, skin.
2. Flesh, sinew, bones, marrow, kidney.
3. Heart, liver, membrane, spleen, lungs.
4. Intestine, mesentery, gorge, faeces, brain.

Water Element Group

5. Bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat.
6. Tears, grease, saliva, mucus, synovia, urine.

While discerning the thirty-two parts of the body you should divide the twenty parts of the Earth element group into four sets of five each and also divide the twelve parts of the water element into two sets of six each and then discern the parts in the list one at a time in order.

You should be able to clearly see and discern each of these thirty-two parts just as clearly as you would be able to see your face clearly in a clean mirror.

If however while you are doing this your light of concentration should fade and the part of the body you are discerning becomes unclear then you should again re-establish concentration to the fourth jhāna based upon mindfulness of breathing. Then when the light of concentration is bright and strong you should again return to discerning the parts of the body. You should practise like this whenever your light of concentration fades.

You should practise to see all of the thirty-two parts with the assistance of the light of concentration of the fourth jhāna based on mindfulness of breathing. Practise so that if you begin to discern from head hair down to urine, or backwards from urine up to head hair, you are able to clearly see each with penetrating knowledge, and keep practising until you are skilled in doing this.

Then using the light of concentration of the fourth jhāna based on mindfulness of breathing to assist you try to discern the nearest person or being who is sitting near you. It is especially good to discern a person, or being, who is in front of you. Then you should discern in that person, or being, the 32 parts of the body, beginning from the hairs of the head down to urine. Then from urine up to head hair. You should discern these 32 parts forwards and backwards many times. When you are successful at doing this you should start to discern the 32 parts one round internally, and then one round externally, and continue to do this many times, again and again.

Ba Mươi Hai Phần Của Thân

Trước tiên, bạn cần phải tu tập phát triển ‘thiền thứ tư’ dùng niệm biết theo hơi thở. Khi ánh sáng định của bạn sáng chói và lấp lánh, rực rỡ, với sự trợ giúp của ánh sáng ấy, bạn cần phải quan sát, niệm biết rõ theo 32 phần của thân (*kāyagatāsati*) được liệt kê phía dưới, từng phần một.

Ba mươi hai phần của thân (thể trực) là:

Nhóm ‘địa giới’ (*pathavī dhātu*)

1. Tóc, lông, móng, răng, da,
2. Thịt, gân, xương, tủy, thận,
3. Tim, gan, cơ hoành, lá lách, phổi,
4. Ruột, màng ruột, vật thực mới, phân, óc,

Nhóm ‘thủy giới’ (*āpo dhātu*)

5. Mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ đặc,
6. Nước mắt, mỡ lỏng, nước miếng, nước nhầy, hoạt dịch (nước khớp xương), nước tiểu.

Trong lúc quan sát thấy biết rõ 32 phần của thân, bạn nên chia 20 phần thuộc ‘địa giới’ (*pathavī dhātu*) thành bốn nhóm 5, chia 12 phần thuộc ‘thủy giới’ (*āpo dhātu*) thành hai nhóm 6 và rồi quan sát biết theo những phần trong từng nhóm theo thứ tự.

Bạn có khả năng quan sát, biết rõ theo mỗi phần của 32 phần của thân này một cách rõ ràng như thấy khuôn mặt của mình rõ ràng trong một tấm gương sạch.

Dù sao, nếu trong lúc bạn đang quan sát, ánh sáng từ định mờ dần, và phần của thân mà bạn đang quan sát trở nên không được rõ thì bạn cần phải trở lại nhập định đến ‘thiền thứ tư’ nương vào niệm biết theo hơi thở. Đến khi ánh sáng từ định sáng chói và mạnh, lần nữa bạn cần phải quay lại quan sát thấy biết rõ những phần của thân. Bạn cần phải tu tập như vậy bất cứ khi nào ánh sáng định của bạn mờ dần.

Bạn cần phải tu tập quan sát, biết rõ theo tất cả 32 phần của thân với sự trợ giúp của ánh sáng từ định ‘thiền thứ tư’ nương vào niệm biết theo hơi thở. Tu tập như vậy, nếu bạn bắt đầu quan sát chiều thuận từ tóc xuống đến nước tiểu, hoặc ngược trở lại từ nước tiểu lên đến tóc, bạn có thể thấy rõ mỗi phần bằng tuệ thấu rõ và tiếp tục tu tập cho đến khi bạn thuần thục trong việc này.

Khi dùng ánh sáng từ định của ‘thiền thứ tư’ nương vào niệm biết theo hơi thở, bạn cố gắng quan sát biết theo người gần nhất hay chúng sanh nào đang ngồi gần mình. Điều này đặc biệt tốt khi quan sát biết theo một người hay chúng sanh ở phía trước mình. Bạn cần phải quan sát 32 phần của thân của người, hay chúng sanh đó bắt đầu từ tóc cho đến nước tiểu, rồi từ nước tiểu lên đến tóc. Bạn cần phải quan sát 32 phần của thân theo chiều thuận và nghịch nhiều lần. Khi bạn thành công với việc này, bạn cần phải bắt đầu quan sát 32 phần của thân một vòng nội phần và kế đến một vòng ngoại phần, và tiếp tục làm như vậy nhiều lần, lặp đi lặp lại.

When you are able to discern the 32 parts of the body internally and externally like this then the power of the meditation will increase.

Using this method you should gradually extend the field of your discernment by increments from nearby to faraway. You will be able to increase the area of discernment of the 32 parts of the body in beings until you can discern them in all ten directions. Above, below, east, west, north, south, north east, south east, north west, south west. Whoever in these ten directions that you find discernible by your light of concentration be they, human, animal or other beings, you should take each one and discern the 32 parts one round internally and one round externally one person or being at a time.

Eventually when you don't think of what you see as men, woman, or buffaloes, cows, or animals, but instead see only a group of 32 parts whenever and wherever you look, whether internally or externally, then you can be said to be successful, skilled, and expert in the discernment of the 32 parts.

Three Ways

When a person has become proficient in the discerning of the 32 parts of the body both internally and externally then by using any one of the three entrances to *Nibbāna* he can attain liberation from defilements. The three entrances to *Nibbāna* are:

1. Colour *kaṣiṇa* (*vaṇṇa*)
2. Repulsiveness (*paṭikūla*)
3. Emptiness of self (*suññata*)

You can choose to develop any of these three. Firstly, we will show how to develop the perception of the repulsiveness of the 32 parts.

When you have become skilled in discerning the 32 parts of the body then you can take either the whole 32 parts as a group or one individual part as an object and develop meditation on the repulsiveness of the body. (*paṭikūlamānasikāra*)

Skeleton Meditation

Amongst these various possibilities we will show how to develop the meditation based on the skeleton or bones which is one of the 32 parts of the body.

To develop this meditation you should return to practising mindfulness of breathing and once again establish concentration up to the fourth *jhāna*. Then when your light becomes bright, brilliant and radiant discern the 32 parts of the body in yourself. Then discern the 32 parts externally in the nearest person or being to you using the light of concentration. Discern the 32 parts internally and externally in this way for one or two rounds. Then after that take the internal skeleton as a whole and discern that with wisdom. Then when that skeleton has become clear to you take the repulsiveness of the skeleton as an object and note it again and again as either:

1. Repulsive, repulsive. (*paṭikūla, paṭikūla*)
2. Repulsive skeleton, repulsive skeleton. (*aṭṭhikapāṭikūla, aṭṭhikapāṭikūla*)
3. Skeleton, skeleton. (*aṭṭhika, aṭṭhika*)

Khi bạn có thể quan sát 32 phần của thân nội phần và ngoại phần như vậy thì sức mạnh của thiền sẽ tăng.

Dùng phương pháp này, bạn cần phải dần dần mở rộng phạm vi quan sát bằng cách tăng từ gần đến xa. Bạn sẽ có thể tăng khu vực quan sát của 32 phần của thân trong chúng sanh cho đến khi bạn có thể quan sát chúng trong tất cả mười hướng: Hướng Trên, Dưới, Tây, Đông, Bắc, Nam, Tây Bắc, Tây Nam, Đông Bắc, Đông Nam. Bất cứ ai trong mười hướng này mà bạn thấy đều có thể quan sát bằng ánh sáng từ định của bạn, dù họ là người nhân loại, bàng sanh hay những chúng sanh khác. Bạn cần phải quan sát 32 phần của thân một vòng nội phần và một vòng ngoại phần của từng người hay từng chúng sanh một.

Cuối cùng, cho đến khi bạn không nghĩ về những gì bạn thấy là đàn ông, đàn bà, hay trâu, bò, hoặc súc sanh, mà thay vào đó chỉ thấy một nhóm 32 phần của thân bất cứ khi nào và bất cứ nơi đâu bạn nhìn, dù cho là nội phần hay ngoại phần, khi ấy bạn có thể nói là thành công, thuần thực, và thiện xảo trong việc quan sát 32 phần của thân.

Ba Cách

Khi bậc tu tiến trở nên thuần thực trong việc quan sát thấy biết rõ 32 phần của thân cả nội phần và ngoại phần, rồi dùng bất cứ một trong ba lối vào *Nibbāna* vị ấy có thể đạt đến giải thoát khỏi những phiền não. Ba lối vào *Nibbāna* là:

1. Biến xứ màu (*kasīna*)
2. Bất tịnh, ghê tởm (*paṭikūla*)
3. Không tánh, rỗng không (*suññata*)

Bạn có thể chọn tu tiến bất cứ pháp nào trong ba pháp này. Trước tiên, chúng tôi sẽ trình bày cách tu tập bất tịnh tương về 32 phần của thân.

Khi bạn đã trở nên thuần thực trong việc quan sát thấy biết rõ 32 phần của thân, bạn có thể lấy cả 32 phần của thân thành một nhóm hoặc một phần làm cảnh và tu tập thiền niệm biết theo sự ghê tởm, bất tịnh của thân (*paṭikūlamānasikāra*).

Thiền Niệm Biết Theo Bộ Xương

Trong số những phương pháp khác nhau, chúng tôi sẽ chỉ dạy cách tu tập thiền dựa vào bộ xương hay xương, là một trong 32 phần của thân.

Để tu tập phát triển thiền này, bạn cần phải quay lại thực hành niệm biết theo hơi thở và một lần nữa củng cố định cho đến thiền thứ tư. Rồi khi ánh sáng định của bạn trở nên sáng chói, lấp lánh và rục rờ, bạn hướng đến quan sát, biết rõ theo 32 phần của thân bên trong của mình. Sau đó quan sát, biết rõ theo 32 phần của thân bên ngoài trong người hay chúng sanh gần bạn nhất bằng cách dùng ánh sáng của định. Quan sát 32 phần của thân bên trong và bên ngoài theo cách này khoảng một hay hai vòng, sau đó lấy toàn bộ xương bên trong và quan sát chúng bằng tuệ. Khi bộ xương trở nên trong suốt với bạn, lấy sự ghê tởm về bộ xương làm đề mục và ghi nhận lặp đi lặp lại như:

1. Ghê tởm, ghê tởm (*paṭikūla, paṭikūla*)
2. Bộ xương ghê tởm, bộ xương ghê tởm (*aṭṭhikapāṭikūla, aṭṭhikapāṭikūla*)
3. Bộ xương, bộ xương (*aṭṭhika, aṭṭhika*)

You can note this in any language that you like. You should try to keep your mind calmly concentrated on the object of the repulsiveness of the skeleton for one or two hours. Because of the strength and momentum of the fourth jhāna concentration based on the mindfulness of breathing, you will find that this meditation on repulsiveness will also develop and be strong and complete. By meditating in this way you will be able to produce and sustain and develop the perception and knowledge of repulsiveness.

Note: Be Careful at this point to pay attention to the colour, shape, position and delimitation of the skeleton so that the repulsive nature of the skeleton can arise.

When paying attention to the repulsiveness of the skeleton as an object you should remove the perception of the conceptual name of skeleton and just be mindful of that skeleton as repulsive. But if while attempting to do this the repulsive nature of the skeleton does not appear to you then do not remove the perception of the skeleton until the perception of repulsiveness has appeared.

Only when the perception of repulsiveness of the skeleton appears should you not pay attention to the conceptual name of skeleton anymore, but just pay attention as "repulsive, repulsive".

Uggahanimitta, Paṭibhāga nimitta

According to the *Visuddhimagga* when you see a part by means of colour, shape, position, and delimitation this is the learning sign (*uggahanimitta*), and when you see a part and discern it as repulsive, this repulsiveness is the counterpart sign or *paṭibhāga nimitta*.

By paying attention to and developing this *paṭibhāga nimitta* of the repulsiveness of bones you can attain the first jhāna at which time the five jhāna factors listed below will be present. You can develop the other parts of the body in a similar way to attain first jhāna based on repulsiveness for each part.

Five Jhāna Factors

1. *Vitakka* = the directing and placing of the mind on the object of the repulsiveness of bones.
2. *Vicāra* = the sustained keeping of the mind on the object of the repulsiveness of bones.
3. *Pīti* = joy and liking for the object of the repulsiveness of bones.
4. *Sukha* = pleasant feeling or happiness associated with experiencing the object of the repulsiveness of bones.
5. *Ekaggatā* = one pointedness of mind on the object of the repulsiveness of bones.

Joy And Happiness (*Pīti somanassa*)

A question arises as to how joy and happiness can arise with the repulsiveness of the skeleton as an object. The answer is that although in this method of attention to repulsiveness the skeleton is really a repulsive object, you have undertaken this meditation seeing the benefits of it and understanding that you will attain freedom from ageing, sickness, and death. Also joy and happiness can arise because you have removed the defilements of the five hindrances which cause the mind to be hot and tired.

Bạn có thể ghi nhận điều này trong bất cứ ngôn ngữ nào mà bạn thích. Bạn cần phải cố gắng giữ tâm của mình an định theo đề mục ‘bộ xương ghê tởm’ khoảng một hay hai giờ. Nhờ vào sức mạnh và trớn của định ‘thiền thứ tư’ niệm biết theo hơi thở, bạn sẽ thấy rằng thiền niệm biết theo sự ghê tởm (bất tịnh) này cũng sẽ được phát triển mạnh mẽ và trọn vẹn. Do thiền theo cách này bạn sẽ có khả năng trợ giúp, duy trì và phát triển tướng và trí về sự ghê tởm, bất tịnh.

Lưu ý: Hãy cẩn thận, tại điểm này chú ý đến màu sắc, hình dáng, vị trí và phân định bộ xương để tính ghê tởm của bộ xương có thể sanh.

Khi chú ý đến sự ghê tởm của bộ xương là một đề mục bạn nên rời khỏi tướng về tên chế định của bộ xương và chỉ niệm biết theo bộ xương đó là ‘ghê tởm’. Nhưng nếu trong lúc cố gắng niệm mà tính chất ghê tởm của bộ xương không xuất hiện với bạn thì đừng rời khỏi tướng về bộ xương cho đến khi tướng về sự ghê tởm được xuất hiện.

Khi tướng sự ghê tởm về bộ xương xuất hiện, bạn không nên chú ý đến tên chế định của bộ xương nữa, mà chỉ chú ý là “ghê tởm, ghê tởm”.

Uggahanimitta (Học tướng), Paṭibhāga nimitta (Tợ tướng)

Theo Visuddhimagga, khi bạn thấy một phần của thân qua màu sắc, hình dáng, vị trí, và phân định đây là *uggahanimitta* - học tướng, và khi bạn thấy một phần của thân và xác định nó là ghê tởm, sự ghê tởm này là *paṭibhāga nimitta* – tợ tướng.

Bằng cách chú ý tu tập *paṭibhāga nimitta* về sự ghê tởm của bộ xương này, bạn có thể đạt đến thiền thứ nhất vào lúc ấy, năm chi thiền đã liệt kê bên dưới sẽ được trình bày. Bạn có thể tu tập những phần của thân khác theo cách tương tự để đạt đến thiền thứ nhất dựa vào sự ghê tởm, bất tịnh của từng phần của thân.

Năm Chi Thiền (Jhānaṅga)

1. Tầm (*Vitakka*) là trạng thái áp sát ban đầu của tâm là đem, đưa, đặt tâm áp vào cảnh xương ghê tởm.
2. Tứ (*Vicāra*) duy trì, gìn giữ sự áp sát của tâm theo cảnh xương ghê tởm.
3. Hỷ (*Pīti*) là mừng, vui bằng trải nghiệm cảnh xương ghê tởm.
4. Lạc (*Sukha*) là lạc thọ là trạng thái vui thích, cảm giác dễ chịu, vui tâm, hưởng cảnh an vui phối hợp với trải nghiệm cảnh xương ghê tởm.
5. Định (*Ekaggatā*) là nhất tâm, đình trụ theo cảnh xương ghê tởm.

Hỷ và Lạc (Pīti Somanassa)

Một câu hỏi được nêu lên là làm sao hỷ (mừng, vui) (*pīti*) và lạc (*sukha*) có thể sanh với sự ghê tởm khi lấy bộ xương làm đề mục. Câu trả lời là, mặc dù trong phương pháp chú ý đến sự ghê tởm bộ xương, thật sự là một đề mục ghê tởm, bạn đã tu tập thiền này thấy lợi ích của nó và hiểu rằng bạn sẽ được thoát khỏi già, bệnh và chết. Cũng như hỷ và lạc có thể sanh vì bạn đã đoạn trừ những phiền não thuộc năm pháp cái (*nīvaraṇa*), là những pháp ngăn che làm cho tâm trở nên nóng nảy và mệt mỏi.

It is just like a person who sells manure would be delighted to see a big heap of manure thinking, “I will earn a lot of money from this.” Or like a person who is severely ill is relieved, happy and joyful to have vomited or passed diarrhoea.

Internally And Externally

The Abhidhamma commentary explains that whoever has attained the first jhāna by paying attention to the repulsiveness of the skeleton should go on to develop the five masteries of the first jhāna. Then after that the meditator should take a being sitting in front of him or the nearest being that he can see with his light of concentration and take that being's skeleton as an object and pay attention to that as repulsive and develop this perception until the jhāna factors become prominent. According to the commentary even though the jhāna factors are prominent you cannot call this concentration *upacāra* or *appanā* concentration because the object is living, but according to the explanation of the Subcommentary to the Abhidhamma, called *Mūlaṭṭika*, if you pay attention to the external bones as if they were a dead skeleton you can attain *upacāra* concentration. When the jhāna factors become clear in this way then you should again pay attention to the internal skeleton as repulsive. You should pay attention alternately once internally and then once externally. When you have paid attention to the repulsiveness of the skeleton like this both internally and externally many times and when your meditation on repulsiveness has become very strong and complete, then you should start to discern the skeleton externally in all ten directions. You should take one direction at a time, wherever your light of concentration reaches, and develop each direction in the same way.

You should apply your knowledge both far and near and in all directions in this way once internally and once externally. Practise until wherever you look in the ten directions you only see skeletons. When you have succeeded in doing this you are now ready to proceed to the development of the white *kaṣiṇa*.

—————()—————

Điều này ví như một người bán phân bón vui mừng thấy đồng phân bón lớn và nghĩ rằng: “Tôi sẽ kiếm được nhiều tiền từ việc này”; hay như một người bị bệnh rất nặng cảm thấy thanh thản, vui và hân hoan tuôn trào khi đã vượt qua bệnh tiêu chảy.

Nội Phần (Bên Trong) Và Ngoại Phần (Bên Ngoài)

Chú giải Abhidhamma giải thích rằng những ai đã đạt đến thiền thứ nhất bằng cách chăm chú vào sự ghê tởm của bộ xương, thì cần phải tiếp tục tu tập năm pháp thuận thực (*vāsitā*) về thiền thứ nhất. Sau đó, thiền sinh nên chọn một chúng sanh đang ngồi phía trước hay chúng sanh nào gần nhất mà vị ấy có thể thấy bằng ánh sáng từ định của mình và lấy bộ xương của chúng sanh đó làm đề mục và chăm chú đến nó là ghê tởm và phát triển tưởng này đến khi những chi thiền trở nên nổi bật. Theo chú giải, mặc dù những chi thiền được nổi bật, bạn không thể gọi đây là cận định (*upacāra samādhi*) hay an chỉ định (*appanā samādhi*) bởi vì cảnh đề mục đang sống, nhưng theo sự giải thích của phụ chú giải Abhidhamma, được gọi là Mūlaṭṭika, nếu bạn chăm chú đến xương bên ngoài và chúng là một bộ xương chết, bạn có thể đạt đến cận định. Khi những chi thiền trở nên rõ ràng theo cách này thì bạn cần phải lần nữa chăm chú vào sự ghê tởm của bộ xương bên trong (nội phần). Bạn cần phải chú ý luân phiên một lần bên trong và kể đến một lần bên ngoài. Khi bạn đã chăm chú vào sự ghê tởm của bộ xương như vậy cả hai bên trong và bên ngoài nhiều lần và khi thiền niệm biết theo sự ghê tởm của bạn trở nên rất mạnh và đầy đủ, kể đến, bạn cần phải bắt đầu quan sát biết theo bộ xương bên ngoài trong tất cả mười hướng. Bạn cần phải chọn từng hướng một, bất cứ nơi nào ánh sáng định của bạn vươn đến, và tu tập phát triển ở mỗi hướng theo cùng cách.

Bạn cần phải áp dụng trí của mình cả hai xa và gần trong tất cả hướng theo cách này một lần bên trong và một lần bên ngoài. Tu tập cho đến khi nào bạn nhìn vào mười hướng, bạn chỉ thấy những bộ xương. Khi bạn đã thành tựu trong việc này, bây giờ bạn sẵn sàng bắt đầu tu tập biến xứ (*kasīṇa*) trắng.

—————()—————

Ten Kasiṇas

There are ten *kasiṇas* taught by the Buddha in the pāli texts. They consist of four colour *kasiṇas* plus six more the earth *kasiṇa*, water *kasiṇa*, fire *kasiṇa*, wind *kasiṇa*, space *kasiṇa*, light *kasiṇa*.

Colour Kasiṇa

There are four colours used as a basis for *kasiṇa* meditation and they are blue, red, yellow, and white. Of these four colours the one translated as blue (*nīla*) can also be translated as black, or brown. All four of these *kasiṇas* can be developed by using the colours of different parts of the body.

For example according to the Abhidhamma commentary the colour of the head hair, body hair, and iris of the eyes can be used to develop the *nīla kasiṇa* up to the fourth jhāna or fifth jhāna. (The four *jhānas* are found in the *suttas* whereas the Abhidhamma classifies the *jhānas* as being five in number.) The yellow colour of fat can be used to develop the yellow *kasiṇa* up to the fourth or fifth jhāna. The red colour of the blood, and flesh can be used to develop the red *kasiṇa* up to the fourth or fifth jhāna. And the white parts of the body such as the bones, teeth, and nails can be used to develop the white *kasiṇa* up to the fourth or fifth jhāna.

White Kasiṇa

It is mentioned in the *suttas* that the white *kasiṇa* is the best of the four colour *kasiṇas* because of its ability to make the mind clear and bright. For that reason we will show how to develop that particular colour *kasiṇa* first.

To develop the white *kasiṇa* you should firstly re-establish the fourth jhāna based on mindfulness of breathing. Then when the light produced by that concentration is bright, brilliant, and radiant discern the 32 parts of the body internally. Then discern the 32 parts of the body externally in a being sitting in front of you or nearby where you are sitting. Then amongst those 32 external parts discern just the skeleton. If you want to discern that skeleton as repulsive then you can also do that, but if you do not wish to, simply discern the skeleton. Then having decided which is the whitest place of that skeleton and using that place, or by taking the white colour of the skeleton as a whole, or by taking the back of the skull as an object, pay attention to it as "white, white".

Alternately, if your mind is really sharp and you have paid attention to the internal skeleton as repulsive and reached the first jhāna. Then when the skeleton appears white you can use that white colour as an object for preliminary development. But if you are unable to use an internal part as a *kasiṇa* to reach jhāna you should take an external skeleton and use the white colour of that to continue to develop and meditate with.

Mười ‘Biển Xứ’ - *Kasiṇa*

Có mười biển xứ (*kasiṇa*)¹ mà Đức Phật đã dạy trong nguyên bản Pāli. Chúng gồm 4 *kasiṇa* màu cộng thêm 6 *kasiṇa* đất, nước, lửa, gió, ánh sáng, hư không.

Kasiṇa - Biển Xứ Màu

Có bốn màu được dùng làm cơ bản cho thiền biển xứ (*kasiṇa*) là nâu, đỏ (*lohita*), vàng (*pīta*), và trắng (*odāta*). Trong bốn màu này, màu xanh (*nīla*) cũng có thể được chuyển thành đen, hay nâu. Tất cả bốn biển xứ này có thể được tu tập bằng cách dùng những màu của những phần khác nhau của thân.

Ví dụ theo chú giải Abhidhamma, màu của tóc, lông, và tròng đen con mắt có thể được dùng để tu tập biển xứ xanh (*nīla kasiṇa*) cho đến thiền thứ tư và thứ năm (bốn thiền được tìm thấy trong Kinh, trong khi Abhidhamma phân thiền thành năm theo số lượng). Màu vàng của mỡ có thể được dùng để tu tập biển xứ (*kasiṇa*) vàng cho đến ‘thiền thứ tư’ và thứ năm. Màu đỏ của máu và thịt có thể được dùng để tu tập biển xứ (*kasiṇa*) đỏ cho đến ‘thiền thứ tư’ và thứ năm. Và những phần của thân trắng như là xương, răng và móng có thể được dùng để tu tập biển xứ (*kasiṇa*) trắng cho đến ‘thiền thứ tư’ và thứ năm.

Thiền Biển xứ (*Kasiṇa*) Trắng

Biển xứ (*kasiṇa*) trắng, được đề cập trong Kinh, là tốt nhất trong bốn *kasiṇa* màu, bởi vì nó có khả năng làm cho tâm rõ ràng và trong sáng. Với lý do đó, chúng tôi sẽ trình bày cách tu tập *kasiṇa* trắng trước.

Để tu tập phát triển biển xứ (*kasiṇa*) trắng, trước tiên bạn cần phải củng cố ‘thiền thứ tư’ nương vào niệm biết theo hơi thở. Khi ánh sáng do định trợ sanh được sáng chói, lấp lánh và rục rờ, kể đến quan sát 32 phần của thân bên trong, rồi tiếp đến quan sát 32 phần của thân bên ngoài trong một chúng sanh đang ngồi phía trước hay gần nơi bạn đang ngồi. Trong 32 phần của thân bên ngoài ấy, chỉ quan sát biết theo bộ xương. Nếu bạn muốn quan sát bộ xương ấy là bất tịnh, ghê tởm thì bạn có thể tu tập như vậy, nhưng nếu bạn không muốn, đơn giản là chỉ quan sát bộ xương.

Rồi chọn lựa nơi trắng nhất của bộ xương đó và dùng nơi ấy, hoặc bằng cách chọn màu trắng của bộ xương hoàn chỉnh, hoặc bằng cách chọn phần phía sau của xương sọ làm cảnh đề mục, chăm chú vào nó là “trắng, trắng”.

Lần lượt, nếu tâm của bạn thật nhạy bén và bạn đã chăm chú đến bộ xương bên trong là bất tịnh, ghê tởm và đạt đến thiền thứ nhất. Khi bộ xương xuất hiện màu trắng, bạn có thể dùng màu trắng ấy làm cảnh đề mục cho chuẩn bị tu tiến. Nhưng nếu bạn không thể dùng một phần của thân bên trong làm một biển xứ (*kasiṇa*) để đạt đến thiền, thì bạn nên dùng một bộ xương bên ngoài và dùng màu trắng của nó để tiếp tục tu tập và thiền.

¹ Gọi là ‘biển xứ’-*kasiṇa* vì bậc tu tiến phải nhìn cho hết, toàn bộ đề mục; Biển: khắp.

Or in another way, you might discern the repulsiveness in an external skeleton and by developing this make the perception of the skeleton stable and firm and thus also make the white colour of the skeleton become more evident. Then having achieved that, instead of continuing to pay attention to the skeleton as repulsive you could pay attention to it as "white, white" and thus change to the development of the white *kaṣiṇa*.

Having taken the white colour of the external skeleton as an object and paying special attention to the white colour of the skull you should practise to keep the mind calmly concentrated on that white object for one or two hours at a time.

Because of the assistance and support of the concentration of the fourth jhāna based on mindfulness of breathing you will find that your mind will also stay calmly concentrated on the object of the white colour. When you are able to concentrate on the white colour for one or two hours you will find that only a white circle remains and the skeleton disappears.

The white circle when it is white like cotton wool is the learning sign (*uggahanimitta*). When it becomes bright and clear like the morning star it is the *paṭibhāga nimitta*. Before the learning sign has arisen the skeleton *nimitta* is the preliminary sign.

If you have white *kaṣiṇa* pārami from your past lives because of having developed the white *kaṣiṇa* in a past life during this present dispensation or during a previous Buddha's dispensation, then by just making effort and concentrating on this white circle *nimitta* you will be able to attain the *paṭibhāga nimitta*. In this case you will not need to enlarge the *nimitta*, but while you are looking at it and noting it as "white, white," it will easily expand to fill all ten directions.

If it happens that the white *kaṣiṇa nimitta* does not enlarge and spread to fill all ten directions then just continue to note that *nimitta* as "white, white." When it becomes radiant white and then especially clean and clear which is the *paṭibhāga nimitta* then continue to practise until you can enter into the first jhāna. You will find however that this concentration is not very stable and does not last for long. In order to make the concentration stable and last a long time it is proper to increase the size of the *nimitta*.

To do this you should concentrate on the white *paṭibhāganimitta* and develop your concentration so that it stays with that object for one or two hours. Then you should make a determination in your mind to enlarge the white circle by one, two, three, or four inches depending on how much you think you are able to enlarge it. You should try to do this and see if you are successful. Do not try to enlarge the *nimitta* without first determining a limit to the enlargement only try to enlarge it by determining a limit of one, two, three, or four inches.

Even while you are doing this you may find that as you enlarge the white circle it becomes unstable and you will need to continue to note it as "white, white," to make it stable. When your concentration increases in strength you will find that the *nimitta* becomes stable and calm.

Hay theo cách khác, bạn có thể quan sát biết theo sự ghê tởm về một bộ xương bên ngoài. Do tu tập như vậy tưởng về bộ xương trở nên vững vàng và chắc chắn, do đó cũng làm màu trắng của bộ xương trở nên rõ ràng hơn. Khi đạt đến đó, thay vì tiếp tục chú tâm vào bộ xương là ghê tởm, bạn có thể chú tâm đến nó là “trắng, trắng” và đó là thiên sinh đang chuyển qua sự tu tập biến xứ (*kasīṇa*) trắng.

Lấy màu trắng của bộ xương bên ngoài làm cảnh đề mục và đặc biệt chăm chú vào màu trắng của xương sọ. Bạn cần phải thực hành giữ tâm an định theo cảnh đề mục trắng đó mỗi lần khoảng một hay hai giờ.

Do sự trợ giúp và ủng hộ của định ‘thiền thứ tư’ nương vào niệm biết theo hơi thở, bạn sẽ thấy rằng tâm của mình sẽ vẫn an định theo cảnh đề mục màu trắng. Khi bạn có khả năng tập trung theo màu trắng khoảng một hay hai giờ đồng hồ, bạn sẽ thấy chỉ còn một vòng tròn trắng và bộ xương biến mất.

Vòng tròn trắng khi có màu trắng như bông gòn thì là học tướng (*uggahanimitta*). Khi nó trở nên sáng rực và thuần khiết không tỳ vết như sao mai thì đó là tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*). Trước khi *uggahanimitta* sanh, tướng của bộ xương là chuẩn bị tướng (*parikamma nimitta*).

Nếu bạn có pháp tròn đủ (*pāramī*) đầy đủ trọn vẹn về biến xứ (*kasīṇa*) trắng từ những kiếp quá khứ do đã được tu tập *kasīṇa* trắng trong một kiếp quá khứ, trong thời Đức Phật hiện tại này hay trong thời một Đức Phật trước, thì chỉ bằng cách củng cố ‘cần’ và ‘định’ theo tướng vòng tròn trắng này, bạn sẽ có khả năng đạt tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*). Trong trường hợp này, bạn sẽ không cần mở rộng ấn tướng (*nimitta*), nhưng trong khi bạn đang nhìn nó và ghi nhận là “trắng, trắng”, nó sẽ dễ dàng lan rộng đầy cả mười hướng.

Nếu tướng biến xứ (*kasīṇa nimitta*) trắng đó không mở rộng và trải ra đầy cả mười hướng khi ấy chỉ tiếp tục ghi nhận ấn tướng (*nimitta*) đó là “trắng, trắng”. Khi nó trở nên trắng sáng rực và đặc biệt sạch sẽ, sáng rực và thuần khiết không tỳ vết, đó là tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*). Kế đến tiếp tục tu tập cho đến khi bạn có thể nhập vào thiền thứ nhất. Bạn sẽ thấy định này không vững lắm và không tồn tại lâu. Để làm cho định vững vàng và tồn tại một thời gian dài, điều thích hợp là làm tăng kích cỡ của *nimitta*.

Để làm điều này, bạn cần phải chăm chú theo tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*) và tu tập định của bạn để tâm duy trì, khấn khít theo cảnh ấy khoảng một hay hai giờ đồng hồ. Kế đến bạn cần phải lập nguyện trong tâm của mình mở rộng vòng tròn trắng từng một, hai, ba, hay bốn xenti-mét một; tùy vào khả năng của bạn. Bạn cần phải tinh cần làm và xem bạn có thành công hay không. Đừng thử mở rộng ấn tướng (*nimitta*) khi chưa xác định giới hạn phần mở rộng. Bạn có thể thử mở rộng *nimitta* bằng cách xác định giới hạn của một, hai, ba, hay bốn xenti-mét.

Ngay trong lúc đang thực hiện điều này, bạn có thể thấy rằng khi bạn mở rộng vòng tròn trắng nó trở nên không vững. Bạn cần tiếp tục ghi nhận nó là “trắng, trắng” để làm nó vững. Khi định của bạn tăng về sức mạnh, thì bạn sẽ thấy ấn tướng (*nimitta*) trở nên vững vàng và yên lặng.

When the nimitta becomes stable in its new size then repeat the process again, by determining to enlarge it again by a few inches at a time. In this way you can continue to enlarge the nimitta until it is one metre in size, then two metres in size. When you are successful in doing this you should continue to enlarge the nimitta in stages until it extends in all ten directions without limit around you. In this way you will reach a stage when wherever you look you only see the white nimitta. At this point you will not see any trace of anything material whether internal or external, but only be aware of the white kasiṇa object. Then you should keep your mind calmly concentrated on the white kasiṇa object and when that has stopped changing and has become stable then just keep your mind on one part of that white kasiṇa object and, like hanging a hat on a hook, place your mind and continue to note it as white, white.

When your mind becomes calm and stable the white *kasiṇa* object will also become calm and stable and also become exceedingly white and bright and clear. This also is a *paṭibhāganimitta* that has been produced by expanding and extending the original white *kasiṇa* sign.

You must continue to meditate until you can keep your mind concentrated on that white *kasiṇa paṭibhāganimitta* continuously for one or two hours. Then the jhāna factors will become very prominent, clear, and strong in your mind. At that time you will have reached the first jhāna.

Five Jhāna Factors

1. *Vitakka* = the directing and placing of the mind on the object of the white *kasiṇa paṭibhāga nimitta*.
2. *Vicāra* = the sustained keeping of the mind on the object of the white *kasiṇa paṭibhāga nimitta*.
3. *Pīti* = joy and liking for the object of the white *kasiṇa paṭibhāga nimitta*
4. *Sukha* = pleasant feeling or happiness associated with experiencing the object of the white *kasiṇa paṭibhāga nimitta*.
5. *Ekaggatā* = one pointedness of mind on the object of the white *kasiṇa paṭibhāga nimitta*.

Each of the individual factors of jhāna on their own are called jhāna factors, but when they are taken together as a group they are called jhāna. Practise until you have attained the five masteries of the white *kasiṇa* first jhāna. Then when you have attained mastery of the first jhāna then develop the second, third, and fourth *jhānas* in the same way as has been described in the section on mindfulness of breathing.

Fourfold Jhāna Method Of Classification

When the five factors of *Vitakka*, *Vicāra*, *Pīti*, *Sukha*, and *Ekaggatā* are present this is the first jhāna.

When the three factors of *Pīti*, *Sukha*, and *Ekaggatā* are present this is the second jhāna.

When the two factors of *Sukha* and *Ekaggatā* are present this is the third jhāna.

When the two factors of *upekkhā* and *Ekaggatā* are present this is the fourth jhāna.

Khi ấn tướng (*nimitta*) trở nên vững trong kích thước mới của nó, kể đến lặp lại tiến trình lần nữa, bằng cách xác định để tiếp tục mở rộng nó, mỗi lần một vài xen-ti-mét. Với cách này, bạn có thể tiếp tục mở rộng *nimitta* cho đến khi nó có kích thước một mét, rồi hai mét. Khi bạn thành công trong việc này, bạn cần phải tiếp tục mở rộng *nimitta* cho đến khi nó mở rộng ra tất cả mười hướng không giới hạn xung quanh bạn. Theo cách này, bạn sẽ tới giai đoạn bất cứ nơi nào bạn nhìn, bạn chỉ thấy *nimitta* trắng. Tại điểm này, bạn sẽ không thấy bất cứ dấu vết của bất cứ ‘sắc pháp’ dù bên trong hay bên ngoài, mà chỉ biết rõ cảnh biến xứ (*kaṣiṇa*) trắng.

Bạn cần phải giữ nguyên trạng thái an định theo cảnh *kaṣiṇa* trắng. Khi nó ngừng thay đổi và trở nên vững vàng thì khi ấy chỉ giữ tâm của bạn theo một phần của cảnh *kaṣiṇa* trắng ấy và như máng chiếc nón trên cái móc, đặt tâm của bạn ở đó và tiếp tục ghi nhận nó là “trắng, trắng”.

Khi tâm của bạn trở nên yên lặng và vững vàng, cảnh biến xứ (*kaṣiṇa*) trắng cũng sẽ trở nên yên lặng, vững vàng và cũng trở nên cực kỳ trắng, sáng rực và thuần khiết không tỳ vết. Đây cũng là một tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*) được trợ bởi sự mở rộng và làm tăng *kaṣiṇa* trắng ban đầu.

Bạn phải tiếp tục thiền cho đến khi bạn có thể giữ tâm của mình định theo tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*) của *kaṣiṇa* trắng đó liên tục khoảng một hay hai giờ đồng hồ. Khi ấy, những chi thiền sẽ trở nên rất nổi bật, rõ ràng và mạnh mẽ trong tâm của bạn. Khi ấy bạn sẽ đạt đến thiền thứ nhất.

Năm Chi Thiền (Jhānaṅga)

1. Tầm (*Vitakka*) là trạng thái áp sát ban đầu của tâm, đem và đặt tâm áp vào cảnh *paṭibhāga nimitta* của biến xứ trắng.
2. Tứ (*Vicāra*) duy trì, gìn giữ sự áp sát của tâm theo cảnh *paṭibhāga nimitta* của biến xứ trắng.
3. Hỷ (*Pīti*) là vui, mừng cảnh *paṭibhāga nimitta* của biến xứ trắng.
4. Lạc (*Sukha*) là lạc thọ, là trạng thái vui thích, cảm giác dễ chịu, vui tâm, hưởng cảnh an vui phối hợp với trải nghiệm cảnh *paṭibhāga nimitta* của biến xứ trắng.
5. Định (*Ekaggatā*) là nhất tâm, đình trụ theo cảnh *paṭibhāga nimitta* của biến xứ trắng.

Riêng mỗi chi của thiền được gọi là chi thiền, nhưng khi chúng được gom chung thành một nhóm thì gọi là thiền. Tu tiến cho đến khi bạn đã đạt năm pháp thuần thực về thiền thứ nhất biến xứ trắng. Khi bạn đã thuần thực thiền thứ nhất, kể đến tu tiến lên thiền thứ hai, thứ ba và thứ tư cùng cách như đã được trình bày trong phần niệm biết theo hơi thở.

Phân Chia Hệ Thống Nhóm Bốn Thiền

Khi năm chi (*aṅga*) là tầm (*vitakka*), tứ (*vicāra*), hỷ (*pīti*), lạc (*sukha*), định (*ekaggatā*) hiện diện, đây là thiền thứ nhất.

Khi ba chi là hỷ (*pīti*), lạc (*sukha*), định (*ekaggatā*) hiện diện, đây là thiền thứ hai.

Khi hai chi là lạc (*sukha*), định (*ekaggatā*) hiện diện, đây là thiền thứ ba.

Khi hai chi là xả (*upekkhā*), định (*ekaggatā*) hiện diện, đây là thiền thứ tư.

Fivefold Jhāna Method Of Classification.

When the five factors of *Vitakka*, *Vicāra*, *Pīti*, *Sukha*, and *Ekaggatā* are present this is the first jhāna.

When the four factors of *Vicāra*, *Pīti*, *Sukha*, and *Ekaggatā* are present this is the second jhāna.

When the three factors of *Pīti*, *Sukha*, and *Ekaggatā* are present this is the third jhāna.

When the two factors of *Sukha*, and *Ekaggatā* are present this is the fourth jhāna.

When the two factors of *upekkhā* and *Ekaggatā* are present this is the fifth jhāna.

They are also called *Rūpāvacara jhānas* because they are capable of producing rebirth in the *rūpāvacara* world. But here we are not encouraging the development of these *jhānas* with the intention to attain rebirth in the *rūpāvacara* world, but for the purpose of using them as a basis for developing insight meditation.

If you have been able to develop and attain the fourth jhāna by using the colour of bones that are external you will then be able to also develop in a similar way the brown *kaṣiṇa* based on the hairs of the head that are external, the yellow *kaṣiṇa* based on fat or urine that is external, and the red *kaṣiṇa* based on the blood that is external.

When you have succeeded in doing that then you can also try to develop the different colour *kaṣiṇas* based on the colour of flowers. All flowers that are blue, brown, or black are calling out and inviting you to practise blue *kaṣiṇa*. All flowers that are yellow are calling out and inviting you to practise yellow *kaṣiṇa*. All flowers that are red are calling out and inviting you to practise red *kaṣiṇa*. All flowers that are white are calling out and inviting you to practise white *kaṣiṇa*. Thus for a skilled meditator whatever he sees that is living or inanimate, internal or external, is able to be used as an object to develop concentration and insight.

If you have attained the fourth jhāna based on the white *kaṣiṇa* as described above then you will now be able to use that attainment to easily develop the four protection meditations beginning with the development of loving-kindness meditation. But just before we describe how to do this we will briefly describe the other *kaṣiṇa* meditations and the *arūpa jhānas*.

The four colour kaṣiṇas have been explained above. Below is a brief description of how to develop the remaining six types of kaṣiṇa meditations.

Phân Chia Hệ Thống Nhóm Năm Thiền

Khi năm chi (*aṅga*) là tầm (*vitakka*), tứ (*vicāra*), hỷ (*pīti*), lạc (*sukha*), định (*ekaggatā*) hiện diện, đây là thiền thứ nhất.

Khi bốn chi là tứ (*vicāra*), hỷ (*pīti*), lạc (*sukha*), định (*ekaggatā*) hiện diện, đây là thiền thứ hai.

Khi ba chi là hỷ (*pīti*), lạc (*sukha*), định (*ekaggatā*) hiện diện, đây là thiền thứ ba.

Khi hai chi là lạc (*sukha*), định (*ekaggatā*) hiện diện, đây là thiền thứ tư.

Khi hai chi là xả (*upekkhā*), định (*ekaggatā*) hiện diện, đây là thiền thứ năm.

Phân chia thiền (*jhānaṅga*) theo năm bậc được tính bằng cách loại bỏ ‘tầm’ và ‘tứ’ từng chi một, trong khi trong hệ thống nhóm bốn, cả hai ‘tầm’ và ‘tứ’ bị loại bỏ trong một bước. Đức Phật đã dạy hai hệ thống này tùy theo mỗi căn tánh của thiền sinh. Đối với những người độn căn (tuệ chậm), Ngài dạy theo hệ thống nhóm năm và đối với những người lợi căn (tuệ nhanh), Ngài dạy theo hệ thống nhóm bốn.

Chúng cũng được gọi là thiền sắc giới vì chúng có khả năng trợ cho tái tục ở cõi Sắc giới (*Rūpāvacara*). Nhưng ở đây, chúng tôi không khuyến khích tu tiến những thiền này với mục đích được tái tục ở cõi Sắc giới, mà với mục đích dùng chúng làm nền tảng để tu tiến thiền quán, minh sát (*vipassanā*).

Nếu bạn đã từng có khả năng tu tiến và đạt đến ‘thiền thứ tư’ bằng cách dùng màu của bộ xương bên ngoài (ngoại phần), thì bạn cũng sẽ có thể tu tập theo cách tương tự biến xứ (*kaṣiṇa*) nâu dựa vào tóc ngoại phần, biến xứ (*kaṣiṇa*) vàng dựa vào mỡ hay nước tiểu ngoại phần, và *kaṣiṇa* đỏ dựa vào máu ngoại phần.

Khi bạn đã thành tựu trong việc ấy, kể đến bạn cũng có thể tinh tấn tu tập những biến xứ màu khác nhau dựa vào màu của bông hoa. Đối với tất cả những hoa mà có màu xanh, nâu hay đen nổi bật và cuốn hút, bạn tu tập biến xứ (*kaṣiṇa*) xanh. Đối với tất cả những hoa có màu vàng nổi bật và cuốn hút, bạn tu tập *kaṣiṇa* vàng. Đối với tất cả những hoa mà có màu đỏ nổi bật và cuốn hút bạn tu tập *kaṣiṇa* đỏ. Đối với tất cả những hoa có màu trắng nổi bật và cuốn hút bạn tu tập *kaṣiṇa* trắng. Do đó, đối với thiền sinh thuần thực, bất cứ pháp nào, vật có sự sống hay vật không có sự sống, nội phần hay ngoại phần, thì vị ấy đều có thể dùng làm cảnh đề mục để tu tập định và quán.

Nếu bạn đã đạt đến ‘thiền thứ tư’ dựa vào biến xứ (*kaṣiṇa*) trắng như đã trình bày ở trên thì bây giờ bạn sẽ có thể dùng thiền chứng ấy để dàng tu tập bốn thiền bảo hộ, bắt đầu với việc tu tập thiền lòng từ (*mettā*). Nhưng ngay trước khi chúng tôi trình bày cách thực hành pháp này, chúng tôi sẽ trình bày khái quát những thiền *kaṣiṇa* khác và những thiền vô sắc.

Bốn biến xứ - kaṣiṇa màu đã được giải thích ở trên. Dưới đây chỉ mô tả vắn tắt cách tu tập sáu loại thiền biến xứ kaṣiṇa còn lại.

The Earth Kasiṇa Meditation

To develop the Earth *Kasiṇa* you should firstly find an area of plain earth, the reddish brown colour of the sky at dawn, that is free from sticks, stones, and leaves, and then draw a circle about 1 foot across with a stick or some other instrument. Then you should look at that circle of earth and note it as "earth, earth, earth." You should look at that circle of earth with your eyes open for a while and then close your eyes and see if you can visualize an image of the circle of earth.

If you are unable to visualize the sign in this way then you should re-establish your concentration based on mindfulness of breathing, or on the white *kasiṇa*, up to the fourth *jhāna*. Then with the assistance of your light of concentration you should look at that circle of earth that you have prepared. When you can visualize the *nimitta* of that circle of earth as clearly as if you were looking at it with your eyes open then you can move from that place and go wherever you like and continue to develop that *nimitta*.

You should not pay attention to the colour of the *nimitta* as an object or to the characteristics of the Earth element of hardness, roughness etc., but just keep your mind concentrated on the perception of the ordinary concept of earth. You should then continue to develop this learning sign until you are able to remove the five hindrances and attain *upacāra samādhi* at which time the *nimitta* will become the *paṭibhāga nimitta*. At this time the *nimitta* will be exceedingly pure and clear.

You should then expand the size of that *paṭibhāga nimitta* a little at a time until it fills all ten directions and then develop concentration on it up to the fourth *jhāna*.

The Water Kasiṇa Meditation

To develop the water *kasiṇa* you should use a bowl, or bucket of pure, clear water or a well of clear water. Then pay attention to that water as "water, water, water" until you have developed the learning sign. Then develop this sign in the same way as explained earlier for the earth *kasiṇa*.

The Fire Kasiṇa Meditation

To develop the fire *kasiṇa* you can use the flames of a fire, a candle, of any other fire that you have seen. If you have difficulty then you should make a screen with a circular hole in it that is about one foot across. Then you can position that screen in front of a wood or grass fire in such a way that you can just see the flames through the hole in the screen.

Without paying attention to the smoke or the fuel that is burning just concentrate on the perception of the flames of the fire and note them as "fire, fire, fire".

The Wind Kasiṇa Meditation

The wind *kasiṇa* can be developed in two ways through the sense of touch or through seeing. If you wish to develop the *nimitta* by way of the sense of touch then you should be mindful of the wind as it comes in through a window or door and brushes against the body and note it as "wind, wind, wind".

Thiền Biến Xứ (*Kasīṇa*) Đất

Để tu tập *kasīṇa* đất, trước tiên bạn phải tìm nơi có loại đất màu nâu hơi đỏ rặng đông không có lẫn rác hay que, đá, lá rồi vẽ một vòng tròn với đường kính khoảng 30,48 xen-ti-mét bằng que hay vài dụng cụ khác. Kế đến, bạn cần phải nhìn toàn bộ vòng tròn đất ấy và ghi nhận nó là “đất, đất, đất”. Bạn cần phải nhìn vòng tròn đất ấy bằng mắt mở một lúc rồi nhắm mắt lại xem bạn có thể hình dung được hình ảnh của vòng tròn đất hay chưa. Nếu bạn chưa thể hình dung tướng của vòng tròn theo cách này thì bạn cần phải củng cố lại định của mình nương vào niệm biết theo hơi thở hay theo *kasīṇa* trắng cho đến thiền thứ tư. Khi ấy, với sự trợ giúp của ánh sáng từ định, bạn nhìn vào vòng tròn đất mà bạn đã chuẩn bị. Khi nào bạn có thể hình dung ấn tượng (*nimitta*) của vòng tròn đất đó một cách rõ ràng tương tự như bạn đang nhìn vòng tròn đất với đôi mắt mở, khi ấy bạn có thể di chuyển từ nơi ấy đến nơi nào mà bạn thích và tiếp tục tu tập theo *nimitta* ấy.

Bạn không nên chú ý đến màu của ấn tượng (*nimitta*) là một cảnh hay những trạng thái cứng, nhám v.v... của ‘địa giới’ (*paṭhavī dhātu*), mà chỉ giữ tâm của mình định theo tướng về đất chế định thông thường. Kế đến, bạn cần phải tiếp tục tu tập học tướng (*uggahanimitta*) này cho đến khi bạn có khả năng loại năm pháp cái (*nīvaraṇa*) và đạt cận định (*upacāra samādhi*). Vào lúc ấy, *nimitta* sẽ trở thành tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*). Và *nimitta* sẽ trở nên cực kỳ thanh khiết và trong suốt.

Bạn cần phải mở rộng kích cỡ của tợ tướng ấy mỗi lần một chút cho đến khi nó phủ kín cả mũi hướn và kế đến tu tập định theo đó cho đến thiền thứ tư.

Thiền Biến Xứ (*Kasīṇa*) Nước

Để tu tập phát triển *kasīṇa* nước, bạn cần phải dùng một cái thố hay thùng nước tinh khiết, nước trong hay một giếng nước trong. Kế đến chú tâm đến nước đó và ghi nhận “nước, nước, nước” cho đến khi bạn phát triển được học tướng (*uggahanimitta*). Rồi tu tiến dựa vào tướng này cùng cách như đã giải thích trước đối với *kasīṇa* đất.

Thiền Biến Xứ (*Kasīṇa*) Lửa

Để tu tập phát triển *kasīṇa* lửa, bạn có thể dùng ánh lửa của đồng lửa, đèn cây, hay bất cứ dạng lửa nào mà bạn thấy. Nếu gặp trở ngại thì bạn cần phải làm một bức màn với một lỗ tròn có đường kính khoảng 30,48 xen-ti-mét. Kế đến bạn đặt bức màn ấy phía trước một đồng lửa sao cho bạn có thể thấy ánh lửa xuyên qua lỗ trống trên bức màn.

Không chú ý đến khói hay chất đốt đang cháy, mà chỉ tập trung theo tướng về ánh lửa của đồng lửa và ghi nhận chúng là “lửa, lửa, lửa”.

Thiền Biến Xứ (*Kasīṇa*) Gió

Kasīṇa gió có thể được tu tập theo hai cách qua cảm giác xúc chạm hay qua sự nhìn thấy. Nếu bạn muốn tu tập phát triển ấn tượng (*nimitta*) bằng cách cảm giác sự xúc chạm thì bạn phải niệm về gió khi nó đến qua một cửa hay cửa sổ và quét qua thân, ghi nhận đó là “gió, gió, gió”.

If you wish to develop the *nimitta* by way of the sense of sight then you should be mindful of the movement of leaves, or the branches, of trees in the wind and note it as "wind, wind, wind". You can do this by developing concentration up to the fourth jhāna using another *kaṣiṇa* object and then using your light of concentration to see this movement externally and discern the sign of the wind. The learning sign (*uggahanimitta*) is moving like steam coming off warm milk rice, but the *paṭibhāga nimitta* is motionless.

The Light Kaṣiṇa Meditation

The light *kaṣiṇa* can be developed by seeing the light as it streams into a room through a crack in the wall and falls on the floor, or as it streams through the spaces between the leaves of a tree and falls on the earth, or by looking up through the branches of a tree and seeing the light in the sky above. If you have difficulty in developing the sign in these ways then you can get an earthen pot and place a candle or lamp inside it and face the opening of the pot towards a wall so that a beam of light is emitted from the opening of the pot and falls upon the wall. Then pay attention to the round circle of light on the wall as "light, light, light".

The Space Kaṣiṇa Meditation

The space *kaṣiṇa* can be developed by seeing the space in a doorway, a window, or a keyhole. If you have difficulty in developing the *nimitta* then you can make a piece of flat board and cut out a circular hole of 8 inches to 1 foot in diameter in it. Then hold that board up towards the sky with no trees or other objects behind it. Then concentrate on the space within that circular hole and note it as "space, space, space".

_____()_____

Nếu bạn mong muốn tu tập phát triển *nimitta* theo lối nhãn môn thì bạn phải niệm biết theo sự lay động của lá cây, những nhánh cây, hay cây trong gió và ghi nhận đó là “gió, gió, gió”.

Bạn có thể thực hành như vậy để tu tập phát triển định cho đến ‘thiền thứ tư’ dùng đề mục *kasīna* khác. Kế đến dùng ánh sáng từ định để thấy sự lay động ngoại phần và quan sát biết theo *nimitta* của gió. *Uggahanimitta* thì di chuyển như hơi nước đang thoát khỏi ly sữa gạo ấm, nhưng *paṭibhāga nimitta* thì bất động.

Thiền Biên Xứ (*Kasīna*) Ánh Sáng

Kasīna ánh sáng có thể được tu tập phát triển bằng cách nhìn ánh sáng rọi vào phòng xuyên qua kẽ nứt trên tường và ngả trên nền nhà, hay rọi xuyên qua khoảng không giữa những lá cây và ngả trên mặt đất, hay bằng cách nhìn xuyên qua những tán cây và thấy ánh sáng trên bầu trời cao. Nếu bạn gặp khó trong việc tu tập phát triển ấn tượng (*nimitta*) theo những cách này thì bạn có thể dùng một cái nồi đất, đặt đèn cầy hay đèn dầu bên trong và hướng miệng nồi vào bức tường để ánh sáng chiếu ra rọi lên tường. Kế đến chú tâm vào vòng tròn ánh sáng trên và ghi nhận nó là “ánh sáng, ánh sáng, ánh sáng”.

Thiền Biên Xứ (*Kasīna*) Hư Không

Kasīna hư không có thể được tu tập phát triển bằng cách nhìn qua cửa, cửa sổ, hay lỗ khóa. Nếu bạn gặp khó trong việc tu tập phát triển *nimitta* theo cách này thì bạn có thể làm một tấm bảng phẳng và cắt một lỗ tròn trên bảng có đường kính từ 20,3 xen-ti-mét - 30,5 xen-ti-mét giữ bảng ấy hướng lên trời nơi không có cây hay những vật khác phía sau miếng bảng, rồi chăm chú vào khoảng không trong lỗ tròn đó và ghi nhận đó là “hư không, hư không, hư không”.

—————()—————

The Four Arūpa Jhānas

Once you have attained the four *jhānas* with each of the ten *kaṣiṇas* then you can proceed to develop the four *arūpa jhānas* called the four immaterial states. The four immaterial states are:

1. The Base Consisting Of Boundless Space
 2. The Base Consisting Of Boundless Consciousness
 3. The Base Consisting Of Nothingness
 4. The Base Consisting Of Neither Perception Nor Non Perception
- You should develop the four immaterial *jhānas* only after you have developed all of the ten *kaṣiṇas* up to the fourth *jhāna*. You can develop the four immaterial *jhānas* based on any of the ten *kaṣiṇas* except the space *kaṣiṇa*.

The Base Consisting Of Boundless Space

To develop the four immaterial *jhānas* you should firstly reflect upon the disadvantages of matter. The human body that has been produced by the sperm and egg of your parents is called the produced body (*karajakāya*). Because of having a produced body (*karajakāya*) you are subject to being assaulted by weapons such as knives, spears, and bullets and subject to being beaten, punched, and tortured. The produced body is also subject to many different kinds of diseases such as diseases of the eyes, ears, heart, etc. So that you should firstly understand by wisdom that because you have a produced body made of matter you are subject to various kinds of suffering and that if you can be free from matter you can also be free from the suffering dependent upon matter.

Even though the fourth *jhāna* based on any *kaṣiṇa* has already surmounted gross physical matter you still need to surmount the *kaṣiṇa rūpa* since it the counterpart of the gross physical matter. Having reflected like this and having become dispassionate towards the *kaṣiṇa rūpa* you should then develop one of the nine *kaṣiṇas*, such as the earth *kaṣiṇa*, and use it to develop the *rūpa jhānas*, up to the fourth *jhāna*.

Then after arising from the fourth *rūpa jhāna* based on one of the nine *kaṣiṇas* you should see the disadvantages of the *jhāna* that is based on matter reflecting that:

- This fourth *jhāna* has as its objects *kaṣiṇa rūpa* of which I have become dispassionate.
- This fourth *jhāna* has joy of the third *jhāna* as its near enemy.
- This fourth *jhāna* is grosser than the four immaterial *jhānas*.

Since the mental factors present in the fourth *jhāna* and the four immaterial *jhānas* are the same you do not need to reflect on any disadvantages concerning them as you do when developing each of the four *rūpa jhānas*.

Then having seen the disadvantages of the fourth *jhāna* you should reflect on the advantages of the immaterial *jhānas* as being more peaceful.

Then you need to expand your *nimitta* of the earth *kaṣiṇa* so that it is infinite or as large an area as you wish, and then remove the *kaṣiṇa rūpa* by paying attention to the space that is occupied by the *kaṣiṇa rūpa* as "space, space" or "boundless space, boundless space". So that what is left is the space left by the removal of the *kaṣiṇa*, or the space that the *kaṣiṇa* occupied, or the space left behind by the *kaṣiṇa*.

Bốn ‘Thiền Vô Sắc’ – Arūpa Jhāna

Một khi bạn đã đạt đến bốn thiền với mỗi *kasīṇa* (biên xứ) trong mười *kasīṇa* thì bạn có thể tiến lên tu tập phát triển bốn thiền vô sắc (*arūpa jhāna*), gọi là bốn trạng thái vô sắc, đó là: 1. Không vô biên xứ; 2. Thức vô biên xứ; 3. Vô sở hữu xứ; 4. Phi tướng phi phi tướng xứ.

Bạn chỉ cần phải tu tập phát triển bốn thiền vô sắc sau khi bạn đã tu tập tất cả mười *kasīṇa* cho đến thiền thứ tư. Bạn có thể tu tập bốn thiền vô sắc dựa vào bất cứ *kasīṇa* nào trong mười *kasīṇa*, ngoại trừ *kasīṇa* hư không.

Không Vô Biên Xứ (*ākāśānañcāyatana*)

Để tu tập phát triển bốn thiền vô sắc (*arūpa*), trước tiên bạn cần phải xem lại những bất lợi của sắc (*rūpa*). Thân người bị trợ sanh từ tinh trùng và trứng của cha mẹ được gọi là thân bị trợ sanh (*karajakāya*). Bạn là đối tượng của việc bị tấn công, hành hạ bằng vũ khí như là dao, giáo mác, đạn, và là đối tượng bị đánh đập, đâm và hành hạ. Thân bị trợ sanh cũng là đối tượng của nhiều loại bệnh khác nhau, như là bệnh về mắt, tai, tim, v.v... Do đó, trước tiên bạn cần phải hiểu rõ bằng trí rằng, vì bạn có sắc thân bị trợ sanh nên bạn là đối tượng của nhiều loại khổ khác nhau. Vì thế, nếu bạn có thể thoát khỏi sắc pháp, thì bạn cũng có thể thoát khỏi khổ do sắc pháp.

Mặc dù ‘thiền thứ tư’ theo bất cứ biên xứ (*kasīṇa*) nào đều đã vượt qua sắc thô, bạn vẫn cần vượt qua *kasīṇa* sắc vì tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*) của sắc thô. Khi đã xem lại như vậy và trở nên an tịnh đối với *kasīṇa* sắc, bạn cần phải tu tập phát triển một trong chín *kasīṇa*, như là *kasīṇa* đất, và dùng nó để tu tập phát triển những thiền sắc cho đến thiền thứ tư.

Sau khi xuất khỏi thiền sắc thứ tư dựa vào một trong chín *kasīṇa*, bạn phải thấy những bất lợi của thiền dựa vào ‘sắc pháp’ như:

- Thiền thứ tư này có đề mục *kasīṇa* là ‘sắc pháp’ mà tôi cảm thấy dừng dừng.
- Thiền thứ tư này có hỷ của thiền thứ ba, là thiền đối lập gần với nó.
- Thiền thứ tư này thô hơn bốn thiền vô sắc.

Vì những sở hữu tâm (*cetasika*) hiện diện theo ‘thiền thứ tư’ và bốn thiền vô sắc giống nhau, nên bạn không cần xem lại bất cứ những bất lợi liên quan đến chúng như bạn làm khi tu tập mỗi thiền trong bốn thiền sắc (*rūpa jhāna*).

Khi thấy những bất lợi của thiền thứ tư, bạn cần phải xem lại những thuận lợi của thiền vô sắc là an tịnh hơn.

Kế đến, bạn cần mở rộng ấn tượng (*nimitta*) của biên xứ (*kasīṇa*) đất của mình đến vô tận hay lớn về kích thước như bạn mong muốn, rồi kế đến liả biên xứ sắc (*kasīṇa rūpa*) bằng cách chú tâm đến hư không mà nó chiếm hữu bởi biên xứ sắc và ghi nhận là “hư không, hư không” hay “không vô biên, không vô biên”. Như vậy, những gì còn lại là hư không bởi liả biên xứ (*kasīṇa*), hay hư không mà *kasīṇa* chiếm hữu, hay hư không còn lại phía sau *kasīṇa*.

If you have difficulty in doing this then you should try to see space in one part of the earth *kaṣiṇa nimitta* and when you can do that pay attention only to space and you will find that it extends and replaces the earth *kaṣiṇa nimitta*.

Then you need to continue to pay attention to that sign of space left behind by the removal of the *kaṣiṇa* as "space, space" with initial application of the mind. By doing this again and again you will find that the hindrances are suppressed and that *upacāra* concentration arises with the sign of space as its object. By repeated attention to that sign you will find that appana jhāna arises with the sign of space as its object. This is the first immaterial jhāna called the base consisting of boundless space.

The Base Consisting Of Boundless Consciousness

The second immaterial jhāna is the base consisting of boundless consciousness and it has as its object the consciousness associated with the base consisting of boundless space.

If you wish to develop the base consisting of boundless consciousness you must firstly attain the five masteries of the base consisting of boundless space. Then after that you should reflect on the disadvantages of the base consisting of boundless space by thinking:

This base consisting of boundless space has the fourth *rūpa* jhāna as its near enemy and it is not as peaceful as the base consisting of boundless consciousness.

After having thus become dispassionate towards the base consisting of boundless space you should then reflect on the peaceful nature of the base consisting of boundless consciousness. Then you should pay attention to the consciousness present during the attainment of the base consisting of boundless space, which had boundless space as its object. You should pay attention again and again to that consciousness present during the attainment of the base consisting of boundless space and note it as "Consciousness, consciousness". You should not note it as just "boundless, boundless," but instead note it as "boundless consciousness, boundless consciousness" or "just consciousness, consciousness".

Then you need to continue to pay attention to that sign of consciousness present during the attainment of the base consisting of boundless space as "consciousness, consciousness" with initial application of the mind. By doing this again and again you will find that the hindrances are suppressed and that *upacāra* concentration arises with that sign as its object. By repeated attention to that sign you will find that appana jhāna arises with that sign as its object. This is the second immaterial jhāna called the base consisting of boundless consciousness.

The Base Consisting Of Nothingness

The third immaterial jhāna is the base consisting of nothingness and it has as its object the non-existence of the previous consciousness of the base consisting of boundless space which is the object of the base consisting of boundless consciousness.

If you wish to develop the base consisting of nothingness you must firstly attain the five masteries of the base consisting of boundless consciousness. Then after that you should reflect on the disadvantages of the base consisting of boundless consciousness by thinking:

Nếu bạn gặp trở ngại trong việc này thì bạn cần phải cố gắng nhìn hư không trong một phần của ấn tượng biến xứ (*kaṣiṇa nimitta*) đất. Khi bạn có thể chú tâm vào hư không, bạn sẽ thấy rằng nó mở rộng và thay thế ấn tượng biến xứ (*kaṣiṇa nimitta*) đất.

Kế đến bạn cần tiếp tục chú tâm vào ấn tượng (*nimitta*) hư không phía sau bằng cách lia biến xứ là “hư không, hư không” với trạng thái áp sát ban đầu của tâm. Với cách làm như vậy lặp đi lặp lại, bạn sẽ thấy rằng những pháp cái bị ngăn chặn và cận định ấy sanh với *nimitta* hư không là cảnh của nó. Bằng cách liên tục chú tâm đến tướng đó, bạn sẽ thấy rằng thiền kiên cố¹ sanh với ấn tượng của hư không làm cảnh. Đây là thiền vô sắc thứ nhất gọi là ‘không vô biên xứ’.

Thức Vô Biên Xứ (*viññāṇañcāyatana*)

Thiền vô sắc thứ hai là ‘thức vô biên xứ’ có cảnh là tâm ‘không vô biên xứ’.

Nếu bạn muốn tu tập phát triển ‘thức vô biên xứ’, trước tiên bạn phải đạt năm pháp thuần thục đối với ‘không vô biên xứ’, rồi sau đó bạn cần phải xem lại những bất lợi của ‘không vô biên xứ’ bằng cách nghĩ rằng:

‘Không vô biên xứ’ này có thiền sắc thứ tư là thiền đối lập gần với nó và nó không thanh tịnh như ‘thức vô biên xứ’.

Sau khi trở nên bình thản đối với ‘không vô biên xứ’, bạn cần phải xem lại tính thanh tịnh của ‘thức vô biên xứ’. Kế đến bạn cần phải chú ý đến tâm hiện diện trong lúc nhập ‘không vô biên xứ’, là tâm có hư không vô biên làm cảnh. Bạn phải liên tục chăm chú đến tâm hiện diện trong lúc nhập ‘không vô biên’ và ghi nhận nó là ‘tâm, tâm’. Bạn không nên ghi nhận nó là ‘vô biên, vô biên’, thay vào đó, ghi nhận đó là ‘thức vô biên, thức vô biên’ hay ‘chỉ là tâm, chỉ là tâm’.

Kế đến, bạn cần tiếp tục chú tâm đến ấn tượng (*nimitta*) của tâm ấy hiện diện trong lúc nhập ‘không vô biên xứ’ là “tâm, tâm” với trạng thái áp sát ban đầu của tâm. Bằng cách làm như vậy lặp đi lặp lại, bạn sẽ thấy rằng những pháp cái (*nīvaraṇa*) bị trấn áp và cận định sanh với tướng đó là cảnh của nó. Bằng cách liên tục chăm chú đến tướng đó, bạn sẽ thấy rằng thiền kiên cố sanh với tướng đó làm cảnh. Đây là thiền vô sắc thứ hai gọi là ‘thức vô biên xứ’.

Vô Sở Hữu Xứ (*ākiñcaññāyatana*)

Thiền vô sắc thứ ba là ‘vô sở hữu xứ’ có cảnh của nó là sự vắng mặt của ‘không vô biên xứ’, mà trước đó ‘không vô biên xứ’ làm cảnh của ‘thức vô biên xứ’.

Nếu bạn mong muốn tu tập phát triển ‘vô sở hữu xứ’, trước tiên bạn phải đạt năm pháp thuần thục đối với ‘thức vô biên xứ’. Sau đó bạn phải xem lại những bất lợi của ‘thức vô biên xứ’, bằng cách nghĩ rằng:

¹ Appanā jhāna = thiền an chỉ, thiền kiên cố.

This base consisting of boundless consciousness has the base consisting of boundless space as its near enemy and it is not as peaceful as the base consisting of nothingness.

After having thus become dispassionate towards the base consisting of boundless consciousness you should then reflect on the peaceful nature of the base consisting of nothingness. Then you should pay attention to the present non-existence of the consciousness that was present during the attainment of the base consisting of boundless space and is the object of the base consisting of boundless consciousness. You should pay attention again and again to the non-existence of the object of the base consisting of boundless consciousness and note it as "Nothingness, nothingness, Void, Void or Without, Without".

Then you need to continue to pay attention to that sign "Nothingness, Nothingness" with initial application of the mind. By doing this again and again you will find that the hindrances are suppressed and that *upacāra* concentration arises with that sign as its object. By repeated attention to that sign you will find that appana jhāna arises with that sign as its object. This is the third immaterial jhāna called the base consisting of nothingness.

The Base Consisting Of Neither Perception Nor Non Perception

The fourth immaterial jhāna is the base consisting of neither perception nor non perception and it has as its object the consciousness present during the attainment of the the base consisting of nothingness. It is called the base consisting of neither perception nor non perception because the perception present in it is extremely subtle.

If you wish to develop the base consisting of neither perception nor non perception you must firstly attain the five masteries of the base consisting of nothingness. Then after that you should reflect on the disadvantages of the base consisting of nothingness by thinking:

This base consisting of nothingness has the base consisting of boundless consciousness as its near enemy and it is not as peaceful as the base consisting of neither perception nor non perception. Perception is a disease, perception is a boil, perception is a dart, the base consisting of neither perception nor non perception is peaceful.

After having thus become dispassionate towards the base consisting of nothingness you should then reflect on the peaceful nature of the base consisting of neither perception nor non perception. Then you should pay attention again and again to the attainment of the base consisting of nothingness as "peaceful, peaceful".

Then you need to continue to pay attention to that sign of the attainment of the base consisting of nothingness as "Peaceful, peaceful" with initial application of the mind. By doing this again and again you will find that the hindrances are suppressed and that *upacāra* concentration arises with that sign as its object. By repeated attention to that sign you will find that appana jhāna arises with that sign as its object. This is the fourth immaterial jhāna called the base consisting of neither perception nor non perception.

‘Thức vô biên xứ’ này có ‘không vô biên xứ’ là pháp đối lập gần với nó và nó không thanh tịnh như ‘vô sở hữu xứ’.

Sau khi nghĩ như thế, vì vậy trở nên dừng dừng đối với ‘thức vô biên xứ’, bạn cần phải xem lại tính thanh tịnh của ‘vô sở hữu xứ’. Kế đến, bạn cần phải chăm chú vào sự hiện diện của sự không hiện hữu của tâm trong lúc nhập ‘không vô biên xứ’ và là cảnh của ‘thức vô biên xứ’. Bạn cần phải liên tục chăm chú đến sự không hiện hữu của cảnh của ‘thức vô biên xứ’ và ghi nhận nó là ‘không có chi, không có chi’, ‘rỗng không, rỗng không’, ‘không có, không có’.

Kế đến, bạn cần tiếp tục chăm chú đến tướng ‘không có chi, không có chi’ đó bằng trạng thái áp sát ban đầu của tâm. Với cách làm như vậy lặp đi lặp lại, bạn sẽ thấy rằng những pháp cái (*nīvaraṇa*) bị trấn áp và cận định sanh với tướng đó là cảnh của nó. Bằng cách liên tục chăm chú đến tướng đó, bạn sẽ thấy rằng thiền kiên cố sanh với tướng đó là cảnh của nó. Đây là thiền vô sắc thứ ba gọi là ‘vô sở hữu xứ’.

Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ

Thiền vô sắc thứ tư là ‘phi tướng phi phi tướng xứ’ (*n’evasaññā-nā’saññāyatana*) có cảnh của nó là tâm hiện diện trong lúc nhập ‘vô sở hữu xứ’. Nó được gọi là ‘phi tướng phi phi tướng xứ’ vì tướng hiện diện trong nó là cực kỳ vi tế.

Nếu bạn mong muốn tu tập ‘phi tướng phi phi tướng xứ’, trước tiên bạn phải đạt năm pháp thuần thực về ‘vô sở hữu xứ’. Kế đến, bạn cần phải xem lại những bất lợi của ‘vô sở hữu xứ’ bằng cách nghĩ rằng:

‘Vô sở hữu xứ’ này có ‘thức vô biên xứ’ là pháp đối lập gần với nó và không thanh tịnh như ‘phi tướng phi phi tướng xứ’. Tướng là bệnh hoạn, tướng là sôi nổi, tướng là mũi tên, ‘phi tướng phi phi tướng xứ’ là thanh tịnh.

Sau khi nghĩ như thế, vì vậy trở nên bình thản đối với ‘vô sở hữu xứ’, bạn nên xem lại tính thanh tịnh của ‘phi tướng phi phi tướng xứ’, rồi bạn cần phải chăm chú liên tục đến sự đạt được ‘vô sở hữu xứ’ là ‘an tịnh, an tịnh’.

Kế đến, bạn cần liên tục chăm chú đến ấn tướng (*nimitta*) đạt được của ‘vô sở hữu xứ’ là ‘thanh tịnh, thanh tịnh’ với trạng thái áp sát ban đầu của tâm. Bằng cách thực hành như vậy lặp đi lặp lại bạn sẽ thấy rằng những pháp cái (*nīvaraṇa*) bị trấn áp và cận định sanh với tướng đó là cảnh của nó. Bằng cách liên tục chăm chú đến tướng đó, bạn sẽ thấy rằng thiền kiên cố sanh với tướng đó là cảnh của nó. Đây là thiền vô sắc thứ tư gọi là ‘phi tướng phi phi tướng xứ’.

—————()—————

FOUR PROTECTIONS: Lovingkindness Meditation (*Metta bhāvana*)

If you wish to develop Lovingkindness meditation you should firstly be aware that lovingkindness should not be developed towards the following persons in the beginning. These are;

1. An antipathetic person (*appiyapuggala*).
2. A person who you love a lot (*atippiyasahāyaka*).
3. A neutral person (*majjhatappuggala*).
4. An enemy (*verīpuggala*).

As well as these four, you should also not begin to develop lovingkindness to a person;

5. Who is of the opposite sex (*lingavisabhāga*)
6. Who is not living (*kālakatapuggala*).

In the case of the first four persons; an antipathetic person is one who does not do what is beneficial for oneself or for those one cares for, and an enemy is one who does what is detrimental to oneself and to those one cares for. In either case they are difficult to develop lovingkindness to in the beginning as anger may arise towards them. Also it is hard in the beginning to develop lovingkindness towards a person who you are indifferent to. In the case of a person who you love a lot then you may be too *attached* to that person and even cry and be filled with concern and grief if you hear that something has happened to them. So these first four should not be used as objects for the development of lovingkindness in the initial stages, but later when you have attained *jhāna* you can then use them, and you will find that you can develop lovingkindness towards them.

In the case of individual persons of the opposite sex they should not be used as objects for developing lovingkindness because lust will arise towards them, but after you have attained *jhāna* then it is possible to develop lovingkindness towards them as a group. Such as 'May all woman be happy.'

Finally in the case of a person who is not alive one can never attain lovingkindness *jhāna* using a dead person as an object and so there is no time at which lovingkindness should be developed for a dead person.

You should begin to develop lovingkindness in the following order :

1. Oneself (*atta*)
2. A person who you like and respect (*piya*)
3. A neutral person (*majjhatta*)
4. An enemy (*verī*)

A person cannot attain *jhāna* concentration using himself as an object even if he were to develop that meditation by thinking, 'May I be happy' for one hundred years. So why do you begin by developing lovingkindness to yourself? Lovingkindness is first developed by starting with oneself simply so that you can use yourself as an example for comparison. It is not for the purpose of attaining access concentration (*jhāna*) with oneself as an object.

BỐN THIÊN BẢO HỘ:**Tu Tiên Lòng Từ¹ (*Mettā bhāvana*)**

Nếu bạn muốn tu tập lòng từ (*mettā*), bạn cần phải chú ý rằng vào lúc ban đầu, từ (*mettā*) không được tu tập hướng về những hạng người sau:

1. Người mà bạn có ác cảm (*appiyapuggala*)
2. Người mà bạn thương yêu nhiều (*atippiyasahāyaka*)
3. Người trung lập (*majjhappuggala*)
4. Kẻ thù (*verīpuggala*)

Tương tự, bạn không nên bắt đầu tu tập lòng từ (*mettā*) đối với:

5. Người khác giới tính (*liṅgavisabhāga*)
6. Người không còn sống (*kālakatapuggala*).

Trong trường hợp của bốn hạng người trước; một người mà thiên sinh có ác cảm không làm lợi ích cho tự thân hay cho người mình thích hay quan tâm, và kẻ thù là người làm những điều có hại đến tự thân thiên sinh và người mà họ quan tâm. Dù trong trường hợp nào, lúc ban đầu họ khó tu tập lòng từ (*mettā*) vì sân (*dosa*) có thể sanh với họ. Lúc ban đầu, cũng khó tu tập lòng từ (*mettā*) hướng về một người mà bạn không quan tâm, dửng dưng. Trong trường hợp một người mà bạn yêu thương nhiều thì bạn có thể quá dính mắc đến người ấy và thậm chí có thể khóc hay hết sức lo lắng sầu não nếu bạn nghe có vấn đề đã xảy ra với họ. Do đó, bốn người trên không nên được dùng làm cảnh để tu tập lòng từ (*mettā*) trong giai đoạn đầu. Về sau, khi bạn đã đạt đến thiên, bạn có thể dùng chúng và bạn sẽ thấy rằng bạn có thể tu tập lòng từ (*mettā*) đối với họ.

Đặc biệt, những người khác giới tính không nên được dùng làm cảnh để tu tập lòng từ (*mettā*) vì tham ái sẽ sanh hướng đến họ. Nhưng sau khi bạn đã đạt đến thiên thì đối tượng này có thể được dùng để tu tập lòng từ (*mettā*) đối với họ là một nhóm; như là ‘cầu mong cho tất cả phụ nữ đặng an vui.’

Cuối cùng là trường hợp của một người không còn sống. Thiên sinh có thể không bao giờ đạt đến thiên lòng từ (*mettā*) do dùng một người đã chết làm cảnh, và vì vậy, không khi nào lòng từ (*mettā*) được tu tập hướng về một người đã chết.

Bạn cần phải bắt đầu tu tập lòng từ (*mettā*) theo thứ tự sau:

1. Với chính ta (*atta*)
2. Một người bạn thích và tôn trọng (*piya*)
3. Một người trung lập (*majjhatta*)
4. Một kẻ thù (*verī*).

Thiên sinh không thể đạt đến thiên định khi dùng chính anh ta làm cảnh, cho dù anh ta tu tập thiên ấy bằng cách nghĩ, ‘mong cho tôi được an vui’ đến một trăm năm. Vậy tại sao lại bắt đầu tu tập lòng từ (*mettā*) hướng đến tự thân? Trước tiên, lòng từ (*mettā*) được tu tập bằng

¹ cầu mong cho họ đặng hạnh phúc.

cách bắt đầu với tự thân đơn giản do bạn có thể dùng chính mình làm một ví dụ để so sánh. Ở đây không vì mục đích đạt đến thiền với cảnh đề mục là chính tự thân.

After a meditator has developed lovingkindness towards himself thinking, 'May I be happy' he is then able to compare himself to others and see that just as he wants to be happy, dislikes suffering, wants to live long, and does not want to die, so too all other beings want to be happy, dislike suffering, want to live long, and do not want to die.

In this way by using himself as an example for comparison the meditator is able to develop a mind that wishes and desires the happiness and prosperity of other beings.

For the Buddha has taught:

“Having searched all directions with the mind, one cannot find anyone anywhere who one loves more than oneself.

And in this same way do all beings in all directions love themselves more than anyone else, therefore one who wishes for his own welfare should not harm others.”

(sabbā disā anuparigamma cetasā, nevajjhagā piyatara mattanā kvaci. Evaṃ piyo puthu attā pasesaṃ, tasmā na hiṃse paramatta kāmo. saṃ-1-75).

So in order to make our minds soft and kind by comparing ourself with others we should firstly develop lovingkindness towards ourself.

You can do it by developing the following four thoughts:

1. May I be free from danger (*ahaṃ avero homi*).
2. May I be free from mental pain (*abyāpajjā homi*).
3. May I be free from physical pain (*anīgha homi*).
4. May I be well and happy (*sukhī attānaṃ pariharāmi*).

If a persons mind is soft, kind, understanding, and has empathy for others then he should have no difficulty in developing lovingkindness towards another person so it is important that the lovingkindness you have developed towards yourself is strong and powerful. So when your mind has become soft, kind, and has empathy and understanding of others then you can begin to develop lovingkindness to other beings. If you wish to attain lovingkindness jhāna using another person as the object then you should practise as follows.

Pervading Lovingkindness To A Person Who Is Liked And Respected.

If you have attained the fourth jhāna using mindfulness of breathing or the white *kasīna* you should again develop that concentration until your mind emits bright and sparkling light. The fourth jhāna based on white *kasīna* is especially good for this purpose. With the assistance and support of the light associated with that white *kasīna* concentration it is really very easy for you to develop lovingkindness meditation. The reason for this is that the concentration of the fourth jhāna has purified the mind from greed, anger, delusion, and other defilements. At the time that you leave the fourth jhāna then the mind is pliant, workable, pure, bright and radiant and because of this you will in a very short time be able to develop powerful and complete lovingkindness with the assistance of this fourth jhāna concentration.

Sau khi đã tu tập lòng từ (*mettā*) hướng về tự thân, thiền sinh nghĩ rằng: ‘Mong cho tôi được an vui’. Kế đến vị ấy có thể so sánh tự thân với những người khác và thấy rằng vị ấy muốn được an vui, ghét sự khổ, muốn sống lâu và không muốn chết, do đó tất cả chúng sanh khác cũng muốn được an vui, ghét sự khổ, muốn sống lâu và không muốn chết.

Vì vậy, bằng cách dùng tự thân làm một ví dụ để so sánh, thiền sinh có thể phát triển tâm mong muốn, khao khát sự hạnh phúc và thịnh vượng đến chúng sanh khác.

Như Đức Phật có dạy:

“Tìm trong tất cả hướng bằng tâm, vị ấy không thể thấy bất cứ người nào, nơi nào mà vị ấy thương hơn tự thân.

Cũng vậy, tất cả chúng sanh trong tất cả hướng thương tự thân hơn cả ai khác, cho nên thiền sinh mong cho tự thân hạnh phúc, không gây hại đến ai.”

(sabbā disā anuparigamma cetasā, nevajjhagā piyatara mattanā kvaci. Evaṃ piyo puthu attā paresaṃ, tasmā na himse paramatta kāmo. saṃ-1-75).

Do đó, để làm tâm chúng ta nhu nhuyễn và tốt đẹp bởi so sánh tự thân với người khác, trước tiên chúng ta cần phải tu tập lòng từ (*mettā*) hướng đến tự thân.

Bạn có thể thực hiện bằng cách phát triển bốn cách nghĩ sau:

1. Mong cho tôi thoát khỏi hiểm nguy (*aham avero homi*)
2. Mong cho tôi thoát khỏi khổ tâm (*abyāpajjā homi*)
3. Mong cho tôi thoát khỏi khổ thân (*anīgha homi*)
4. Mong cho tôi an lạc, hạnh phúc (*sukhī attānaṃ pariharāmi*)

Nếu tâm của một người nhu nhuyễn, tốt đẹp, sáng suốt, và có đồng cảm với những chúng sanh khác thì vị ấy không gặp trở ngại trong việc tu tập lòng từ (*mettā*) hướng đến người khác. Cho nên rất quan trọng khi lòng từ (*mettā*) mà bạn đã tu tập hướng đến chính bạn được mạnh mẽ và vững chắc. Khi tâm của bạn trở nên nhu nhuyễn, tốt đẹp, có đồng cảm và hiểu chúng sanh khác thì bạn có thể bắt đầu tu tập lòng từ (*mettā*) hướng đến chúng sanh khác. Nếu bạn muốn đạt đến thiền lòng từ (*mettā*) dùng người khác làm cảnh thì bạn cần phải tu tập như sau:

Lòng Từ (Mettā) Hướng Đến Người Bạn Thích Và Tôn Trọng

Nếu bạn đã đạt đến ‘thiền thứ tư’ nương vào niệm biết theo hơi thở hay biến xứ trắng, lần nữa, bạn cần phải tu tập định ấy cho đến khi tâm của bạn phát ra ánh sáng và sáng lấp lánh. ‘Thiền thứ tư’ dựa vào biến xứ trắng, đặc biệt tốt cho mục đích này. Với sự trợ giúp và ủng hộ của ánh sáng phối hợp với định từ biến xứ trắng ấy, thật sự rất dễ để bạn tu tập thiền lòng từ (*mettā*). Lý do là định của ‘thiền thứ tư’ đã thanh lọc tâm khỏi tham, sân, si và những phiền não khác. Khi ấy, bạn xuất khỏi thiền thứ tư, tâm bạn dễ dạy, dễ sử dụng, thanh khiết, sáng chói, rục rờ và vì vậy, trong thời gian rất ngắn bạn sẽ có thể tu tập lòng từ (*mettā*) mạnh mẽ và hoàn toàn với sự trợ giúp từ định của thiền thứ tư.

So when that light is strong and bright you should direct your mind towards a person of the same sex who you like and respect; maybe your teacher or a fellow meditator. You will find that the light produced by the concentration of the fourth jhāna is spread around yourself in all directions and you will find that whoever you pick as an object for the development of lovingkindness will become visible in that light. You then take the image of that person, whether sitting or standing, that you like the most. Try to select the one you like the most and that makes you the happiest. Then taking one of those images of the person that you have seen before when he was at his happiest, make the image appear about 4 or 5 cubits in front of you. Then when you can clearly see that person in front of you in the light develop lovingkindness towards him in the following way:

1. May this good person be free from danger. (*ayaṃ sappuriso avero hotu*).
2. May this good person be free from mental pain (*ayaṃ sappuriso abyāpajjā hotu*).
3. May this good person be free from physical pain (*ayaṃ sappuriso anīgha hotu*).
4. May this good person be well and happy (*ayaṃ sappuriso sukhīattānaṃ pariharantu*).

Radiate lovingkindness towards that person in these four ways for three or four times and then after that select the way which you like the most. For example, 'May this good person be free from danger'. Then taking an image of that person free from danger as an object whole heartedly radiate lovingkindness to that person thinking, 'May this good person be free from danger', 'May this good person be free from danger', again and again many times. When the mind becomes very calm and steadily fixed on that object then see if you can discern if the factors of jhāna are present. Keep practising progressively until you reach the first, second, and third *jhānas*. Then after that take each of the other 3 remaining ways for developing lovingkindness one at a time and develop each of these progressively until you reach the third jhāna. While you are doing this you should have an appropriate mental image for each of the four different ways to radiate lovingkindness.

- When you are thinking 'May this good person be free from danger' then you should use an image of that person being free from danger.
- When you are thinking 'May this good person be free from mental pain' then you should use an image of that person being free from mental pain.
- When you are thinking 'May this good person be free from physical pain' then you should use an image of that person being free from physical pain.
- When you are thinking 'May this good person be well and happy', then you should use an image of that person being well and happy.

In this way you should develop the three *jhānas* and then continue to practise the five masteries (*vasībhāva*) of the *jhānas*.

Do đó, khi ánh sáng trở nên mạnh và sáng rực, bạn cần phải hướng tâm của bạn đến một người cùng giới tính mà bạn thích và tôn trọng; có thể là thầy của bạn hay thiên sinh đồng tu. Bạn sẽ thấy rằng ánh sáng, do định của ‘thiền thứ tư’ trợ sanh, tỏa khắp xung quanh bạn trong tất cả các hướng và bạn sẽ thấy bất kỳ ai mà bạn chọn làm cảnh để tu tập lòng từ (*mettā*) trong ánh sáng đó. Bạn dùng hình ảnh của người ấy, ngồi hay đứng, mà bạn thích nhất. Chọn ảnh mà bạn thích nhất và làm bạn vui nhất. Kế đến, dùng một trong những ảnh của người ấy mà bạn đã từng thấy trước đây khi vị ấy vui nhất, làm ảnh xuất hiện khoảng 4 hay 5 cubits¹ phía trước bạn. Khi bạn có thể thấy rõ người đó phía trước bạn trong ánh sáng tu tập lòng từ (*mettā*) hướng đến vị ấy theo cách sau:

1. Mong cho người thiện này thoát khỏi những hiểm nguy (*ayam sappuriso avero hotu*)².
2. Mong cho người thiện này thoát khỏi những khổ tâm (*ayam sappuriso abyāpajjā hotu*).
3. Mong cho người thiện này thoát khỏi những khổ thân (*ayam sappuriso anīgha hotu*).
4. Mong cho người thiện này được an vui và hạnh phúc (*ayam sappuriso sukhāttānam pariharantu*).

Rải lòng từ (*mettā*) hướng đến người đó theo bốn cách này ba hay bốn lần và sau đó chọn cách mà bạn thích nhất. Ví dụ, ‘mong cho người thiện này thoát khỏi những nguy hại’. Rồi lấy một hình ảnh của người ấy làm cảnh, toàn tâm rải lòng từ (*mettā*) hướng đến vị ấy, nghĩ ‘mong cho người thiện này thoát khỏi những nguy hại’, ‘mong cho người thiện này thoát khỏi những nguy hại’, lặp đi lặp lại nhiều lần. Khi tâm trở nên rất yên và vững vàng, kiên định theo cảnh đó, hãy xem bạn có thể quan sát, hay những chi thiền có hiện diện hay không. Vẫn duy trì tu tập tăng dần cho đến khi bạn đạt đến thiền thứ nhất, thứ hai và thứ ba. Kế đến dùng mỗi cách trong ba cách còn lại để tu tập lòng từ (*mettā*) từng cái một và tu tập mỗi pháp này tăng dần cho đến khi bạn đạt đến thiền thứ ba. Trong khi bạn đang thực hiện việc này, bạn cần phải có một ảnh thích hợp cho mỗi cách trong bốn cách rải lòng từ (*mettā*) khác nhau.

- Khi bạn đang nghĩ ‘mong cho người thiện này thoát khỏi những nguy hại’, bạn cần phải dùng hình ảnh của người ấy.
- Khi bạn đang nghĩ ‘mong cho người thiện này thoát khỏi những khổ tâm’ bạn cần phải dùng hình ảnh của người ấy.
- Khi bạn đang nghĩ ‘mong cho người thiện này thoát khỏi những khổ thân’, bạn cần phải dùng hình ảnh của người ấy.
- Khi bạn đang nghĩ ‘mong cho người thiện này được an vui và hạnh phúc’, bạn cần phải dùng hình ảnh của người ấy.

Theo cách này, bạn cần phải tu tập ba thiền và rồi tiếp tục tu tập năm pháp thuần thực (*vasībhāva*) về thiền.

¹ 1 cubit = 45,72 cm.

² Sappurisa = 善人: thiện nhân; 善士: thiện sĩ; 正士: chánh sĩ.

Hiền nhân = 贤人; 賢人: người có đức hạnh, có tài năng.

When you are successful with one person whom you like and respect then try to do the same thing again with another person of the same sex that you like and respect. Try doing this with about ten people of the same sex that you like and respect until you can reach the third jhāna using any of them. At this stage you can also include people of the same sex, who are alive and you are particularly fond of and love a lot (*atippiyasahāyaka*).

After that then take about ten people who you are neutral towards and in the same way develop lovingkindness towards them until you reach the third jhāna. These ten people must also be of the same sex and living.

After that then do the same thing with about ten people who are your enemies or who you dislike and develop lovingkindness towards them until you reach the third jhāna with each. These ten people too must also be of the same sex and living. If you are the type of Great Being like the Bodhisatta when he was Nandiya, the monkey king, who never thought of anyone who harmed them as an enemy and you really have no enemies and do not dislike or despise anyone, then you do not need to search for or use one here. Only those who have enemies or people that they despise should develop lovingkindness towards them.

So by practising this method of development of lovingkindness you should gradually be able to develop concentration up to the third jhāna using one group of people and when the mind has become pliant then progress onto the next group of people until you can attain jhāna using any group.

Breaking Down The Distinctions Between Individuals (Sīmāsambheda).

As you continue to develop lovingkindness up to the third jhāna towards the four groups mentioned above you will find that your lovingkindness towards those you like and respect and those who you are particularly fond of and love a lot will become even and you can take these two groups together as one. Then you will be left with only four groups: 1. Oneself; 2. Any person one likes; 3. Any person who is neutral; 4. Any person who is an enemy.

Then you will need to continue to develop lovingkindness so that it is balanced, even and without distinction or boundary towards these four groups of individuals. While you are trying to achieve this you will find that you cannot attain lovingkindness jhāna by using yourself as an object, but still in order to achieve the removal of distinction between the groups you will need to include yourself.

In order to achieve this you will need to return to your original meditation be it mindfulness of breathing or the white *kasīṇa* and develop your concentration till the fourth jhāna. Then after the light becomes strong and bright send lovingkindness to yourself for a short time say a minute or even a few seconds. After that take someone that you like as an object and develop lovingkindness towards that person until you reach the third jhāna. Then take someone who is neutral as an object and develop lovingkindness towards that person until you reach the third jhāna. Then take someone who is an enemy as an object and develop lovingkindness towards that person until you reach the third jhāna.

Khi bạn thành công với một người mà bạn thích và tôn trọng thì bạn tiếp tục tinh cần làm cùng cách với một người khác có cùng giới tính mà bạn thích và tôn trọng. Tinh cần làm như vậy với khoảng mười người cùng giới tính mà bạn thích và tôn trọng cho đến khi bạn đạt đến thiên thứ ba dùng bất cứ cách nào. Ở giai đoạn này, bạn cũng có thể gồm cả người cùng giới tính còn sống mà bạn rất thích và thương nhiều (*atippiyasahāyaka*).

Sau đó, dùng khoảng mười người mà bạn có tình cảm trung lập đối với họ và theo cùng cách tu tập lòng từ (*mettā*) hướng đến họ cho đến khi bạn đạt thiên thứ ba. Mười người này cũng phải là cùng giới tính và đang sống.

Sau đó, thực hiện cùng cách với khoảng mười người đối nghịch với bạn hay người mà bạn ghét và tu tập lòng từ (*mettā*) hướng đến họ cho đến khi bạn đạt thiên thứ ba với mỗi cách ấy. Mười người này cũng phải là cùng giới tính và còn sống. Nếu bạn là hàng đại nhân như Bồ-tát khi ngài còn là Nandiya, khi chúa, người không bao giờ nghĩ có người nào làm người đau khổ như một kẻ thù và bạn thật sự không có kẻ thù và không thích hay xem thường ai, thì bạn không cần tìm hay dùng ở đây. Chỉ những người có kẻ thù hay người mà họ xem thường mới nên tu tập lòng từ (*mettā*) hướng đến các đối tượng ấy.

Do đó, bằng cách thực hành phương pháp tu tập lòng từ (*mettā*) này, bạn dần có khả năng phát triển định cho đến thiên thứ ba; dùng một nhóm người. Khi tâm đã trở nên dễ sử dụng rồi, tiến tới nhóm người kế cho đến khi bạn đạt đến thiên; có thể dùng bất cứ nhóm nào.

Phá Bỏ Ranh Giới Giữa Những Cá Thể

Bạn tiếp tục tu tập lòng từ (*mettā*) cho đến thiên thứ ba hướng đến bốn nhóm đã đề cập ở trên, bạn sẽ thấy rằng lòng từ (*mettā*) của bạn hướng đến những ai mà bạn thích và tôn trọng và những ai mà bạn rất thích và thương nhiều sẽ trở nên bằng nhau và bạn có thể gom hai nhóm này thành một. Rồi bạn sẽ chỉ còn lại bốn nhóm: 1. Tự thân; 2. Người mà mình thích; 3. Người trung lập; 4. Kẻ thù.

Kế đến, bạn sẽ cần tiếp tục tu tập lòng từ (*mettā*) để có sự quân bình, bằng nhau và không khác biệt, không ranh giới đối với bốn nhóm người này. Trong khi bạn đang cố gắng đạt được pháp này, bạn sẽ thấy bạn không thể đạt đến thiên lòng từ (*mettā*) bằng cách dùng tự thân làm cảnh, nhưng để đạt đến sự phá bỏ ranh giới giữa những nhóm, bạn sẽ cần gồm cả tự thân.

Để đạt được pháp này, bạn cần quay trở lại thiên ban đầu là niệm biết theo hơi thở (*ānāpānassati*) hay biến xứ (*kasīna*) trắng và tu tập định của bạn cho đến thiên thứ tư. Sau khi ánh sáng trở nên mạnh mẽ và sáng chói, rải¹ lòng từ (*mettā*) đến tự thân khoảng một thời gian ngắn, chẳng hạn một phút hay thậm chí một vài giây. Sau đó, chọn một người nào đó mà bạn thích làm cảnh và tu tập lòng từ (*mettā*) hướng đến người ấy cho đến khi bạn đạt thiên thứ ba. Kế đến, chọn một người trung lập làm cảnh và tu tập lòng từ (*mettā*) hướng đến người ấy cho đến khi bạn đạt thiên thứ ba. Kế đến, chọn một kẻ thù làm cảnh và tu tập lòng từ (*mettā*) hướng đến người ấy cho đến khi bạn đạt thiên thứ ba.

¹ 'Rải' tức là phóng tâm đi đến (vbh.743).

Then start again and send lovingkindness briefly to yourself, but now after that send lovingkindness to a different person who you like, a different person who is neutral, a different person who is your enemy. While sending lovingkindness to the last three types of person remember to develop each to the third jhāna and also to use each of the four ways of sending lovingkindness, 'May this good person be free from danger' etc., to the third jhāna for each person.

In this way changing the people who are the objects in each round develop lovingkindness towards oneself, a liked person, a neutral person, and one who is an enemy. Continue to do this again and again many times so that your mind is always developing lovingkindness without a break and your lovingkindness is always without distinction towards any person. When you are able to develop lovingkindness without distinction to any person and lovingkindness jhāna evenly without distinction you will have broken down the distinction between individuals which is called *sīmāsambheda* and you will now be able to continue to develop lovingkindness according to the method shown in the text of *paṭisambhidāmagga* (p.314).

The method of developing lovingkindness in *Paṭisambhidāmagga* consists of:

1. Five types of unspecified pervasion (*anodiso pharaṇā*)
2. Seven types of specified pervasion (*odhiso pharaṇā*)
3. Ten types of directional pervasion (*disā pharaṇā*)

Five types of unspecified pervasion

1. All beings (*sabbe sattā*)
2. All breathing things (*sabbe pāṇa*)
3. All creatures (*sabbe bhūtā*)
4. All persons (*sabbe puggalā*)
5. All individuals (*sabbe attabhāvaparīyāpannā*)

Seven types of specified pervasion

1. All women (*sabbā Itthiyo*)
2. All men (*sabbe purisā*)
3. All enlightened beings (*sabbe ariyā*)
4. All unenlightened beings (*sabbe anariyā*)
5. All Devas (*sabbe devā*)
6. All humans (*sabbe manussā*)
7. All beings in the lower realms (*sabbe vinipipātikā*)

Ten types of directional pervasion

- | | | |
|-----------------|----------------------|-----------|
| 1. To the East | 5. To the South East | 9. Above |
| 2. To the West | 6. To the South West | 10. Below |
| 3. To the South | 7. To the North West | |
| 4. To the North | 8. To the North East | |

Kể đến bắt đầu lần nữa và rải lòng từ (*mettā*) một cách ngắn gọn đến tự thân, sau đó rải lòng từ (*mettā*) đến một người khác mà bạn thích, một người trung lập, một kẻ thù của bạn. Trong khi rải lòng từ (*mettā*) đến ba loại người sau, nhớ tu tập mỗi pháp đến thiên thứ ba và cũng dùng mỗi trong bốn cách rải lòng từ (*mettā*), ‘mong cho người thiện này thoát khỏi những nguy hại’ v.v... đến thiên thứ ba đối với mỗi người.

Cùng cách này, đối người làm cảnh trong mỗi vòng tu tập lòng từ (*mettā*): đến tự thân, một người mình thích, một người trung lập, và một kẻ thù. Tiếp tục làm như vậy lặp đi lặp lại nhiều lần để tâm của bạn luôn phát triển lòng từ (*mettā*) không gián đoạn và lòng từ (*mettā*) của bạn không có ranh giới đối với bất cứ ai. Khi bạn có khả năng tu tập lòng từ (*mettā*) không ranh giới đối với bất cứ người nào và thiên lòng từ (*mettā*) không ranh giới, bạn sẽ phá bỏ được ranh giới giữa những cá thể. Đây được gọi là ranh giới chung (*sīmāsambheda*) và bạn sẽ có khả năng tiếp tục tu tập lòng từ (*mettā*) theo phương pháp đã chỉ trong sách *Paṭisambhidāmagga* (trang 314).

Phương pháp tu tập lòng từ (*mettā*) trong *Paṭisambhidāmagga* gồm:

1. Năm loại ‘lan tỏa hay rải’ không nêu rõ (*anodhiso pharaṇā*)¹
2. Bảy loại ‘rải’ có nêu rõ (*nodhiso pharaṇā*)
3. ‘Rải’ mười phương, hướng (*disā pharaṇā*).

Năm loại ‘rải’ không nêu rõ (*anodhiso pharaṇā*)

- 1) Tất cả chúng sanh (*sabbe sattā*)
- 2) Tất cả vật có sự sống (*sabbe pāṇa*)
- 3) Tất cả loài vật (*sabbe bhūtā*)
- 4) Tất cả người (*sabbe puggalā*)
- 5) Tất cả cá thể (*sabbe attabhāvapariyāpannā*).

Bảy loại ‘rải’ có nêu rõ (*nodhiso pharaṇā*)

- 1) Tất cả người nữ (*sabbe Itthiyo*)
- 2) Tất cả người nam (*sabbe purisā*)
- 3) Tất cả những bậc Thánh (*sabbe ariyā*)
- 4) Tất cả phàm phu (*sabbe anariyā*)
- 5) Tất cả những người trời (*sabbe devā*)
- 6) Tất cả người nhân loại (*sabbe manussā*)
- 7) Tất cả chúng sanh ở cõi thấp (*sabbe vinipātikā*).

‘Rải’ mười phương, hướng (*disā pharaṇā*)

- | | | |
|---------|-------------|-----------|
| 1) Đông | 5) Đông Nam | 9) Trên |
| 2) Tây | 6) Tây Nam | 10) Dưới. |
| 3) Nam | 7) Đông Bắc | |
| 4) Bắc | 8) Tây Bắc | |

¹ Anodhisoparaṇaṃ = 无别遍满: vô biệt biến mãn.

- Anodhiso = adv. [an無-odhi 限制 abl.] 無限制地: vô hạn chế địa; Unspecified (adjective-tính từ): không chỉ rõ, không nêu rõ.

- Pharaṇa = pervasion: tỏa khắp, tràn lan khắp; 充滿: sung mãn; 遍滿: biến mãn (đầy tràn khắp).

Pham trú (Brahmavihāra) chỉ cho ‘nơi trú bậc cao hay đời sống bậc cao’; là bốn vô lượng (appamaññā) nghĩa là bốn ‘trạng thái vô lượng’ là từ (*mettā*), bi (*karuṇā*), tùy hỷ (*muditā*), và xả (*upekkhā*).

To develop this stage of lovingkindness meditation you should firstly return to your initial object of meditation and then develop concentration again until you have reached the fourth jhāna using the white *kasīṇa*. Then as described above develop lovingkindness again and again towards oneself, someone liked and respected, a neutral person, and someone who is an enemy until you have removed the distinctions between individuals. When you are able to radiate lovingkindness evenly to anyone without distinction then chose as much of the area as you can around you of the monastery land or the land of the house where you are and take all of the beings there as an object. At that time because of your concentrated mind you should experience bright and sparkling light. With the assistance of that light when you chose a particular area and take the beings in it as an object you will be able to clearly see all those beings in the radiance of that light. When you can see all those beings in this way then you can begin to practise the 5 types of unspecified pervasion of lovingkindness and the 7 types of specified pervasion of lovingkindness. That is you will be pervading a total of 12 types of lovingkindness. Also in each of these 12 types you should radiate lovingkindness in 4 ways:

- i. May all beings be free from danger
- ii. May all beings be free from mental pain
- iii. May all beings be free from physical pain
- iv. May all beings be well and happy.

Thus you will be radiating lovingkindness in a total of $12 \times 4 = 48$ ways.

As you radiate lovingkindness in this way you must develop each way of radiating lovingkindness until you reach the third jhāna before you move on to the next way. Also the beings who are the object of the lovingkindness jhāna should be clearly visible with the light of your concentration and understanding. When you are successful in radiating lovingkindness in these 4 ways to all beings, then move on to the next type, all breathing things, and radiate lovingkindness to this type in the same 4 ways. In this way you should progressively radiate lovingkindness to the first 5 types of beings.

When you move onto the next 7 types of specified pervasion if you are radiating lovingkindness to all women you should be able to see in your light all the women within the area that you have determined to radiate lovingkindness to. In the same way when you radiate lovingkindness towards all men, devas, beings in lower realms etc., you should be able to see all the men, devas, beings in lower realms etc., in the area you have determined to radiate lovingkindness in. You should then develop and practise in this way until you become proficient in the radiating of lovingkindness in these 48 ways.

When you can do this you then proceed to expand the area in which you are radiating lovingkindness to include the whole monastery or house, the whole village, the whole township, the whole state, the whole country, the whole world, the whole solar system, the whole galaxy, and the whole of the infinite universe. As you expand the area of radiation of lovingkindness you should develop it in 48 ways and each of them till you reach the third jhāna.

Then after that you will be ready to pervade lovingkindness to the 10 directions.

Đề tu tập giai đoạn thiền lòng từ (*mettā*) này, trước tiên bạn cần phải quay lại đề mục thiền ban đầu của bạn và tu tập định lần nữa cho đến khi bạn đã đạt ‘thiền thứ tư’ dùng biến xứ (*kasīna*) trắng. Như đã trình bày ở trên, tu tập lòng từ (*mettā*) lặp đi lặp lại hướng đến tự thân, người mình thích và tôn kính, một người trung lập và một kẻ thù, cho đến khi bạn phá bỏ được ranh giới giữa những cá thể. Khi bạn có khả năng rải lòng từ (*mettā*) đồng đều đến bất cứ ai, không phân biệt, kể đến bạn chọn khu vực xung quanh bạn rộng lớn nhất có thể, đất của Tu viện hay đất của nhà nơi bạn đang trú và chọn tất cả những chúng sanh ở đó làm cảnh. Vào lúc ấy, do định tâm của bạn, bạn sẽ trải nghiệm ánh sáng chói và lấp lánh. Với sự trợ giúp của ánh sáng đó khi bạn chọn một khu vực và lấy chúng sanh trong đó làm cảnh, bạn sẽ có khả năng thấy rõ ràng tất cả chúng sanh ấy trong ánh sáng sáng rực đó. Khi bạn có thể thấy tất cả chúng sanh đó theo cách này thì bạn có thể bắt đầu tu tập năm loại rải lòng từ (*mettā*) không định rõ và bảy loại rải lòng từ (*mettā*) có định rõ. Tổng cộng 12 loại lòng từ (*mettā*). Trong từng loại này, bạn cần phải rải lòng từ (*mettā*) theo bốn cách:

- i. Mong cho tất cả chúng sanh thoát khỏi những nguy hại.
- ii. Mong cho tất cả chúng sanh thoát khỏi những khổ tâm.
- iii. Mong cho tất cả chúng sanh thoát khỏi những khổ thân.
- iv. Mong cho tất cả chúng sanh được an vui và hạnh phúc.

Do đó, bạn sẽ rải lòng từ (*mettā*) trong tổng cộng $12 \times 4 = 48$ cách.

Khi bạn rải lòng từ (*mettā*) theo cách này, bạn phải tu tập mỗi cách rải lòng từ (*mettā*) cho đến khi bạn đạt đến thiền thứ ba trước khi bạn chuyển sang cách kế tiếp. Những chúng sanh là cảnh của thiền lòng từ (*mettā*) cần phải được thấy rõ với ánh sáng từ định và trí. Khi bạn thành công trong việc rải lòng từ (*mettā*) trong bốn cách này đến tất cả chúng sanh rồi; tiếp tục đến loại kế bao gồm tất cả những vật có sự sống và rải lòng từ (*mettā*) đến các loại này theo cùng 4 cách. Theo cách này, bạn cần phải rải lòng từ (*mettā*) tăng dần đến năm loại chúng sanh.

Khi bạn chuyển sang bảy loại kế tiếp được xác định, nếu bạn đang rải lòng từ (*mettā*) đến tất cả người nữ, bạn sẽ có khả năng thấy, trong ánh sáng từ định của bạn, tất cả những người nữ trong phạm vi mà bạn đã xác định rải lòng từ (*mettā*) đến. Cũng vậy, khi bạn rải lòng từ (*mettā*) đến tất cả người nam, chư Thiên, chúng sanh ở cõi thấp, v.v..., bạn sẽ có khả năng thấy tất cả người nam, chư Thiên, chúng sanh ở cõi thấp, v.v..., trong khu vực bạn đã xác định rải lòng từ (*mettā*) đến. Bạn cần phải phát triển và tu tập theo cách này cho đến khi bạn trở nên thuần thục trong việc rải lòng từ (*mettā*) trong 48 cách này.

Khi bạn có thể làm như vậy, kể đến bạn tiến lên mở rộng phạm vi mà bạn đang rải lòng từ (*mettā*) đến cả Tu viện hay cả nhà, cả làng, cả quận, cả bang, cả quốc gia, cả thế giới, cả hệ mặt trời, cả ngân hà và cả vũ trụ vô tận. Khi bạn mở rộng khu vực rải lòng từ (*mettā*), bạn cần phải tu tập từng cách một theo hết 48 cách của chúng, cho đến khi bạn đạt đến thiền thứ ba.

Sau đó, bạn sẽ sẵn sàng rải lòng từ (*mettā*) đến mười hướng.

Pervading Lovingkindness To The Ten Directions

Pervading lovingkindness to the ten directions consists of 48 pervasions to each of the 10 directions which gives a total of, $10 \times 48 = 480$ ways to radiate lovingkindness. When we add the 48 ways of pervading lovingkindness as taught above we get a total of, $480 + 48 = 528$ ways to radiate lovingkindness.

To practise the pervasion of lovingkindness according to direction then you should take all the beings in the whole universe that are situated to the east of you as an object and when you can see them in the light then radiate lovingkindness to them in the 48 ways mentioned above. Then you can do the same thing in the west, and progressively in all the other directions.

When you have completed this you can also go on to pervade lovingkindness in the ways described in the Mettā sutta as well. (See Below)

When you have completed the development of the practise of radiating lovingkindness in these 528 ways you will then know how to send lovingkindness in accordance with the instructions of the Buddha in Digha Nikāya and in other places and you will also be able to experience the eleven benefits of practising lovingkindness which the Buddha has taught in Anguttara Nikāya.

“He lives having pervaded one quarter with a mind possessed of lovingkindness and in the same way a second, a third, and a fourth quarter. Thus he lives having pervaded the entire world, above, below, across, everywhere without exception, with a mind possessed of lovingkindness that is extensive, lofty, unlimited, free from enmity, and free from pain.”

(“So mettāsahagatatena cetanā ekam disaṃ pharivā viharati, tathā dutiyam, tathā tatiyam, tathācatutthim. Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya sabbāvantam lokam mettāsahagatena cetasā vipulena mahaggatena appamāṇena averena avyāpajjhena pharivā viharati.”)

“Bhikkhus, when the minds-deliverance of lovingkindness is cultivated, developed, much practised, made the vehicle, made the foundation, established, consolidated, and properly undertaken, eleven benefits can be expected. What are the eleven? A man sleeps in comfort, wakes in comfort, and dreams no evil dreams, he is dear to human beings, he is dear to non-human beings, deities guard him, fire and poison and weapons do not affect him, his mind is easily concentrated, the expression of his face is serene, he dies unconfused, if he penetrates no higher he will be reborn in the Brahma World. (A. v,342)”

Mettānisamsa Suttam

15.[paṭi. ma. 2.22; mi. pa. 4.4.6] *“Mettāya, bhikkhave, cetovimuttiyā āsevitāya bhāvitāya bahulīkatāya yānīkatāya vatthukatāya anuṭṭhitāya paricitāya susamāraddhāya ekādasānisamsā pāṭikaṅkhā. Katame ekādasā?”*

Sukhaṃ supati, Sukhaṃ paṭibujjhati, na pāpakaṃ supinaṃ passati, manussānaṃ piyo hoti, amanussānaṃ piyo hoti, devatā rakkhanti, nāssa aggi vā visaṃ vā satthaṃ vā kamati, tuvaṭaṃ cittaṃ samādhiyati, mukhavaṇṇo vipasīdati, asammūlho kālaṃ karoti, uttari appaṭivijjhanto brahmalokūpago hoti.

Rải Lòng Từ (mettā) Đến Mười Hướng

Rải lòng từ (mettā) đến 10 hướng gồm 48 cách đối với mỗi hướng nhân cho 10 hướng thành $10 \times 48 = 480$ cách rải lòng từ (mettā). Khi chúng ta cộng 48 cách rải lòng từ (mettā) như đã dạy ở trên, tổng cộng chúng ta được $480 + 48 = 528$ cách rải lòng từ (mettā).

Tu tập rải lòng từ (mettā) theo hướng thì bạn cần phải lấy tất cả chúng sanh trong toàn vũ trụ ở hướng Đông của bạn làm cảnh. Khi bạn có thể thấy họ trong ánh sáng từ định, rải lòng từ (mettā) đến họ theo 48 cách đã đề cập ở trên. Kế đến, bạn làm cùng cách ở hướng Tây và dần tăng lên trong tất cả những hướng khác.

Khi đã hoàn thành việc này, bạn cũng có thể tiếp tục rải lòng từ (mettā) theo cách đã trình bày trong Mettā sutta (xem bên dưới).

Khi bạn đã hoàn thành phát triển, tu tập rải lòng từ (mettā) theo 528 cách, bạn sẽ biết cách rải lòng từ (mettā) phù hợp với những hướng dẫn của Đức Phật trong Dīghā nikāya và trong những nơi khác và bạn cũng sẽ có khả năng trải nghiệm 11 lợi ích của tu tập lòng từ (mettā) mà Đức Phật đã dạy trong Aṅguttara nikāya.

“Vị ấy sống với tư câu hành với từ (mettā) tỏa khắp hướng thứ nhất, hướng thứ hai, hướng thứ ba, và hướng thứ tư. Do đó, vị ấy sống với tâm có từ (mettā) toàn thế gian, hướng trên, hướng dưới, chiều ngang, mọi nơi không trừ nơi nào, rộng lớn cao thượng, không giới hạn, không hận thù, và thoát khỏi khổ.”

(“So mettāsahagatatena cetanā ekaṃ disaṃ pharitvā viharati, tathā dutiyāṃ, tathā tatiyāṃ, tathācatutthiṃ. Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya sabbāvantaṃ lokāṃ mettāsahagatena cetasā vipulena mahaggatena appamaṇena averena avyāpajjhena pharitvā viharati.”)

“Này chư Bhikkhu, khi tâm giải thoát, tư câu hành với từ (mettā) đã được trau dồi, đã được thực hành, đã được tu tập, đã làm phương tiện, đã làm nền tảng, đã thiết lập, đã củng cố, đã tích tập, mười một lợi ích có thể được mong đợi. Mười một ấy là chi? Ngủ an lạc, thức an lạc, mơ điềm lành, được loài người quý mến, được phi nhân quý mến, chư Thiên bảo hộ, lửa, chất độc và vũ khí không tấn công vị ấy, tâm của vị ấy dễ dàng được định, nét mặt sáng sủa và thanh thản, vị ấy tử không bối rối; nếu vị ấy chưa thâm nhập pháp của bậc cao, thì vị ấy sẽ sanh trong cõi Phạm thiên. (A.v,342)”

Mettānisamsa Suttaṃ

15.[paṭi. ma. 2.22; mi. pa. 4.4.6] *“Mettāya, bhikkhave, cetovimuttiyā āsevitāya bhāvitāya bahulīkatāya yānīkatāya vatthukatāya anuṭṭhitāya paricitāya susamāradhāya ekādasānisamsā pāṭikaṅkhā. Katame ekādasā?”*

Sukhaṃ supati, Sukhaṃ paṭibujjhati, na pāpakam supinaṃ passati, manussānaṃ piyo hoti, amanussānaṃ piyo hoti, devatā rakkhanti, nāssa aggi vā visam vā satthaṃ vā kamati, tuvaṭaṃ cittaṃ samādhiyati, mukhavaṇṇo vipasīdati, asammūlho kālaṃ karoti, uttari appaṭivijjhanto brahmalokūpago hoti.

Mettāya, bhikkhave, cetovimuttiyā āsevitāya bhāvitāya bahulīkatāya yānīkatāya vatthukatāya anuṭṭhitāya paricitāya susamāradhāya ime ekādasānisamsā pāṭikaṅkhā’ ti.

Metta Sutta

This is what should be done by one who wishes to realise and live in peace: He should be capable, upright and perfectly honest, easy to admonish, gentle and not conceited, content with whatever he has and easy to support, not busy and have few possessions, calm, wise, well-mannered and not attached to lay supporters, and he should not perform even the smallest act of misconduct for which he would be blamed by the wise.

His thoughts should be, “ May all beings live in (physical) happiness and in peace, may all beings experience (mental) happiness”.

“Whatever beings there may be without exception, the feeble, or the strong, the long, large, medium, short, small and minute, those I have seen and those I have never seen, those living far away and those living nearby, those who will be reborn and those who will not be reborn; may all beings experience happiness”.

Let him not deceive another or despise anyone whatsoever in any place. Let him not wish harm to another because of ill-will or dislike.

Just as a mother would give her life to protect her only child, in the same way let him develop an unlimited mind of lovingkindness towards all beings.

And let him develop an unlimited mind of lovingkindness radiating to the whole universe, above, below, and across, without limit, without enmity, without ill-will.

Whether standing, walking, sitting or lying down; for as long as he is free from sloth, being established in constant mindfulness of lovingkindness, this is said to be the best way to live.

Without taking up wrong views, being virtuous and possessed of insight, he whose attachment to sense pleasures has been removed, he will never be reborn again.

The method of radiating metta according to the *Metta Sutta* is :

1. May all beings live in (physical) happiness.
2. May all beings live in peace.
3. May all beings experience (mental) happiness.
4. Whatever beings there may be that are feeble, or strong, may all those beings experience happiness.
5. Whatever beings there may be that I have seen and that I have never seen, may all those beings experience happiness.
6. Whatever beings there may be that live faraway or that live nearby, may all those beings experience happiness.
7. Whatever beings there may be that will be reborn and those who will not be reborn, may all those beings experience happiness.
8. Whatever beings there may be that are long, short, or medium may all those beings experience happiness.
9. Whatever beings there may be that are large, small, or medium may all those beings experience happiness.

Mettāya, bhikkhave, cetovimuttiyā āsevitāya bhāvitāya bahulikatāya yānikatāya vatthukatāya anuṭṭhitāya paricitāya susamāradhāya ime ekādasānisamsā pāṭikāṅkhā’’ti.

Mettā Sutta¹

“143. Việc cần làm bởi vị thiện xảo trong việc thực hành, sau khi đã thấu hiểu về vị thế (Niết Bàn) an tịnh ấy là: có khả năng, ngay thẳng, chánh trực, dễ dạy, hòa nhã, và không ngā mạn thái quá.

144. Là người tự biết đủ, dễ cấp dưỡng, ít bận rộn công việc, và có lối sống nhẹ nhàng, có giác quan an tịnh, và chín chắn, không hỗn xược, không tham đắm theo các gia tộc.

145. Và không nên thực hành bất cứ điều gì nhỏ nhặt mà các bậc hiểu biết khác đã khiến trách. Mong rằng tất cả chúng sanh có được sự an lạc, có được sự an toàn. Mong rằng tất cả chúng sanh có bản thân được an lạc.

146. Bất cứ những chúng sanh nào dầu là: yếu hoặc mạnh (tất cả) không bỏ sót, (có thân hình) dài hoặc to lớn, trung bình hoặc ngắn, nhỏ bé hay mập.

147. Được nhìn thấy, hoặc không được nhìn thấy, cư ngụ ở nơi xa và không xa, đã được hiện hữu hoặc đang tầm cầu sự thành hình, mong rằng tất cả chúng sanh có bản thân được an lạc.

148. Người này không nên lường gạt kẻ khác, không nên khi dễ bất cứ người nào ở bất cứ nơi đâu. Do sự giận dữ, do ý tưởng bất bình, không nên mong mỏi sự khổ đau cho lẫn nhau.

149. Giống như người mẹ bảo vệ đứa con trai của mình, đứa con trai độc nhất, đến trọn đời, cũng như vậy, đối với tất cả các sanh linh, nên phát triển tâm ý vô hạn lượng.

150. Và tâm từ ái ở tất cả thế giới, nên phát triển tâm ý vô hạn lượng, bên trên, bên dưới, và chiều ngang, không bị ngăn trở, không thù oán, không đối nghịch.

151. Trong khi đứng, trong khi đi, hoặc khi đã ngồi xuống, hoặc trong khi nằm, cho đến khi nào sự buồn ngủ được xa lìa, nên chuyên chú vào niệm này, ở đây việc này được gọi là sự an trú cao thượng.

152. Và sau khi không đeo đuổi tà kiến, là người có giới (sīla), được thành tựu về nhận thức, sau khi xua đi sự khao khát ở các dục, thì chắc chắn không đi đến thai bào lần nữa.”

Phương pháp rải ‘tâm câu hành với từ’, hay lòng từ (*mettā*) theo *Mettā Sutta* là:

1. Mong cho tất cả chúng sanh được sung sướng (về thân).
2. Mong cho tất cả chúng sanh sống trong hòa bình.
3. Mong cho tất cả chúng sanh được hạnh phúc, vui tâm.
4. Chúng sanh nào, dù yếu hay mạnh, đều mong cho họ được an vui.
5. Chúng sanh nào, dù đã thấy hay chưa từng thấy, đều mong cho họ được an vui.
6. Chúng sanh nào, dù xa hay gần, đều mong cho họ được an vui.
7. Chúng sanh nào, dù sẽ tái tục hay sẽ không tái tục, đều mong cho họ được an vui.
8. Chúng sanh nào, dài, ngắn hay trung bình, đều mong cho họ được an vui.
9. Chúng sanh nào, lớn, nhỏ hay trung bình, đều mong cho họ được an vui.

¹ Trích từ trang web <https://www.tamtangpaliviet.net/VHoc/29/29-01-08.htm> do Bhikkhu Indacada biên dịch.

10. Whatever beings there may be that are fat, thin, or medium may all those beings experience happiness.
11. Let not anyone deceive another.
12. Let not anyone despise anyone whatsoever in any place.
13. Let not anyone wish harm to another because of ill-will or dislike.

Compassion Meditation (*Karuṇā bhāvana*)

If you have developed lovingkindness meditation as described above then it should not be difficult for you to develop compassion as a meditation subject. If you want to develop compassion you should firstly select a being who is suffering, who is of the same sex as yourself and who is living, and reflecting on his suffering you should arouse compassion for that being.

Then you should develop the white *kaṣiṇa* up to the fourth *jhāna* and then when your light of concentration is bright and strong you should discern with that light that being who is suffering that you have selected. When you can see that being with your light of concentration you should firstly develop lovingkindness meditation based on that person and enter into *jhāna*. Then after arising from that lovingkindness *jhāna* while keeping that suffering person as an object you should develop compassion thinking, "May this person be freed from suffering" (*ayam sappuriso dukkhā muccatu*). You should repeat this many times, again and again, until you attain the first, second, and third *jhānas* and the five masteries of each *jhāna*. After that you should develop compassion in a similar way to that used to develop lovingkindness towards a person that you like, a person who is neutral and a person who is your enemy. You should develop each of these up to the third *jhāna* in each instance.

To develop compassion towards beings who are happy and not suffering in an obvious way you should firstly reflect that all unenlightened beings are not free from the possibility of being reborn in the lower realms. Also because of the evil actions that they have performed during their wanderings through the rounds of rebirth and while they are still not freed from the danger of being reborn in lower realms all beings are still subject to the experience of the results of those evil actions. Also every being is an object for compassion because they are not freed from the suffering of ageing, sickness, and death.

When you succeed in doing this you should then develop compassion in a similar way to the way for developing lovingkindness to the four persons being: oneself, a person one likes., a neutral person and to an enemy. Then having removed the distinctions between individuals you should develop compassion up to the third *jhāna* in each instance.

Then after that you should develop the 132 ways of pervading compassion consisting of: five unspecified pervasions, seven specified pervasions, and one hundred and twenty directional pervasions [$5 + 7 + (10 \text{ directions} \times 12) = 132$] which are the same as those used in the development of lovingkindness meditation.

10. Chúng sanh nào, mập, ốm hay trung bình, đều mong cho họ được an vui.
11. Mong cho tất cả chúng sanh đừng lừa gạt lẫn nhau.
12. Mong cho tất cả chúng sanh đừng xem thường lẫn nhau dù là điều chi ở bất cứ nơi đâu.
13. Mong cho tất cả chúng sanh đừng hại lẫn nhau vì ác ý hay ganh ghét.

Tu Tiến Lòng Bi¹ (*Karuṇā bhāvana*)

Nếu bạn đã tu tiến thiền lòng từ (*mettā*) như đã trình bày ở trên rồi, sẽ không khó khi bạn tu tập lòng bi (*karuṇā*) làm cảnh của thiền. Nếu bạn muốn tu tập lòng bi, trước tiên bạn cần phải chọn một chúng sanh đang chịu khổ, người có cùng giới tính với bạn, đang sống, xem lại sự khổ của vị ấy, và khơi dậy lòng bi đối với vị ấy.

Trước tiên, bạn cần phải tu tập biến xứ (*kasīṇa*) trắng cho đến thiền thứ tư, đến khi ánh sáng từ định của bạn sáng chói và mạnh. Với ánh sáng đó, bạn quan sát biết theo chúng sanh mà bạn chọn làm cảnh đang chịu khổ. Khi bạn có thể thấy chúng sanh ấy qua ánh sáng từ định của bạn, trước tiên bạn cần phải tu tập phát triển thiền lòng từ (*mettā*) đối với người ấy và nhập vào thiền. Sau khi xuất khỏi thiền lòng từ (*mettā*) mà vẫn giữ cảnh người đang chịu khổ đó làm cảnh, bạn cần phải tu tập lòng bi (*karuṇā*), “Mong cho người này được thoát khỏi khổ” (*ayam sappuriso dukkhā muccatu*). Bạn cần phải lặp đi lặp lại nhiều lần cho đến khi bạn đạt đến thiền thứ nhất, thứ hai, thứ ba, và năm pháp thuận thực về mỗi thiền. Sau đó, bạn cần phải tu tập lòng bi (*karuṇā*) theo cách tương tự đã dùng để tu tập lòng từ (*mettā*) đối với một người mà bạn thích, một người trung lập, và một kẻ thù. Bạn cần phải tu tập tất cả từng cách này cho đến thiền thứ ba trong mỗi trường hợp.

Để tu tập lòng bi (*karuṇā*) đối với những chúng sanh an vui và không khổ theo một cách rõ ràng, trước tiên bạn cần phải xem lại tất cả chúng sanh phạm phu không thoát khỏi khả năng tái tục ở những cõi khổ. Vì những ác nghiệp mà họ đã thực hiện trong khi lang thang trong vòng luân hồi. Chừng nào họ còn chưa thoát khỏi mối nguy của sự tái tục ở cõi khổ, tất cả chúng sanh vẫn là đối tượng phải hứng chịu những quả của những ác nghiệp đó. Vì vậy, tất cả chúng sanh đều là đối tượng cho lòng bi (*karuṇā*), vì họ không thoát khỏi những khổ già, khổ bệnh và khổ chết.

Khi bạn đã hoàn thành việc này, bạn cần phải tu tập lòng bi (*karuṇā*) theo cách tương tự như cách tu tập lòng từ (*mettā*) đối với bốn dạng chúng sanh: Tự thân, một người mình thích, một người trung lập và một kẻ thù. Kế đến, phá vỡ ranh giới giữa những cá thể, bạn tu tập lòng bi (*karuṇā*) cho đến thiền thứ ba ở mỗi trường hợp.

Sau đó bạn cần phải tu tập 132 cách rải lòng bi (*karuṇā*) gồm: 5 loại không xác định, 7 loại xác định và 120 hướng [$5 + 7 + (10 \times 12 = 120) = 132$] giống như đã dùng trong tu tập thiền lòng từ (*mettā*).

¹ Mong muốn cho chúng sanh khỏi khổ

Sympathetic Joy Meditation (*muditā bhāvanā*)

To develop sympathetic joy meditation you should firstly select a person of the same sex who is alive and happy and who you are very fond of and friendly with. Select a happy person who if you see makes you happy and glad.

Then you should develop the white kasiṇa up to the fourth jhāna and then when your light of concentration is bright and strong you should discern with that light that being who you have selected. When you can see that being with your light of concentration you should firstly develop lovingkindness meditation based on that person and enter into jhāna. Then after arising from that lovingkindness jhāna you should develop compassion jhāna, and then having arisen from that you should take that person as an object and develop sympathetic joy thinking: "May this being not be separated from the prosperity he has attained." Develop this again and again until you attain the third jhāna.

After that develop sympathetic joy in the same way for a liked person, a neutral person, and an enemy. Then develop sympathetic joy to oneself, a person you like, a neutral person, and an enemy until you are able to remove the distinction between individuals and then taking all beings in the boundless universe as an object develop sympathetic joy in 132 ways, consisting of: five unspecified pervasions, seven specified pervasions, and one hundred and twenty directional pervasions. $[5 + 7 + (10 \text{ directions} \times 12) = 132]$

Equanimity Meditation (*upekkhā bhāvanā*)

To develop equanimity meditation you should firstly develop the white kasina to the fourth jhāna and then select a neutral person of the same sex, who is alive and develop lovingkindness, compassion, and sympathetic joy each up to the third jhāna towards that person. Then having arisen from the third jhāna you should reflect on the disadvantages of the three brahmaviharas being their closeness to affection, like and dislike, elation and joy. Then you should reflect on the fourth jhāna based on equanimity as peaceful. Then taking a normally neutral person as an object you should develop equanimity towards him by thinking: This being is the heir to his own actions.

Because of the assistance of the third jhāna of lovingkindness, compassion, and sympathetic joy you should not take long to develop the fourth jhāna of equanimity based on that neutral person. Then after that you can develop the fourth jhāna of equanimity towards a person you like, then a person you like a lot, then an enemy. Then you should develop the fourth jhāna of equanimity again and again to oneself, a person you like, a neutral person and an enemy until you have removed the distinctions between individuals and then taking all beings in the boundless universe as an object develop equanimity in 132 ways, consisting of: five unspecified pervasions, seven specified pervasions, and one hundred and twenty directional pervasions. $[5 + 7 + (10 \text{ directions} \times 12) = 132]$

Tu Tiến Lòng Tùy Hỷ (*Muditā bhāvana*)

Để tu tiến thiền tùy hỷ (*muditā*), trước tiên bạn cần phải chọn một người cùng giới tính còn sống và hạnh phúc, và một người mà bạn rất thích và thân thiết. Chọn một người vui vẻ nếu họ làm bạn vui mừng.

Kế đến, bạn cần phải tu tập biến xứ (*kasīṇa*) trắng cho đến thiền thứ tư. Khi ánh sáng từ định sáng chói và mạnh, bạn cần phải quan sát biết theo chúng sanh, người mà bạn đã chọn, bằng ánh sáng đó. Khi có thể thấy chúng sanh ấy với ánh sáng từ định, trước tiên, bạn tu tập thiền lòng từ (*mettā*) đối với người ấy và nhập vào thiền. Sau khi xuất khỏi thiền lòng từ (*mettā*), bạn cần phải tu tập thiền lòng bi (*karuṇā*). Kế đến xuất khỏi thiền ấy, bạn lấy người đó làm cảnh và tu tập lòng tùy hỷ (*muditā*): “Mong cho chúng sanh này không xa lìa sự thịnh vượng mà vị ấy đang có.” Tu tập pháp này lặp đi lặp lại cho đến khi bạn đạt đến thiền thứ ba.

Sau đó, tu tập lòng tùy hỷ (*muditā*) theo cùng cách đối với một người bạn thích, một người trung lập và một kẻ thù cho đến khi bạn có khả năng loại trừ ranh giới giữa những cá thể. Kế đến, lấy tất cả chúng sanh trong vũ trụ vô tận làm cảnh tu tập pháp tùy hỷ theo 132 cách, gồm có: 5 loại không xác định, 7 loại xác định và 120 hướng [$5 + 7 + (10 \times 12 = 120) = 132$].

Tu Tiến Lòng Xả (*Upekkhā bhāvana*)

Để tu tiến lòng xả (*upekkhā*), trước tiên bạn cần phải tu tập biến xứ (*kasīṇa*) trắng đến thiền thứ tư, rồi chọn một người trung lập, cùng giới tính, còn sống, và tu tập lòng từ, bi và tùy hỷ, mỗi pháp đều tu tập cho đến thiền thứ ba đối với người ấy. Xuất khỏi thiền thứ ba, bạn cần phải xem lại những bất lợi của ba phạm trú ưa thích nhất của họ, ưa và ghét, phấn khởi và vui. Rồi bạn cần phải xem lại ‘thiền thứ tư’ dựa vào xả và định. Kế tiếp chọn một người trung lập bình thường làm cảnh, bạn cần phải tu tập xả đối với vị ấy bằng cách nghĩ: Chúng sanh này chính là người thừa kế nghiệp của họ.

Với sự trợ giúp của thiền thứ ba của từ (*mettā*), bi (*karuṇā*), và tùy hỷ (*muditā*), bạn không nên chờ lâu để tu tập thiền lòng xả (*upekkhā*) đối với một người bạn thích, một người bạn rất thích, một kẻ thù. Kế đến, bạn cần phải tu tập thiền lòng xả (*upekkhā*) lặp đi lặp lại với tự thân, một người bạn thích, một người trung lập, một kẻ thù, cho đến khi bạn đã loại trừ được ranh giới giữa những cá thể. Sau đó lấy tất cả chúng sanh trong vũ trụ vô biên làm cảnh tu tập lòng xả (*upekkhā*) theo 132 cách, gồm có: 5 loại không xác định, 7 loại xác định và 120 hướng [$5 + 7 + (10 \times 12 = 120) = 132$].

Recollection Of The Qualities Of The Buddha (Buddhanussati)

There are nine qualities of the Buddha that can be used to develop this meditation according to the Pāli formula given in the Suttas:

Itipi so bhagavā araham sammāsambuddho vijjācaraṇasampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasārathi satthā devamanussānaṃ buddho bhagavāti.

This can be translated as:

This Blessed One having destroyed the mental defilements is worthy of veneration (*araham*); he has attained perfect enlightenment by himself (*sammāsambuddho*); he is perfect in knowledge and the practise of morality (*vijjācaraṇasampanno*); he speaks only what is beneficial and true (*sugato*); he knows the world (*lokavidū*); he is the unsurpassable leader of men fit to be tamed (*anuttaropurisadammasārathi*); he is the teacher of Devas and men (*satthā devamanussānaṃ*); he is an Enlightened One (*buddho*); he is the most fortunate possessor of the results of previous meritorious actions (*bhagavā*);

To teach this meditation we will give an example of how to use the first quality, Araham, to develop concentration. The Pāli word Araham has 5 meanings according to the Visuddhimagga. They are:

1. Because he has totally removed without remainder the defilements and habitual tendencies and has therefore made himself remote from them the Buddha is a worthy one, Arahanta.
2. Because he has cut off all of the defilements with the sword of the *Arahanta* path the Buddha is a worthy one, *Arahanta*.
3. Because he has broken and destroyed the spokes of the wheel of Dependent Origination beginning with ignorance and craving the Buddha is a worthy one, *Arahanta*.
4. Because even in seclusion when not seen by anyone else he does not perform any evil by body, speech, or mind the Buddha is a worthy one, *Arahanta*.
5. Because even in seclusion when not seen by anyone else he does not perform any evil by body, speech, or mind the Buddha is a worthy one, Arahanta

So to develop this meditation firstly you should memorise these five reasons why the Buddha is an *Arahanta* and learn them proficiently enough so that you can recite them.

Then if you wish to develop this meditation you should first of all again establish your mind in the fourth jhāna based on the white *kasīṇa* or else the fourth jhāna based on mindfulness of breathing. Then with the assistance of the light produced by that concentration you should visualise a Buddha image that you have seen before and which you liked and respected and take that visualised image as an object for developing concentration with. When you can clearly see that image imagine that it is really the Buddha and continue to watch it.

Niệm Theo Ân Đức Phật (*Buddhānussati*)

Có chín ân đức của Phật có thể được dùng để tu tập thiền này theo cách thức Pāli đã được nêu trong Kinh.

Itipi so Bhagavā Arahaṃ Sammāsambuddho Vijjācaranasampanno Sugato Lokavidū Anuttaro purisadammasārathi Satthādevamanussānaṃ Buddho Bhagavāti.

Câu này có thể được dịch là:

1. **Arahaṃ** (Ứng cúng) Bậc vô thượng đã đoạn tận những ‘danh pháp’ phiền não là bậc đáng được cung kính.
2. **Sammāsambuddho** (Chánh biến tri) Ngài đã tự đạt sự giác ngộ toàn hảo.
3. **Vijjācarana sampanno** (Minh hạnh túc) Ngài là bậc toàn hảo về trí và tu tập giới.
4. **Sugato** (Thiện thế) Ngài chỉ nói những điều lợi ích và sự thật.
5. **Lokavidū** (Thế gian giải) Ngài biết thế gian.
6. **Anuttaro purisadammasārathi** (Vô thượng sĩ, điều ngự trượng phu) Ngài là bậc vô thượng, bậc chỉ đường cho chúng sanh để dạy.
7. **Satthādevamanussānaṃ** (Thiên nhân sư): Ngài là thầy của chư Thiên và nhân loại.
8. **Buddho** (Phật) Ngài là bậc toàn giác.
9. **Bhagavā** (Thế Tôn) Ngài là bậc phước lớn nhất, sở hữu quả của những thiện nghiệp đã tạo.

Để dạy thiền này, chúng tôi sẽ cho một ví dụ cách dùng ân đức thứ nhất, ‘Arahaṃ’ để tu tập định. Từ Pāli ‘Arahaṃ’ có năm nghĩa theo Visuddhimagga, đó là:

1. Vì Ngài đã hoàn toàn đoạn trừ không còn dư sót những phiền não và thói quen của những khuynh hướng. Điều làm Ngài tách biệt khỏi chúng sinh. Buddha là bậc đáng cung kính, *Arahanta*.
2. Vì Ngài đã cắt đứt tất cả những phiền não bằng thanh kiếm đạo Ứng cúng *Arahanta*, Buddha là bậc đáng cung kính, *Arahanta*.
3. Vì ngài đã bẻ gãy bánh xe ‘Liên quan tương sinh’ bắt đầu bằng vô minh (*avijjā*) và ái (*taṅhā*), Buddha là bậc đáng cung kính, *Arahanta*.
4. Vì ân đức giới (*sīla*), định (*samādhi*), tuệ (*paññā*) vô song của Ngài là dạng tôn kính cao nhất trong hàng chư Phạm Thiên, chư Thiên và loài người, do đó Buddha là bậc đáng cung kính, *Arahanta*.
5. Bởi vì Ngài không thực hiện bất cứ thân, khẩu, ý ác nào dù trong chỗ khuất khi không bị ai thấy, Buddha là bậc đáng cung kính, *Arahanta*.

Do đó, để tu tập thiền này, trước tiên bạn cần phải nhớ năm nghĩa này, biết tại sao Buddha là một *Arahanta* và học những nghĩa này cho thành thạo để bạn có thể đọc đi đọc lại.

Nếu bạn mong muốn tu tập thiền này, trước tiên bạn cần phải thiết lập tâm của bạn vào ‘thiền thứ tư’ lần nữa dựa vào biến xứ (*kasīṇa*) trắng hay nương vào niệm biết theo hơi thở. Với sự trợ giúp của ánh sáng sanh do định ấy trợ, bạn nhận ra hình ảnh Phật mà bạn đã từng thấy trước đây với lòng quý mến và tôn kính. Dùng ảnh mà bạn nhận ra đó làm cảnh để tu tập định. Khi bạn có thể thấy rõ ảnh một Đức Phật (*Buddha*) thật trong tưởng, tiếp tục quan sát ảnh ấy.

If in a past life you have been fortunate enough to have met the Buddha himself you may find that a picture of the real Buddha will arise in your mind. Then you should start to pay attention to the qualities of the Buddha and not just the image of the Buddha. If you are trying to visualise the image of the Buddha and a real image of him does not arise then simply imagine that the Buddha image that you have remembered is the real Buddha and try to recollect the qualities of the Buddha in relation to that. You can take whichever one of the five definitions of Arahāṃ that you like the most from the above list and take the meaning as an object and recollect it again and again as Arahāṃ, *Arahanta*.

When your concentration develops and becomes stronger the image of the Buddha will disappear and your mind should simply stay calmly concentrated on the quality that you have selected. When the mind stays concentrated and calmly with that quality as an object for about one hour then you should reflect and see if the jhāna factors are present. But in this case the jhāna here can only reach *upacāra* jhāna. You can also develop the other qualities of the Buddha in a similar way and practise to attain the five masteries with regards to this meditation.

Meditation On The Repulsiveness Of Corpses (*asubha*)

To develop the meditation based on the repulsiveness of a corpse you should begin by reestablishing fourth jhāna concentration using either the white *kaṣiṇa* or mindfulness of breathing. When the light produced by that concentration is bright and clear and illuminates the area around you then you should take as an object the most repulsive corpse of the same sex as yourself that you have ever seen before. Try to visualise that corpse in your light. Try to see it with the assistance of the light so that it is exactly as you saw it previously. When you are able to see it clearly in this way then view it in the most repulsive way that you can and having calmly, concentrated your mind on it note it as "repulsive, repulsive" (*paṭikūla paṭikūla*).

When you are able to concentrate your mind steadily on the object of the corpse for one or two hours you will experience a change from the learning sign to the *paṭibhāga nimitta*.

The learning sign is the visualised image which looks just the same as the corpse you saw once with your eyes. The learning sign appears as a hideous, dreadful, and frightening sight, but the *paṭibhāganimitta* appears like a man with big limbs lying down after eating his fill.

You should pay attention to that *paṭibhāganimitta* as repulsive, repulsive, again and again repeatedly, and when your mind stays constantly on that object for one or two hours then the jhāna factors will become clear. When they become clear that is the first jhāna. Continue to practise in this way and develop the five masteries of this jhāna.

Nếu trong kiếp quá khứ bạn có đủ phước lành đã từng được gặp chính Đức Phật (*Buddha*), bạn có thể sẽ thấy hình ảnh của Đức Phật thật sinh khởi trong tâm bạn. Vì thế, bạn cần phải bắt đầu chú tâm đến ân Đức Phật; không chỉ ảnh Phật. Nếu bậc tu tiến cố gắng hình dung ảnh Phật mà một ảnh thật của Đức Phật không sinh khởi thì đơn giản chỉ tưởng về ảnh Phật ấy mà bạn từng nhớ là Phật thật và cố gắng niệm biết theo ân đức của Phật trong sự liên quan đó. Bạn có thể chọn bất cứ nghĩa nào trong năm nghĩa của Arahant mà bạn thích nhất ở trên, lấy nghĩa đó làm cảnh và niệm biết theo lặp đi lặp lại ân đức Arahant, *Arahanta*.

Khi định của bậc tu tiến phát triển và trở nên mạnh hơn, ảnh của Đức Phật sẽ mất và tâm của vị ấy chắc chắn an định theo ân đức mà vị ấy đã chọn. Khi tâm vẫn định và yên với ân đức ấy làm cảnh khoảng một giờ đồng hồ, kể đến bạn cần phải quan sát và xem lại những chi thiên có hiện diện hay không. Trong trường hợp này, thiên ở đây có thể chỉ là cận thiên. Bậc tu tiến cũng có thể tu tập những ân đức khác của Đức Phật theo cách tương tự và tu tập để đạt năm pháp thuận thực liên quan đến thiên này.

Thiên Niệm Theo Tử Thi Ghê Tởm

Để tu tiến thiên nương vào sự bất tịnh của tử thi, bạn cần phải bắt đầu bằng việc tái lập hay nhập vào định của ‘thiên thứ tư’ dùng biến xứ trắng hay niệm biết theo hơi thở. Khi ánh sáng do định trợ sanh được sáng chói, trong suốt và chiếu sáng khu vực xung quanh bạn thì bạn cần phải dùng tử thi ghê tởm nhất có cùng giới tính như bạn mà bạn đã từng thấy trước đó làm cảnh. Cố gắng hình dung tử thi ấy trong ánh sáng từ định của bạn. Cố gắng thấy tử thi đó với sự trợ giúp của ánh sáng chính xác như bạn thấy trước đó. Khi bạn có khả năng thấy rõ theo cách này, kể đến xem nó theo cách ghê tởm nhất có thể và yên lặng, định tâm của bạn theo sự ghi nhận nó là ghê tởm, ghê tởm (*paṭikūla, paṭikūla*).

Khi bạn có khả năng định tâm của bạn vững chắc theo cảnh đề mục tử thi khoảng một hay hai giờ, bạn sẽ trải nghiệm một sự thay đổi từ ‘học tướng’ (*uggahanimitta*) sang ‘tợ tướng’ (*paṭibhāganimitta*).

Uggahanimitta là ấn tướng được nhận ra giống như tử thi mà bạn từng thấy bằng mắt của mình. *Uggahanimitta* xuất hiện là một ấn tướng ghê tởm, đáng sợ và kinh khủng, nhưng *paṭibhāganimitta* xuất hiện là một người nam với những chi to lớn đang nằm sau khi ăn no.

Bạn cần phải chú ý đến *paṭibhāganimitta* đó là ghê tởm, ghê tởm (*paṭikūla, paṭikūla*) lặp đi lặp lại và khi tâm của bạn trụ cố định theo cảnh ấy khoảng một hay hai giờ đồng hồ thì những chi thiên trở nên rõ ràng. Khi những chi thiên trở nên rõ ràng, đó là thiên thứ nhất. Tiếp tục tu tập theo cách này và phát triển năm pháp thuận thực về thiên này.

Recollection Of Death

In accordance with the pāḷi of *Mahāsatipaṭṭhāna sutta* and the *Visuddhimagga* commentary recollection of death can be developed based upon a corpse that you have seen before. Therefore to develop the recollection of death you should again enter the first jhāna concentration based on the repulsiveness of a corpse. Then when you have attained the first jhāna using that external corpse as an object you should reflect that “This body of mine too is of a nature to die also. Indeed, it will die just like this. It cannot escape from becoming like this.” By keeping the mind concentrated and mindful of ones own nature to die you will also find the sense of urgency (*saṃvega*) develops. When that knowledge is present in you, you will probably see your own body as a repulsive corpse. Then perceiving that the life faculty has been cut off in that image of your own corpse you should continue to meditate and concentrate the mind on that object of the cutting off of the life faculty. While concentrating on that you should note either:

1. I am certain to die, Life is impermanent (*maraṇaṃ me dhuvaṃ, jīvitāṃ me adhuvaṃ*).
2. I will certainly die (*maraṇaṃ me bhavissati*).
3. My life will end in death (*maraṇpariyosanaṃ me jīvitāṃ*).
4. Death, death (*maraṇaṃ, maraṇaṃ*).

Taking whichever amongst these that you like as a way to pay attention you can then note it in any language. You should put forth effort and practise until you are able to calmly concentrate on the object of the cutting off of life in the image of your own corpse for one or two hours. When you are able to do this you will find that the five jhāna factors arise, but with this meditation subject you can only attain access concentration.

The four meditation subjects of Lovingkindness, Recollection of the Buddha, Corpse Meditation and Recollection of Death are called the Four Protections, or the Four Protective Meditations because they are able to protect the meditator from various dangers. For this reason it is worthwhile to learn and develop them before proceeding to develop insight.

In the *Meghiyasutta* (ang. 3. 169) it states that:

For the removal of lust meditation on repulsiveness should be developed, for the removal of anger lovingkindness should be developed, and mindfulness of breathing should be developed for the cutting off of discursive thought.

According to this *sutta asubha* meditation can be considered as the best weapon for removing lust. If you take a corpse as an object and develop meditation based on that, as taught above, it is called repulsiveness on a lifeless corpse (*aviññāṇaka asubha*). To take a living beings 32 parts of the body and pay attention to them as repulsive as taught in *Gīrīmānanda sutta* (ang 3, 343) is called repulsiveness based on a living corpse (*saviññāṇaka asubha*). Both of these forms of *asubha* meditation whether based on a living or lifeless corpse are weapons for removing lust.

Developing loving kindness can be considered as the best weapon for removing anger and mindfulness of breathing can be considered as the best weapon for removing discursive thinking.

Niệm Theo Sự Chết (*Maraṇānussati*)

Theo Kinh Đại Niệm Xứ - Mahāsatipaṭṭhāna sutta Pāli và chú giải Visuddhimagga, tùy niệm hay niệm biết theo sự chết có thể được tu tập dựa vào một tử thi mà bạn từng thấy trước đó. Cho nên để tu tập niệm biết theo sự chết, lần nữa, bạn cần phải nhập vào định của thiền thứ nhất dựa vào hình ảnh một tử thi bất tịnh. Khi bạn đã đạt thiền thứ nhất mà dùng tử thi bên ngoài làm cảnh, bạn cần phải xem lại rằng “Thân tôi đây cũng là một thứ cũng phải chết. Thật vậy, nó sẽ chết giống như vậy. Nó không thể thoát khỏi thành như vậy.” Bằng cách giữ tâm định và niệm theo bản chất sự chết của tự thân, bạn sẽ thấy cảm giác gấp rút (*saṃvega*) (phải tu tiến) nảy sinh. Khi tuệ ấy hiện diện trong bạn, bạn sẽ chắc chắn thấy thân của chính bạn là một tử thi đáng ghê tởm, rồi nhận thấy rằng mạng quyền (*jīvitindriya*) đã bị cắt đứt trong ảnh tử thi của bạn. Bạn cần phải tiếp tục thiền và định tâm theo cảnh của mạng quyền (*jīvitindriya*) bị cắt đứt đó. Trong khi chăm chú trên đó, bạn cần phải ghi nhận:

1. Tôi chắc chắn sẽ chết, mạng sống là vô thường (*maraṇam me dhuvam, jīvitam me adhuvam*).
2. Tôi chắc chắn sẽ chết (*maraṇam me bhavissati*).
3. Mạng sống của tôi sẽ kết thúc bằng sự chết (*maraṇpariyosanam me jīvitam*).
4. Chết, chết (*maraṇam, maraṇam*).

Dùng bất cứ cách nào trong những cách trên mà bạn thích làm và chú ý ghi nhận nó bằng bất cứ ngôn ngữ nào. Bạn cần phải ra sức tinh cần tu tập cho đến khi an định theo cảnh tử thi trong ảnh của chính bạn khoảng một hay hai giờ. Khi bạn có thể làm điều này, bạn sẽ thấy năm chi thiền sanh, nhưng với đề mục thiền này, bạn chỉ có thể đạt đến cận định.

Bốn đề mục thiền vô lượng như từ (*mettā*), tùy niệm ân đức Phật, thiền tử thi, tùy niệm tử, được gọi là bốn thiền bảo hộ, vì chúng có thể bảo vệ thiền sinh khỏi những nguy hại khác nhau. Với lý do này, bốn thiền này xứng đáng được học và tu tập trước khi tiến lên tu tập pháp quán.

Trong Meghiya sutta (Ang.3,169) có nêu rằng:

“Đề đoạn tận tham, thiền bất tịnh cần phải được tu tập. Đề đoạn tận sân, thiền lòng từ cần phải được tu tập. Và niệm biết theo hơi thở cần phải được tu tập để cắt đứt những ý nghĩ lan man.”

Theo bài kinh này, thiền bất mỹ có thể được xem là vũ khí tốt nhất để nhổ bỏ tham ái. Nếu bạn dùng một tử thi làm đề mục và tu tập thiền dựa vào đó, như đã dạy ở trên, nó được gọi là tử thi bất tịnh (*aviññāṇaka asubha*). Dùng 32 phần của thân của chúng sanh có sự sống và chú ý vào sự bất tịnh của chúng như đã dạy trong Gīrīmānanda sutta (Ang.3,343) gọi là bất mỹ trên thân có sự sống (*saviññāṇaka asubha*). Cả hai dạng thiền bất tịnh này, dù dựa vào một tử thi của vật có sự sống hay không có sự sống, là vũ khí để nhổ bỏ tham ái.

Việc tu tập phát triển lòng từ (*mettā*) có thể được xem là vũ khí tốt nhất để nhổ bỏ sân, và niệm biết theo hơi thở có thể được xem là vũ khí tốt nhất cho việc loại trừ những ý nghĩ lan man.

Therefore if lust arises in a meditator he should develop *asubha* meditation. If anger arises and becomes strong he should develop loving kindness. When meditation and faith slackens and the mind is dull he should use *Buddhanussati* and when the sense of urgency is lacking and he is bored with striving and meditation then he should develop mindfulness of death.

_____()

The Method For Developing The Four Elements Meditation

In the pāli texts there are two ways, in brief and in detail, for developing the four elements meditation. The brief method which will be explained here is meant for those of quick understanding and the detailed method is meant for those who have difficulty with the brief method.

The Buddha taught the brief method in the *Mahāsatipaṭṭhāna sutta*:

A bhikkhu reflects about this very body however it be positioned or placed as consisting of just elements thus, “There are in this body just the earth element, the water element, the fire element, and the air element”.

The *Visuddhimagga* explains further:

So firstly one of quick understanding who wants to develop this meditation Then he should advert to his entire material body and discern the elements in brief in this way, “*In this body what is hard or rough is the earth element, what is flowing or cohesion is the water element, what is maturing (ripening) or heat that is the fire element, what is pushing or supporting that is the air element*”, and he should advert and give attention to it and review it again and again as earth element, water element, fire element, air element, that is to say, as mere elements, not a being, and soulless. As he makes effort in this way it is not long before concentration arises in him, which is reinforced by understanding that illuminates the classification of the elements and which is only access and does not reach absorption because it has individual essences as its object.

Or again alternately, there are these four bodily parts mentioned by the Elder Sariputta for the purpose of showing the absence of any living being in the four great primary elements thus, “When a space is enclosed with bones, sinews, flesh, and skin there comes to be the term body (*rūpa*)” (m.1.p.190). And he should resolve each of these, separating them in the way already stated thus (above): “In these what is hardness ... as its objects”. (vsm. XI, 43)

The method taught at Pa Auk Tawya is to discern in the whole body:

1. Earth element = hard, rough, heavy, soft, smooth, light.
2. Water element = flowing, cohesion.
3. Fire element = hot, cold.
4. Air element = supporting, pushing.

The six qualities belonging to the earth element can be found in *Dhammasaṅgani* (p.170, para.647). They are in pāli: *Kakkhaḷaṃ, mudukaṃ, saṅhaṃ, pharusam, garukaṃ, lahukaṃ*.

Cho nên, nếu tham ái sinh khởi trong một thiền sinh, vị ấy cần phải tu tập phát triển thiền bất mỹ. Nếu sân sinh khởi và trở nên mạnh mẽ, vị ấy cần phải tu tập phát triển lòng từ (*mettā*). Khi thiền cùng tín giảm và tâm bị u tối, thiền sinh cần phải dùng niệm theo ân đức Phật. Khi thiếu cảm giác gấp rút và vị ấy cảm thấy chán nản không muốn phấn đấu và hành thiền thì vị ấy cần phải tu tập niệm theo sự chết.

—————()—————

Phương Pháp Tu Tập Thiền Bốn ‘Giới’ (*Dhātu*)

Theo nguyên bản Pāli có hai cách, vắn tắt và chi tiết, cho việc tu tập thiền bốn ‘giới’ (*dhātu*). Phương pháp vắn tắt sẽ được giải thích ở đây dành cho những người tuệ nhanh, và phương pháp chi tiết là dành cho những người gặp khó với phương pháp tóm tắt.

Đức Phật đã dạy phương pháp vắn tắt trong Kinh Mahāsatipatthāna:

“*Một bhikkhu quan sát về thân này dù trong oai nghi nào là chỉ gồm những giới (dhātu), đó là, có trong thân này chỉ là địa giới, thủy giới, hỏa giới, và phong giới*”.

Visudhimagga giải thích thêm:

Cho nên, trước tiên bậc tuệ nhanh, người muốn tu tập thiền này v.v... Vị ấy cần phải chú ý đến toàn bộ sắc thân của vị ấy và nhận biết rõ những ‘giới’ (*dhātu*) theo cách này, “*trong thân này, những chi là cứng, thô, nhám là địa giới, những chi là chảy hay kết dính là thủy giới, những chi làm cho chín hay nhiệt đó là hỏa giới, những chi đẩy hay nâng đỡ là phong giới. Và vị ấy cần phải chú ý đến nó, quan sát lặp đi lặp lại địa giới, thủy giới, hỏa giới, phong giới chỉ là những ‘giới’ (dhātu)¹, không là chúng sanh, không là linh hồn*”. Khi vị ấy thực hành tinh cần theo cách này không lâu trước khi định sanh với vị ấy, là pháp cần được củng cố bởi hiểu rằng làm sáng tỏ các ‘giới’ (*dhātu*) là lối vào duy nhất để thấy ‘không đạt đến sự hợp nhất’, do mỗi pháp có trạng thái thực tính riêng của nó làm cảnh.

Hoặc nữa, có bốn phần của thân này đã được đề cập bởi Tôn giả Sāriputta, nhằm để chỉ sự vắng mặt của bất cứ chúng sanh có sự sống trong bốn đại giới đầu, vì vậy, “*khi một khoảng không được bao bọc bằng xương, gân, thịt và da được gọi bằng thuật ngữ ‘sắc thân’ (rūpa) (M.1.p.190), và vị ấy cần phải phân tích mỗi pháp này, tách rời chúng theo cách đã được nêu trên: “Trong những thực tính này, những pháp chi cứng v.v... làm cảnh” (vsm.XI, 43).*

Phương pháp đã dạy tại Pa Auk Tawya là nhận biết rõ trong toàn thân:

1. Địa giới = cứng, nhám, nặng, mềm, mịn, nhẹ.
2. Thủy giới = chảy, kết dính.
3. Hỏa giới = nóng, lạnh.
4. Phong giới = nâng đỡ (chống, chịu), đẩy.

Sáu trạng thái thuộc về địa giới có thể được tìm thấy trong *Dhammasaṅgani* (p.170, para.647). Trong Pāli là: *Kakkhaḷam, mudukaṃ, saṅham, pharusam, garukaṃ, lahukaṃ*.

¹ ‘Dhātu’ nghĩa là ‘giới’ hay là những pháp tự trị trạng thái.

The pĀi words for the qualities of the water, fire, and air elements respectively are:

water: paggharana, abandhana or saṅgaha (manifestation)

fire: uṇha, sita

air: vitthambhaṇa, samudiraṇa (function)

To learn this meditation you must begin by learning to discern each of the twelve qualities or characteristics of the four elements one at a time. Usually the beginner must be taught the characteristics which are easier to discern first and leave the more difficult ones for later. They are usually taught in this order: pushing, hard, rough, heavy, supporting, soft, smooth, light, hot, cold, cohesion, flowing. Each characteristic must be firstly discerned in one place in the body and then it must be tried to be discerned throughout the whole body.

1. To discern pushing you may begin by being aware, through the sense of touch, of the pushing in the center of the head as you breathe in. Then when you can discern pushing there you should move your awareness to another part of the body nearby to that place and look for it again there. In this way you will slowly be able to discern pushing firstly in the head, then the neck, the trunk of the body, the arms, and the legs and feet. You must do this again and again many times until wherever you place your awareness in the body you can see pushing easily.

If the pushing of the breath in the back of the throat is not easy to discern then try being aware of pushing as the chest expands when breathing or as the abdomen moves. If these are not clear then try to discern the pulse beat as the heart *Pumps* or any other obvious form of pushing. Wherever there is movement there is also pushing. Wherever you begin you must continue to slowly develop your understanding so that you can discern pushing throughout the body. In some places it will be obvious and in other places subtle, but it is present everywhere throughout the body.

2. When you are satisfied that you can do this then try to discern hardness. Begin by discerning hardness in the teeth. Bite your teeth together and feel how hard they are. Then relax your bite and feel the hardness of the teeth. After you can feel this then try to discern hardness throughout the body in a systematic way from head to feet in the same way as you used to discern pushing. Care should be taken not to deliberately tense the body.

When you can discern hardness throughout the whole body then again look for pushing throughout the whole body. Alternate between these two, pushing and hardness, again and again discerning pushing throughout the whole body and then hardness throughout the whole body from head to feet. Repeat this process many times until you are satisfied that you can do it.

3. When you can discern pushing and hardness then try to discern roughness. Rub your tongue over the edge of your teeth and you will feel roughness, or brush your hand over the skin of your other arm and you will feel roughness. Now try to discern roughness throughout the whole body in a systematic way as above. If you can't feel roughness try looking at pushing and hardness again and you may discern it together with them.

Những từ Pāli về trạng thái của thủy, hỏa, phong lần lượt là:

Thủy: *paggharana, abandhana* hay *saṅgaha*

Hỏa: *uṇha, sīta*

Phong: *vitthambhaṇa, samudiraṇa* (chức năng).

Muốn thực hành thiền này, bạn bắt buộc phải bắt đầu bằng việc học nhận biết rõ tất cả từng trạng thái trong mười hai trạng thái của bốn ‘giới’ (*dhātu*), từng pháp một. Thông thường, người mới bắt đầu phải được dạy những trạng thái dễ nhận biết rõ trước và để những trạng thái khó nhận biết rõ sau. Chúng thường được dạy theo thứ tự này: đầy, cứng, nhám, nặng, nâng đỡ, mềm, mịn, nhẹ, nóng, lạnh, kết dính, chảy. Mỗi trạng thái phải được phân tích nhận biết rõ trước ở một nơi trong thân và kế đến phải được thử nghiệm để nhận biết rõ khắp toàn thân.

1. Để nhận biết rõ trạng thái đầy, bạn có thể bắt đầu bằng việc tỉnh giác qua cảm giác xúc chạm, nhấn vào giữa đầu khi bạn thở vô. Khi bạn có thể nhận biết rõ trạng thái đầy ở đó, bạn cần phải chuyển sự tỉnh giác của bạn đến phần khác của thân gần bên nơi đó và tìm nó lần nữa ở đó. Theo cách này, bạn sẽ dần dần có khả năng nhận biết rõ trạng thái đầy trước tiên ở đầu, kế đến ở cổ, thân của cơ thể, cánh tay, chân và bàn chân. Bạn phải làm như vậy lặp đi lặp lại nhiều lần cho đến khi nào bạn đạt sự tỉnh giác ở thân bạn có thể thấy biết theo trạng thái đầy một cách dễ dàng.

Nếu trạng thái đầy của hơi thở phía sau cổ họng không dễ nhận biết rõ thì cố gắng tỉnh giác nhận biết rõ trạng thái đầy lúc ngực dãn, phồng ra khi thở hay lúc bụng lay chuyển. Nếu những phần này không rõ thì cố gắng nhận biết rõ nhịp đập lúc tim co bóp hay bất cứ gì khác không rõ ràng dưới dạng đầy. Khi nào có trạng thái lay động thì khi ấy cũng có trạng thái đầy. Khi bắt đầu, bạn phải tiếp tục tu tập phát triển trí tuệ của bạn từ từ, để từ đó, bạn có thể nhận biết rõ trạng thái đầy khắp thân. Ở vài chỗ sẽ được nhận biết rõ ràng và ở những chỗ khác thì khó biết rõ, ví tế, nhưng trạng thái đầy thực sự hiện diện khắp toàn thân.

2. Khi nào bạn hài lòng rằng bạn có thể làm điều này, kế đến, bạn cố gắng nhận biết rõ trạng thái cứng. Bắt đầu bằng việc nhận biết rõ trạng thái cứng nơi răng. Cắn răng của bạn vào nhau và cảm giác chúng cứng ra sao. Nói lỏng việc cắn và cảm giác độ cứng của răng. Sau khi bạn có thể cảm giác độ cứng, kế đến cố gắng nhận biết rõ trạng thái cứng khắp thân theo một hệ thống từ đầu đến bàn chân, như bạn đã dùng để nhận biết rõ trạng thái đầy. Lưu ý là không cố ý làm cho thân căng.

Khi bạn có thể nhận biết rõ trạng thái cứng khắp thân, kế đến lần nữa tìm trạng thái đầy khắp thân. Luân phiên giữa hai trạng thái đầy và cứng, lặp đi lặp lại, nhận biết rõ cả hai trạng thái đầy khắp thân và kế đến trạng thái cứng khắp thân, từ đầu đến bàn chân. Lặp lại tiến trình này nhiều lần cho đến khi bạn hài lòng rằng bạn có thể làm việc ấy.

3. Khi bạn có thể nhận biết rõ trạng thái đầy và cứng, kế đến cố gắng nhận biết rõ trạng thái thô ráp, nhám. Cọ xát lưỡi của bạn lên mép răng của mình và bạn sẽ cảm giác sự thô ráp, nhám, hay chà bàn tay của bạn lên da của cánh tay kia của mình và bạn sẽ cảm giác sự thô ráp, nhám. Bây giờ, tỉnh cần nhận biết rõ sự thô ráp khắp toàn thân theo một hệ thống như trên. Nếu bạn không thể cảm giác sự thô ráp, nhám thì nhìn vào trạng thái đầy và cứng lần nữa và bạn có thể nhận biết rõ cùng với chúng.

When you can discern roughness then continue again and again to discern pushing, hardness, roughness, one at a time throughout the whole body from head to feet.

4. When you are satisfied that you can discern these three characteristics then look for heaviness throughout the whole body. Begin by placing one hand on top of another in your lap and you will feel that the top hand feels heavy, or you can feel the heaviness of the head by bending it forward. Continue to practise systematically until you can discern heaviness throughout the whole body and then you should continue to look for four characteristics pushing, hard, rough, and heavy in turn throughout the whole body.

5. When you are satisfied that you can discern these four characteristics then look for supporting throughout the whole body. Begin by relaxing your back so that your body bends forward. Then straighten your body and keep it straight and erect. The force which keeps the body straight, still, and erect is supporting. Continue to practise systematically until you can discern supporting throughout the body from head to feet. If you have difficulty in doing this then you can try to discern supporting together with hardness as this can make it easier to discern supporting. Then when you can discern supporting easily you should look for pushing, hard, rough, heavy, and supporting throughout the whole body.

6. When you can discern these five then look for softness by pressing your tongue against the inside of your lip to feel its softness. Then continue to practice systematically until you can discern softness throughout the whole body. Then you should relax your body and continue to practice systematically until you can discern softness throughout the whole body. You can now look for pushing, hard, rough, heavy, supporting, and softness throughout the whole body.

7. Next look for smoothness by wetting your lips and rubbing your tongue from side to side over them. Then practise as above until you can discern smoothness throughout the whole body and then look for seven characteristics throughout the whole body, one at a time.

8. Next look for lightness by raising a single finger up and down and feeling its lightness. Practise until you can discern lightness throughout the whole body and then look for eight characteristics as explained above.

9. Next look for hotness (or warmth) throughout the whole body. This is usually very easy to do. You can now discern nine characteristics.

10. Next look for coldness by feeling the coldness of the breath as it enters the nostrils and then discern it systematically throughout the body. You can now discern ten characteristics.

Note: The above ten characteristics are all known directly through the sense of touch, but the last two characteristics, flowing and cohesion, are known by inference based upon the other ten characteristics. That is a good reason to teach them last.

Khi bạn có thể nhận biết rõ trạng thái thô ráp, nhám thì tiếp tục lặp đi lặp lại nhận biết rõ cả ba trạng thái đầy, cứng, nhám, từng pháp một khắp thân thể từ đầu đến bàn chân.

4. Khi bạn hài lòng rằng có thể nhận biết rõ ba trạng thái này, kể đến tìm trạng thái nặng khắp thân. Bắt đầu bằng việc đặt một bàn tay lên trên bàn tay còn lại trên đùi của mình và bạn sẽ cảm giác bàn tay phía trên nặng, hoặc bạn có thể cảm giác sự nặng của đầu bằng việc cúi đầu về phía trước. Tiếp tục tu tập một cách hệ thống cho đến khi bạn có thể nhận biết rõ trạng thái nặng khắp thân thể. Kể đến, bạn cần phải tiếp tục tìm bốn trạng thái đầy, cứng, nhám, và nặng tuần tự khắp thân thể.

5. Khi bạn hài lòng rằng có thể nhận biết rõ bốn trạng thái này, kể đến tìm trạng thái chống, chịu, nâng đỡ khắp thân thể. Bắt đầu bằng việc làm thư giãn, chùng lưng để cho thân bạn cúi về phía trước, kể đến làm cho thân bạn thẳng, giữ thân ngay và thẳng đứng. Kèm tức là giữ thân thẳng, yên, và thẳng đứng là chịu, chống đỡ. Tiếp tục tu tập có hệ thống cho đến khi bạn có thể nhận biết rõ trạng thái chịu, chống đỡ khắp thân từ đầu đến bàn chân. Nếu bạn gặp khó trong việc nhận biết rõ trạng thái chống, chịu này, thì bạn có thể tinh cần nhận biết rõ trạng thái chống, chịu cùng với trạng thái cứng thì điều này có thể làm cho dễ nhận biết rõ trạng thái chống, chịu. Khi bạn có thể nhận biết rõ trạng thái chống, chịu dễ dàng, bạn cần phải tìm trạng thái đầy, cứng, nhám, nặng và chống, chịu khắp thân.

6. Khi bạn có thể nhận biết rõ năm trạng thái này, kể đến tìm trạng thái mềm bằng việc ấn lưỡi của bạn áp vào mặt trong của môi mình để cảm giác sự mềm của nó. Tiếp tục tu tập theo hệ thống cho đến khi bạn có thể nhận biết rõ trạng thái mềm khắp thân. Bạn nên làm chùng, thư giãn thân của mình và tiếp tục tu tập theo hệ thống cho đến khi bạn có thể nhận biết rõ trạng thái mềm khắp thân. Bây giờ, bạn có thể tìm trạng thái đầy, cứng, nhám, nặng, chống và mềm khắp thân.

7. Tìm trạng thái mịn, mượt bằng cách làm ướt môi của bạn và cọ xát lưỡi của bạn từ bên này qua bên kia. Kể đến, tu tập như trên cho đến khi bạn có thể nhận biết rõ trạng thái mịn, mượt khắp thân, và kể đến tìm bảy trạng thái khắp thân, từng pháp một.

8. Tìm trạng thái nhẹ bằng cách nâng một ngón tay lên xuống và cảm giác tính nhẹ của nó. Tu tập cho đến khi bạn có thể nhận biết rõ trạng thái nhẹ khắp thân, và kể đến tìm tám trạng thái như đã giải thích ở trên.

9. Kể đến tìm trạng thái nóng (hay ấm) khắp thân. Điều này thường rất dễ làm. Bây giờ, bạn có thể nhận biết rõ chín trạng thái.

10. Kể đến tìm trạng thái lạnh bằng cách cảm nhận tính lạnh của hơi thở lúc nó đi vào lỗ mũi và kể đến nhận biết rõ theo hệ thống khắp thân. Bây giờ, bạn có thể nhận biết rõ mười trạng thái.

Lưu ý: Mười trạng thái trên đều được nhận biết rõ trực tiếp qua cảm giác xúc chạm, nhưng hai trạng thái cuối, chảy và kết dính được biết bằng cách suy ra dựa vào mười trạng thái khác. (Đó là lý do để dạy chúng sau).

11. To discern cohesion be aware of how the body is being held together by the skin, flesh, and sinews. The blood is being held in by the skin, like water in a balloon. Without cohesion the body would fall into separate pieces and particles. The force of gravity which keeps the body stuck to the earth is also cohesion. Develop it as above.

12. To discern flowing begin by being aware of the flowing of saliva into the mouth, the flowing of blood through the veins, the flowing of air into the lungs, or the flowing of heat throughout the body. Develop it as above.

If you experience difficulty trying to discern flowing or cohesion then you should firstly discern the other ten qualities again and again one at a time throughout the whole body. When you become skilled in this you will find that the quality of cohesion also becomes clear to you. If cohesion still does not become clear then pay attention again and again to just the qualities of pushing and hardness. Eventually you should feel as if the whole body is wrapped up in the coils of a rope. Then you can discern this as the quality of cohesion. If the quality of flowing does not become clear then pay attention together with the qualities of cold, heat, or pushing and you should then be able to discern the quality of flowing.

When you can discern all these twelve characteristics clearly throughout the whole body from head to feet you should continue to discern them again and again in this same order. When you are satisfied that you can do this you should rearrange the order to the one first given above which was: hard, rough, heavy, soft, smooth, light, flowing, cohesion, hot, cold, supporting, pushing. Continue to use this order and try to discern each characteristic one at a time from head to feet. You should try to develop this until you can do it quite quickly, even up to three rounds in a minute.

While practising in this way for some meditators the elements will not be balanced and there may be a tendency for some elements to become excessive and unbearable. In particular, hardness, hotness, and pushing can become excessively strong. If this should occur you should pay more attention to the quality opposite of the one that is in excess and continue to develop concentration in that way. You may find that this will balance the elements again and it is for this purpose that twelve characteristics have been taught in the first place. When the elements are balanced it is easier to attain concentration.

In balancing the elements the pairs of opposites are: Hard and soft, rough and smooth, heavy and light, flowing and cohesion, hot and cold, supporting and pushing.

If one member of these pairs is in excess, balance it by paying attention to its opposite. For example if flowing is in excess pay more attention to cohesion, or if supporting is in excess pay more attention to pushing. The rest can be treated in a similar way.

Having now become skilled in the discernment of the twelve characteristics in the whole body and the characteristics having become clear, you should note the first six together at one sight as the earth element, the next two together at one sight as the water element, the next two as the fire element, and the last two as the air element. You should continue to discern as earth, water, fire, and air, in order to calm the mind and attain concentration.

11. Để nhận biết rõ trạng thái kết dính, cần tỉnh giác nhận biết rõ thân được gắn kết lại với nhau bằng da, thịt và gân ra sao. Máu được giữ bên trong bởi da, như nước trong một cái bong bóng. Không có sự kết dính, thân sẽ rã thành những mảnh nhỏ và những hạt rời rạc. Lực hút của trái đất giữ thân thể dính vào quả địa cầu cũng là sự kết dính. Tu tập pháp này như trên.

12. Nhận biết rõ trạng thái chảy, bắt đầu bằng việc tỉnh giác nhận biết rõ trước sự chảy nước miếng trong miệng, sự chảy của máu qua những mạch máu, luồng khí vào phổi, hay luồng nhiệt nóng khắp thân thể. Tu tập pháp này như trên.

Nếu bạn cảm thấy khó trong việc cố gắng nhận biết rõ theo trạng thái chảy hay kết dính lại, thì trước tiên bạn cần phải nhận biết rõ mười thực tính đầu lặp đi lặp lại, từng thực tính một, khắp toàn thân. Khi bạn trở nên thuần thục trong việc này, bạn sẽ thấy rằng trạng thái thực tính kết dính lại cũng trở nên rõ ràng với bạn. Nếu trạng thái thực tính kết dính lại không được rõ ràng thì chỉ chú tâm lặp đi lặp lại vào thực tính đầy và cứng. Cuối cùng bạn sẽ cảm giác là nếu toàn thân bị quấn trong cuộn dây, thì bạn có thể nhận biết rõ đây là thực tính kết dính lại. Nếu thực tính chảy không được rõ ràng thì chú tâm vào thực tính lạnh, nóng, hay đầy cùng nhau và bạn sẽ có thể nhận biết rõ thực tính chảy.

Khi bạn có thể nhận biết rõ tất cả mười hai trạng thái này rõ ràng khắp toàn thân từ đầu đến bàn chân, bạn sẽ tiếp tục nhận biết rõ chúng lặp đi lặp lại theo cùng thứ tự này. Khi bạn hài lòng rằng bạn có thể làm điều này, bạn cần phải bố trí lại thứ tự đã nêu trên, đó là: Cứng, thô, nặng, mềm, mịn mượt, nhẹ, chảy, kết dính, nóng, lạnh, chịu, chống đỡ, đầy. Tiếp tục dùng thứ tự này và tỉnh cần nhận biết rõ từng trạng thái một, từ đầu đến bàn chân. Bạn cần phải tinh cần tu tập pháp này cho đến khi bạn có thể nhận biết rõ một cách nhanh chóng, thậm chí đến ba vòng trong một phút.

Trong lúc đang tu tập theo cách này, đối với một vài thiên sinh, những ‘giới’ (*dhātu*) sẽ không được quân bình và có thể một vài ‘giới’ (*dhātu*) có khuynh hướng trở nên quá mức, không kham nổi. Đặc biệt, trạng thái cứng, nóng và đầy có thể trở nên mạnh quá mức. Nếu điều này xảy ra, bạn cần phải chú ý hơn vào thực tính trái ngược của thực tính đang quá mức, trội và tiếp tục tu tập định theo cách đó. Điều này sẽ giúp quân bình những ‘giới’ (*dhātu*) trở lại và đó là mục tiêu cho việc dạy mười hai trạng thái. Khi các ‘giới’ (*dhātu*) được quân bình thì thiên sinh dễ đạt đến định.

Để quân bình các ‘giới’ (*dhātu*), thiên sinh dùng những đôi đôi lập là: cứng và mềm, thô và mịn, nặng và nhẹ, chảy và kết dính, nóng và lạnh, chịu và đầy.

Nếu một ‘giới’ (*dhātu*) trong những đôi này vượt trội, quân bình nó bằng cách chú ý vào trạng thái thực tính đối lập của nó. Ví dụ, nếu thực tính chảy quá mức thì chú ý hơn vào thực tính kết dính, hoặc nếu thực tính chịu quá trội thì chú ý hơn vào thực tính đầy. Tất cả còn lại có thể xem xét theo cách tương tự.

Bây giờ, bạn trở nên thuần thục trong việc nhận biết rõ mười hai trạng thái thực tính khắp toàn thân và những trạng thái trở nên rõ ràng. Bạn cần phải ghi nhận cùng một lúc sáu trạng thái nhận biết đầu tiên là ‘địa giới’ (*paṭhavī dhātu*), cùng một lúc nhận biết rõ hai trạng thái kế là ‘thủy giới’ (*āpo dhātu*), hai trạng thái kế là ‘hỏa giới’ (*tejo dhātu*), và hai trạng thái cuối là ‘phong giới’ (*vāyo dhātu*).

You should continue to do this again and again for hundreds, thousands, or millions of times.

At this point a good method to use is to take an overview of the body all at once and to continue to contemplate the four elements.

In order to keep the mind calm and concentrated you should thus not move the awareness from one part of the body to another, as before, but instead take an overall view of the body. It is usually best to take the overview as if you were looking from behind the shoulders. It can also be done as if looking from behind the head down, but this may lead to tension and imbalance of the elements in some meditators.

The sub-commentary to *Visuddhimagga* also says to develop concentration by giving attention in ten ways: In order, not too fast, not too slow, warding off distractions, going beyond the concept, discarding what is not clear, discerning the characteristics, and developing according to *adhicitta sutta*, *anuttarasitibhava sutta*, and *bojjhaṅga sutta*.

1. In order = *anupubbato*

The order refers to the order taught by the Buddha which is earth, water, fire, and air.

2. Not too fast = *nātisighato*

3. Not too slow = *nātisanikato*

If you note too fast then the four elements, which are the object of this meditation, will not be clearly seen. If you note too slowly you will not reach the end of the meditation.

4. Warding off distractions = *vikkhepapaṭibāhanato*

You should be sure to keep the mind only with the object of meditation, the four elements, and to not let it wander off to other objects.

5. Going beyond the concept = *paññattisamatikkamanato*

You should not just mentally recite, “earth, water, fire, air”, but be aware of the actual realities they represent: hard, rough, heavy, soft, smooth, light, flowing, cohesion, hot, cold, supporting, pushing.

6. Discarding what is unclear = *anupaṭṭhāna-muñcanato*

When you can discern all twelve characteristics and are trying to develop calmness and concentration then you may temporarily leave out those characteristics which are unclear. This is not advisable if it leads to pain or tension because of an imbalance of the elements. You also need to keep at least one characteristic for each one of the four elements and you cannot just work on three, two, or one elements. If all twelve characteristics are clear then that is the best and you should not discard any.

Bạn cần phải tiếp tục nhận biết rõ là đất, nước, lửa, gió (địa, thủy, hỏa và phong giới) để tĩnh tâm và đạt đến định. Bạn cần phải tiếp tục nhận biết rõ những ‘giới’ (*dhātu*) này lặp đi lặp lại hàng trăm, hàng ngàn, hay hàng triệu lần.

Tại thời điểm này, một phương pháp tốt được dùng là nhìn tổng quát về thân tất cả một lần và tiếp tục quan sát biết theo bốn ‘giới’ (*dhātu*) để giữ tâm an và định, bạn cần phải chuyển sự tỉnh giác từ một phần của thân sang phần của thân khác như trước, nhưng thay vì nhìn tổng quát về thân. Thường thì tốt nhất là nhìn tổng quát từ phía sau vai. Cũng có thể nhìn từ phía sau đầu xuống, nhưng điều này có thể dẫn đến sự căng thẳng và mất quân bình của những ‘giới’ (*dhātu*) đối với một vài thiền sinh.

Phụ chú giải Visuddhimagga cũng hướng dẫn tu tập định bằng cách chú ý theo mười điều sau: theo thứ tự, không quá nhanh, không quá chậm, tránh phóng dật, vượt qua pháp chế định, loại trừ những chi không rõ ràng, quan sát thấy biết rõ những trạng thái và tu tập theo Adhicitta sutta, Anuttarasitibhava sutta, và Bojjhaṅga sutta.

1. Theo thứ tự = *Anupubbato*.

Thứ tự chỉ cho thứ tự mà Đức Phật đã dạy, đó là địa, thủy, hỏa, và phong.

2. Không quá nhanh = *nātisighato*.

3. Không quá chậm = *nātisanikato*.

Nếu bạn ghi nhận quá nhanh thì bốn ‘giới’ (*dhātu*), là cảnh của thiền này, sẽ không được thấy một cách rõ ràng. Nếu bạn ghi nhận quá chậm, thì bạn sẽ không đạt đến điểm cuối của thiền.

4. Tránh phóng dật = *vikkhepapaṭibāhanato*

Bạn phải chắc chắn chỉ giữ tâm khấn khít với cảnh hay đề mục của thiền bốn ‘giới’ (*dhātu*) và không để cho tâm trôi đi ra ngoài, lạc đến những cảnh khác.

5. Vượt qua pháp chế định = *paññattisamatikkamanato*

Bạn không chỉ nên niệm, “địa, thủy, hỏa, phong”, mà tỉnh giác trước những trạng thái thực tính mà chúng hiện bày: cứng, nhám, nặng, mềm, mịn, nhẹ, chảy, kết dính, nóng, lạnh, chống chịu, đẩy.

6. Loại trừ những gì không rõ ràng = *anupaṭṭhāna-muñcanato*

Khi bạn có thể nhận biết rõ tất cả mười hai trạng thái và đang cố gắng tu tập phát triển sự tĩnh lặng và định thì bạn có thể tạm thời gác qua bên những trạng thái không rõ ràng. Điều này không nên nếu nó đưa đến sự đau hay căng thẳng vì thiếu sự cân bằng của những ‘giới’ (*dhātu*). Bạn cũng cần giữ ít nhất một trạng thái của mỗi ‘giới’ trong bốn ‘giới’ (*dhātu*) và bạn không thể chỉ làm việc trên ba, hai, hay một ‘giới’. Tốt nhất là nhận biết rõ cả mười hai trạng thái được rõ ràng và bạn không nên bỏ trạng thái nào cả.

7. Discerning the characteristics = *lakkhaṇato*

When you begin to meditate and the natural characteristics of each element are not clear then you can also pay attention to their function. When the concentration gets better then you should concentrate on the natural characteristics (*sabhāva lakkhaṇa*) of each of the four elements; the hardness and roughness of the earth element, the flowing and cohesion of the water element, the hotness and coldness of the fire element, and the supporting of the air element. At this point you will only see elements and see them as not a person or self.

8. 9. and 10. These three *suttas* advise to balance the five faculties (*indriyas*) of faith, effort, mindfulness, concentration, and understanding; and to balance the seven factors of enlightenment. Please look them up for yourself: *adhicitta sutta (nimitta sutta)*, *aṅguttara* 1.p.258; *anuttarasatibhava sutta*, *aṅguttara* 2.p.379; *bojjhaṅga sutta*, *saṃyutta* 3.p.71-73.

As you continue to develop concentration based upon the four elements then when you begin to approach access (*upacāra*) concentration you will begin to see different kinds of light. In some meditators the light begins as a smoke-like grey colour. If you continue to discern the four elements in this grey colour, it will become whiter like cotton wool and then bright white, like clouds. At this point your whole body will appear as a white form. You should continue to concentrate on discerning the four elements in that white form and you will find it becomes clear like a block of ice or like a block of glass.

This transparent matter (*rūpa*) is the five sensitivities (*pasādas*) and these we will call 'transparent elements'. Of these five transparent elements the body transparent element (*kāya pasāda*) is found spread throughout the whole body. When the body transparent element, eye transparent element, ear transparent element, nose transparent element, and tongue transparent element are seen at this stage they appear as lumps or blocks because you have not yet removed the three kinds of compactness (*ghāna*). (See more below in the section containing theoretical explanations.)

If you continue to discern the four elements in the transparent element of the transparent form of the body you will find that it sparkles and emits light. After this light has been produced continuously for at least half an hour, if you try to discern the space element in that transparent form by looking for small spaces in it you will find that the transparent form breaks down into small particles called *rūpa kalāpas*. Having reached this stage which is purification of mind (*citta visuddhi*), you can proceed to develop purification of view (*diṭṭhi visuddhi*) by analysing *rūpa kalāpas*. If however your light of concentration is weak and you wish to develop a particular samatha meditation it is best to change to samatha just before seeing the *rūpa kalāpas*. From here you could develop the meditation on the thirty-two parts of the body. You could take a single part and develop the first jhāna by seeing it as repulsive, or you could use the colour of a part, as a *kaṣiṇa* to develop concentration up to the fourth jhāna. After that you could proceed to develop the four protection meditations explained above.

7. Nhận biết rõ những trạng thái.

Khi bạn bắt đầu thiền và những trạng thái thực tính của mỗi ‘giới’ (*dhātu*) không được rõ ràng thì bạn cũng có thể chú ý vào phạm sự của chúng. Khi định được tốt hơn thì bạn cần phải định theo những trạng thái thực tính (*sabhāva lakkana*) của mỗi ‘giới’ trong bốn ‘giới’ (*dhātu*); thực tính cứng và nhám của ‘địa giới’, thực tính kết dính và chảy của ‘thủy giới’, thực tính nóng và lạnh của ‘hỏa giới’, và thực tính chống chịu của ‘phong giới’. Tại thời điểm này, bạn sẽ nhận thấy rõ chỉ là những ‘giới’ (*dhātu*) và nhận thấy rõ chúng không phải là người hay tự ngã (*atta*).

8. 9. 10. Ba bài kinh này khuyên quân bình năm pháp quyền (*indriya*) tín, cần, niệm, định và tuệ; và quân bình bảy chi phần trợ cho sự giác ngộ (*bojjhaṅga*). Bạn hãy tự tìm chúng trong *Adhicitta sutta* (*nimitta sutta*), *aṅguttara* 1.p.258; *Anuttarasatibhava sutta*, *aṅguttara* 2.p.379; *Bojjhaṅga sutta*, *saṃyutta* 3.p.71-73.

Để tiếp tục tu tập định dựa vào bốn ‘giới’ (*dhātu*), khi bạn bắt đầu đến cận định (*upacāra*), bạn sẽ thấy những loại ánh sáng khác nhau. Đối với một số thiền sinh, ánh sáng ban đầu như khói màu xám. Nếu bạn tiếp tục quan sát theo bốn ‘giới’ (*dhātu*) trong màu xám này, thì nó sẽ trở nên trắng hơn tựa như len cotton và rồi đến trắng sáng chói tựa như mây. Khi ấy, toàn thân của bạn sẽ xuất hiện như một hình dạng trắng. Bạn cần phải tiếp tục chăm chú quan sát thấy biết rõ bốn ‘giới’ (*dhātu*) trong hình dạng trắng ấy và bạn sẽ thấy nó trở nên trong suốt tựa như một khối nước đá hay như một khối thủy tinh.

Sắc (*rūpa*) trong ngàn này là năm sắc thanh triệt¹ (*pasāda*) và chúng ta sẽ gọi những sắc này là ‘những giới thanh triệt’. Trong năm giới thanh triệt này, thân thanh triệt (*kāya pasāda*) được tìm thấy trải khắp toàn thân. Khi những ‘giới’ (*dhātu*) như thân thanh triệt, nhãn thanh triệt, nhĩ thanh triệt, tỷ thanh triệt, thiệt thanh triệt được thấy tại giai đoạn này, chúng hiện bày như những cục hay khối, vì bạn chưa loại bỏ ba loại khối vũng chắc (*ghana*), (xem thêm phía dưới trong phần giải...)

Nếu bạn tiếp tục quan sát theo bốn ‘giới’ (*dhātu*) trong những ‘giới thanh triệt’ của dạng thân trong ngàn này, thì bạn sẽ thấy rằng nó lấp lánh và phát ra ánh sáng. Sau khi ánh sáng này được trợ sanh liên tục, ít nhất trong nửa giờ đồng hồ, nếu bạn cố gắng quan sát theo ‘hư không giới’ ở dạng trong suốt đó bằng cách tìm những khoảng không nhỏ trong nó bạn sẽ thấy rõ rằng dạng trong suốt phân ra thành những mảnh nhỏ, được gọi là bợn sắc (*rūpa kalāpa*). Đạt đến giai đoạn này gọi là *citta visuddhi* (tịnh tâm). Bạn có thể bắt đầu tiến lên tu tập *ditthi visuddhi* (tịnh kiến) bằng cách phân tích những bợn sắc. Tuy nhiên, nếu ánh sáng từ định của bạn bị yếu và bạn mong muốn tu tập phát triển một thiền chỉ tịnh (*samatha*) nào đó, tốt nhất là chuyển sang pháp chỉ tịnh ấy trước khi quan sát những bợn sắc (*rūpa kalāpa*). Từ đây, bạn có thể tu tập thiền niệm biết theo 32 phần của thân. Bạn có thể lấy một phần của thân và tu tập phát triển thiền thứ nhất bằng cách thấy nó là ghê tởm, hay bạn nên dùng màu của một phần của thân làm một biến xứ để tu tập phát triển định cho đến thiền thứ tư. Sau đó, bạn có thể bắt đầu tiến lên tu tập phát triển bốn thiền bảo hộ, như đã giải thích ở trên.

¹ Sắc trong ngàn, hay còn gọi là tịnh sắc.

If a meditator is a *suddha vipassanā yānika* individual (a person whose vehicle is pure insight) he should contemplate the four elements according to their individual characteristics until he can see the transparent elements (*pasāda rūpas*), and until the light associated with *upacāra* concentration is bright and brilliant. He should then continue to develop his meditation until he can see the *rūpa kalāpas*.

—————()—————

Method Of Analysing Rūpa Kalāpas

The *rūpa kalāpas* fall into two groups, those which are transparent and those that are not transparent. Only those *rūpa kalāpas* which contain one of the five material transparent elements (*pasāda rūpa*) are transparent, all other *rūpa kalāpas* are not transparent.

You should firstly begin to practise to discern the four elements, earth, water, fire, and air, in individual transparent and not transparent *rūpa kalāpas*. You will probably find that the *rūpa kalāpas* are arising and passing away very, very quickly. At this point you will still not be able to analyse the *rūpa kalāpas* because you still see the *rūpa kalāpas* as small particles that have size. Since you have not yet removed the three kinds of compactness, *samūha ghana*, *kicca ghana*, etc., you are still in the realm of concepts (*paññatti*) and have not yet arrived at ultimate reality (*paramattha*).

Because you have not removed the concept of group and shape, there is the concept of a small lump or block remaining. If you do not analyse *dhātus* (elements) further than this, but instead attempt to do *vipassanā* by contemplating the arising and passing away of these particles, then you would just be trying to do *vipassanā* based on concepts. So you must continue to analyse *dhātus* further in order to see the ultimate reality of *rūpas*.

If you are unable to discern the four elements in single *kalāpas* because of the extremely fast arising and passing away of *rūpa kalāpas*, then you should not pay attention to the arising and passing away. It is just like you pretend not to see or notice someone whom you do not want to meet, but meet with anyway. Ignore the arising and passing away; simply concentrate and pay attention to the four elements in individual *rūpa kalāpas* and stay aware of that.

If you are still unsuccessful you should pay attention alternately to the earth element in the whole body all at once, and then look for the earth element in a single *kalāpa*. Then pay attention to the water element in the whole body all at once, and then look for the water element in a single *kalāpa*. Then pay attention to the fire element in the whole body all at once, and then look for the fire element in a single *kalāpa*. Then pay attention to the air element in the whole body all at once, and then look for the air element in a single *kalāpa*. If you exercise in this way you will be able to discern the four elements in the transparent *rūpa kalāpas* and not transparent *rūpa kalāpas*.

Nếu thiền sinh là một người căn tánh thuần quán (*suddha vipassanā yānika*), thì vị ấy cần phải quan sát bốn ‘giới’ (*dhātu*) theo từng trạng thái của chúng cho đến khi vị ấy có thể thấy biết những sắc thanh triệt (*pasāda rūpa*), và đến khi ánh sáng phối hợp với cận định (*upacāra samādhi*) thì sáng chói và rục rờ. Vị ấy cần phải tiếp tục tu tiến thiền cho đến khi vị ấy có thể thấy những bọt sắc (*rūpa kalāpa*).

—————()—————

Phương Pháp Phân Tích Những Bọt Sắc (*Rūpa Kalāpa*)

Những bọt sắc được chia thành hai nhóm, đó là nhóm những sắc thanh triệt (*pasāda rūpa*) và nhóm sắc phi thanh triệt (không trong ngần). Chỉ những bọt sắc (*rūpa kalāpa*) thuộc năm sắc thanh triệt (*pasāda rūpa*) là trong ngần, còn tất cả những bọt sắc khác là phi thanh triệt (không trong ngần).

Trước tiên, bạn nên bắt đầu tu tập quan sát theo bốn ‘giới’ (*dhātu*) địa, thủy, hỏa, phong, thuộc về thanh triệt và phi thanh triệt trong mỗi bọt sắc (*rūpa kalāpa*). Chắc chắn bạn sẽ thấy rằng những *rūpa kalāpa* đang sinh khởi và diệt đi rất rất nhanh. Tại thời điểm này, bạn vẫn chưa đủ khả năng phân tích những *rūpa kalāpa*, bởi vì bạn vẫn thấy những bọt sắc là những mẩu hay hạt nhỏ mà có kích thước. Một khi bạn vẫn chưa loại trừ ba loại **ghana** (khối, tính rắn chắc), *samūha ghana* (khối tập hợp), *kicca ghana* (khối phận sự), v.v... thì bạn vẫn còn trong lĩnh vực của chế định (*paññatti*) và chưa đạt đến lĩnh vực siêu lý (*paramattha*).

Bởi vì bạn chưa bỏ bỏ khái niệm chế định về nhóm, tập hợp và hình dạng, nên bạn có khái niệm của một cục hay mẩu nhỏ hoặc khối tồn tại. Nếu bạn không phân tích thêm, xa hơn đến những ‘giới’ (*dhātu*) mà cố gắng thử quán bằng cách quan sát biết theo sự sanh và diệt của những hạt nhỏ này, thì bạn chỉ đang cố gắng thực hành pháp quán dựa vào chế định. Cho nên bạn phải tiếp tục phân tích thêm nữa đến những ‘giới’ (*dhātu*) để thấy biết những sắc thực tính siêu lý.

Nếu bạn không đủ khả năng quan sát theo bốn ‘giới’ (*dhātu*) trong một bọt sắc, bởi vì sự sanh và diệt cực nhanh của những bọt sắc (*rūpa kalāpa*), thì bạn không nên chú ý vào sự sanh và diệt; cũng như bạn giả bộ không thấy hay không nhận ra người mà bạn không muốn gặp, nhưng vẫn phải gặp. Không để ý đến sự sanh và diệt; đơn giản là tập trung và chú ý đến bốn ‘giới’ (*dhātu*) trong mỗi bọt sắc và vẫn hay biết về chúng.

Nếu bạn vẫn không thành công, thì bạn cần phải lần lượt chú ý vào ‘địa giới’ (*paṭhavī dhātu*) trong toàn thân tất cả một lần, và rồi tìm ‘địa giới’ trong một bọt sắc. Kế tiếp, chú ý đến ‘thủy giới’ (*āpo dhātu*) trong toàn thân tất cả một lần, và rồi tìm ‘thủy giới’ trong một bọt sắc. Kế tiếp, chú ý đến ‘hỏa giới’ (*tejo dhātu*) trong toàn thân tất cả một lần, và rồi tìm ‘hỏa giới’ trong một bọt sắc. Kế tiếp, chú ý đến ‘phong giới’ (*vāyo dhātu*) trong toàn thân tất cả một lần, và rồi tìm ‘phong giới’ trong một bọt sắc. Nếu bạn tu tập theo cách này, thì bạn sẽ có khả năng quan sát bốn ‘giới’ (*dhātu*) trong những bọt sắc thanh triệt (trong ngần) và những bọt sắc phi thanh triệt của sáu xứ (*āyatana*) này.

When you have succeeded in this then proceed to discern the four elements in *rūpa kalāpas* of the eye base, ear base, nose base, tongue base, body base, and mind base each in turn. Discern the four elements in both the transparent and not transparent *rūpa kalāpas* of these six bases.

Colour = *vaṇṇa*: Is found in every *rūpa kalāpa* and is the object of seeing (*rūpa arammana*). It will be very easy to discern this kind of object *rūpa*.

Odour, or smell = *gandha*: Is present in every *rūpa kalāpa*. You should begin by discerning both the nose transparent element and the *bhavaṅga* mind transparent element. To see these you should discern the four elements in the nose and you will easily find the nose transparent element. This nose transparent element must be seen in the appropriate *rūpa kalāpas* in the nose. If you have successfully discerned the four elements in the transparent *kalāpas* and not transparent *kalāpas* of the six sense bases (above) then you will be able to easily discern the bright, luminous *bhavaṅga* mind transparent element (*manodvāra*). It is found located in the heart depending on the heart basis (*hadayavatthu rūpas*) which is made up of not transparent *kalāpas* called *hadaya dasaka kalāpas* (heart as the tenth factor *kalāpas*). Having thus discerned the nose transparent element and *bhavaṅga* mind transparent element proceed to discern the odour of a *rūpa kalāpa* which you chose to contemplate. Odour is a dhamma which can be known by either the nose consciousness or the mind consciousness. The nose consciousness arises resting on the nose transparent element. The mind consciousness arises attracted by the *bhavaṅga* mind transparent element which itself rests upon the heart basis *rūpas*. This is why when you wish to discern odour in *rūpa kalāpas* both the transparent elements concerned with this process must be discerned together.

Taste = *rasa*: Is present in every *rūpa kalāpa*. While discerning both the tongue transparent element and *bhavaṅga* mind transparent element discern the taste of a *rūpa kalāpa* that you chose to contemplate. You can begin by discerning the taste of saliva which is on the tongue. In a similar way to odour above, the taste of an object can be known by either the tongue consciousness or the mind consciousness. These two elements must therefore both be discerned.

The abhidhamma commentary (abhi.com.2.p.388) states: *Sabbopi panessapabhedo manodvārika javaneyeva labhati*. This shows that the colour, odour, and taste of an object can be known by just the mind consciousness on its own. Before your meditation gets strong you are using the nose and tongue consciousness to assist you to learn more easily how taste and odour can be known by the mind consciousness. When your meditation is strong and powerful then you can know taste and odour just by mind door consciousness alone.

Nutritive essence = *ojā*: Is present in every *rūpa kalāpa*. It is of four types: *Ojā* produced by *kamma*, *citta*, *utu*, and *āhāra* (*kamma*, mind, temperature, food). Look inside any *rūpa kalāpa* and you will find the nutritive essence called *ojā*. From this *ojā*, *rūpa kalāpas* are seen to multiply forth again and again.

(This method of multiplying and growth of *kalāpas* will be explained later.)

Khi bạn đã thành công trong việc này thì tiếp tục lần lượt xác định bốn đại giới trong những bọ sắc (*rūpa kalāpa*) thuộc nhãn xứ, nhĩ xứ, tỷ xứ, thiệt xứ, thân xứ và ý xứ từng cái một. Xác định bốn đại giới trong cả những bọ sắc (*rūpa kalāpa*) thanh triệt và phi thanh triệt của sáu xứ này.

Màu = *vaṇṇa*¹: được tìm thấy trong mỗi bọ sắc và là cảnh sắc (*rūpa ārammaṇa*). Quan sát theo loại cảnh sắc này rất dễ.

Khí hay mùi = *gandha*²: hiện diện trong mỗi bọ sắc (*rūpa kalāpa*). Bạn cần phải bắt đầu bằng việc quan sát thấy biết rõ cả hai tỷ thanh triệt (tỷ trong ngàn) và tâm hữu phần ý giới (hay ý môn). Để thấy những sắc này, bạn cần phải quan sát bốn ‘giới’ (*dhātu*) trong mũi (tỷ) và bạn sẽ dễ dàng thấy tỷ thanh triệt. Tỷ thanh triệt này phải được thấy trong những bọ sắc thích hợp trong mũi. Nếu bạn thành công việc quan sát theo bốn ‘giới’ (*dhātu*) trong những bọ sắc thanh triệt và những bọ sắc phi thanh triệt nơi sáu xứ (*āyatana*) (ở trên) thì bạn dễ dàng có khả năng quan sát sự sáng chói, dạ quang của hữu phần ý giới (ý môn – *manodvāra*). Nó được tìm thấy trong tim nương vào sắc ý vật (*hadayavatthu rūpa*), là sắc bị trợ sanh từ những bọ sắc phi thanh triệt, gọi là những bọ ý vật mùi pháp (*hadaya dasaka kalāpa*). Vì vậy, quan sát tỷ giới (tỷ thanh triệt) và hữu phần ý giới; rồi tiến lên quan sát khí hay mùi (khí giới) của một bọ sắc mà bạn chọn để quan sát. Sắc cảnh khí là một sắc có thể được biết bằng tỷ thức, hay ý thức³. Tỷ thức sanh nương trên tỷ giới thanh triệt⁴. Ý thức sanh thu hút, lôi cuốn bởi tâm hữu phần (*bhavaṅga*) (ý giới trong suốt), mà tâm này nương trên sắc ý vật. Vì vậy, khi bạn mong muốn quan sát sắc cảnh khí trong những bọ sắc cả hai ‘giới’ (*dhātu*) thanh triệt liên quan đến quá trình này phải được quan sát cùng nhau.

Vị = *rasa*⁵ thì hiện diện trong mỗi bọ sắc. Trong khi quan sát thấy biết rõ cả hai tỷ giới thanh triệt và tâm hữu phần (ý giới hay ý môn) quan sát sắc cảnh vị của một bọ sắc mà bạn chọn để quan sát. Bạn có thể bắt đầu bằng việc nhận biết rõ vị của nước miếng trên lưỡi; tương tự như cách đối với mùi ở trên. Vị của một cảnh có thể được biết bằng thiệt thức giới hay ý thức giới. Cả hai ‘giới’ (*dhātu*) này phải được thấy biết rõ.

Chú giải Vô Tỷ Pháp (*Abhidhamma*) (Abhi.com.2. p.388) có nêu: *Sabbopi panessapabhedo manodvārika javaneyeva labhati*. Nghĩa là: các màu, mùi, và vị của một cảnh có thể được biết chỉ bằng ý thức. Trước khi thiền của bạn mạnh lên, bạn dùng tỷ và thiệt thức trợ giúp bạn biết dễ hơn, vị và khí có thể được biết bằng ý thức ra sao. Khi thiền của bạn mạnh mẽ và có sức mạnh lớn thì bạn có thể biết vị và khí chỉ bởi một mình tâm ý môn.

Vật thực nội hay dưỡng chất = *ojā*: thì hiện diện trong mỗi bọ sắc (*rūpa kalāpa*). Vật thực có bốn loại: Vật thực nội (*ojā*) bị trợ sanh bởi nghiệp (*kamma*), tâm (*citta*), quý tiết (*utu*), và vật thực ngoại (*āhāra*). Nhìn vào trong bất cứ bọ sắc nào và bạn sẽ thấy dưỡng chất, gọi là *ojā*. Từ *ojā* này, những bọ sắc (*rūpa kalāpa*) nhân ra nhiều lần.

(Cách nhân và tăng trưởng của những bọ sắc này sẽ được giải thích sau).

¹ Vaṇṇa – màu = sắc xứ (*rūpāyatana*), sắc giới (*rūpadhātu*).

² Gandha – mùi = khí xứ (*gandhāyatana*), khí giới (*gandhadhātu*).

³ Tỷ thức giới (*ghāna viññāṇadhātu*) hay ý thức giới (*mano viññāṇadhātu*).

⁴ Tỷ thức giới sanh nương trên tỷ giới (*ghānapasāda* - tỷ thanh triệt).

⁵ Rasa – vị = vị xứ (*rasāyatana*), vị giới (*rasadhātu*).

Life faculty = *jīvita*: Is a *rūpa* which sustains the life of *rūpas* produced by *kamma*. It is not found in *rūpas* produced by *citta*, *utu*, or *āhāra* but only in those produced by *kamma*. The transparent element *rūpa kalāpas* are produced by *kamma* only and so this is where you should begin to look for it. You should discern the transparent element *rūpa kalāpas* and then search for *jīvita* in them. *Jīvita* sustains the life of only the *rūpas* present in the same *rūpa kalāpa* in which it is present, and does not sustain the life of other *kalāpas*.

After you have discerned *jīvita* in the transparent *rūpa kalāpas* then you should also try to discern it in the not transparent *rūpa kalāpas*. There are three types of not transparent *kalāpas* found in the body which contain *jīvita*. One type, *hadaya dasaka kalāpas* (*kalāpas* with *hadaya* as the tenth factor) are found only in the heart whereas the other two *bhāva dasaka kalāpas* and *jīvita navaka kalāpas* (*bhāva* as the tenth factor and *jīvita* as the ninth factor *kalāpas*) are found throughout the whole body. Therefore if you can discern *jīvita* in a not transparent *kalāpa* in any other place in the body besides the heart then you know that it must be either a *bhāva dasaka kalāpa* or a *jīvita navaka kalāpa*. To tell these two apart you need to be able to discern *bhāva rūpa*.

Sex determining *rūpa* = *bhāva rūpa*: Is found throughout the whole body in all six sense bases, but it is a not transparent *rūpa*. After you have discerned *jīvita* in transparent *rūpas* and seen it in not transparent *rūpas* you should look for *bhāva rūpa* in the not transparent *rūpas* where you found *jīvita*. If you find *bhāva rūpa* then the *kalāpa* is a *bhāva dasaka kalāpa* and not a *jīvita navaka kalāpa*. In a male there is only male *bhāva rūpa*, and in a female only female *bhāva rūpa*. Male *bhāva rūpa* is a quality by which you can know, “This is a man”. Female *bhāva rūpa* is a quality by which you can know, “This is a woman”. When you are able to discern *bhāva rūpa* continue to look for it throughout the body in the six bases; eye, ear, nose, tongue, body, and heart base.

Heart basis *rūpa* = *hadaya rūpa*: Is the *rūpa* which supports the *bhavaṅga* mind transparent element (also called *manodhātu* or *manodvāra*) and the mind consciousness element (*manoviññāṇa dhātu*). The mind consciousness element includes all types of consciousness except for the five sense consciousnesses; eye, ear, nose, tongue, and body. The *hadaya* is the place where the *manodhātu* and *manoviññāṇa dhātu* occur, and it has the characteristic of being the *rūpa* on which they depend.

To discern the *hadaya rūpa* focus the mind on the *bhavaṅga* mind transparent element and then try to discern the *rūpa kalāpas* which support the *bhavaṅga* mind transparent element and the mind consciousness which is discerning the *bhavaṅga* mind transparent element. You should be able to find these *rūpa kalāpas* in the lower part of the *bhavaṅga* mind transparent element. These *rūpa kalāpas* are *hadaya dasaka kalāpas* (*kalāpas* with *hadaya* as the tenth factor). They are not transparent *kalāpas* and the *hadayavatthu rūpa* in them is the support for the *manodhātu* and *manoviññāṇa dhātu*.

Mạng (quyền) = *jīvita*: là một thứ sắc duy trì thọ mạng của những sắc nghiệp¹. Sắc này không tìm thấy trong những sắc tâm (*citta*), quý tiết nóng lạnh (*utu*), hay vật thực (*āhāra*), mà chỉ trong những bợn sắc nghiệp. Những bợn sắc thanh triệt chỉ do nghiệp trợ sanh và do đó đây là nơi bạn cần phải bắt đầu tìm nó. Bạn cần phải quan sát theo những bợn sắc thanh triệt và kế tiếp là tìm sắc mạng (quyền) trong những bợn ấy. Mạng quyền (*jīvita*) chỉ duy trì thọ mạng của những sắc hiện diện trong cùng bợn sắc mà nó hiện diện, và không duy trì thọ mạng của những bợn sắc khác.

Sau khi bạn đã quan sát sắc mạng (quyền) trong những bợn sắc thanh triệt, bạn cũng cần phải cố gắng quan sát sắc mạng quyền trong những bợn sắc phi thanh triệt. Có ba loại bợn sắc thanh triệt đã tìm thấy trong thân có mạng quyền. Một loại là những bợn sắc ý vật mười pháp chỉ được tìm thấy trong tim, trong khi hai loại khác là bợn sắc tính mười pháp và những bợn mạng quyền chín pháp² được tìm thấy khắp toàn thân. Cho nên, nếu bạn có thể quan sát sắc mạng quyền trong một bợn sắc phi thanh triệt trong bất cứ nơi nào khác trong thân cạnh bên trái tim thì bạn biết rằng nó phải là một bợn sắc tính mười pháp hay một bợn mạng quyền chín pháp. Để chỉ rõ, phân biệt được hai thứ này riêng, bạn cần có khả năng quan sát theo sắc tính.

Sắc tính = *bhāva rūpa*: được tìm thấy khắp toàn thân trong tất cả sáu xứ (*āyatana*), nhưng sắc này là sắc phi thanh triệt. Sau khi bạn đã quan sát sắc mạng quyền trong bợn sắc thanh triệt và thấy nó trong bợn sắc phi thanh triệt, bạn cần phải tìm sắc tính (*bhāva rūpa*) trong những bợn sắc phi thanh triệt, nơi mà bạn đã tìm thấy sắc mạng quyền. Nếu bạn tìm thấy sắc tính thì bợn sắc ấy là những bợn sắc tính mười pháp (*bhāva dasaka kalāpa*), không phải là bợn mạng quyền chín pháp (*jīvita navaka kalāpa*). Trong một người nam chỉ có sắc tính nam, và trong một người nữ chỉ có sắc tính nữ. Sắc tính nam là một thực tính mà từ đó bạn có thể biết ‘đây là một người nam’. Sắc tính nữ là một thực tính mà từ đó bạn có thể biết ‘đây là một người nữ’. Khi bạn có khả năng quan sát theo sắc tính, bạn tiếp tục thấy nó khắp thân ở sáu xứ (*āyatana*); nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, và ý xứ.

Sắc ý vật hay sắc tim = *hadaya rūpa*: là sắc ủng hộ tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) (cũng được gọi là ý giới – *manodhātu* hay ý môn - *manodvāra*) và ý thức giới (*manoviññāna dhātu*). Ý thức giới gồm tất cả những loại tâm ngoại trừ ngũ song thức (*nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, và thân thức*) và ý giới. Ý vật là nơi mà ý giới và ý thức giới nương sanh, và nó có trạng thái nương trên sắc pháp.

Để quan sát sắc ý vật, tập trung tâm theo tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) (ý giới hay ý môn) và cố gắng quan sát biết theo những bợn sắc ủng hộ cho tâm hữu phần (ý giới hay ý môn) và ý thức giới mà đang quan sát thấy biết rõ tâm hữu phần (ý giới hay ý môn). Bạn phải có khả năng tìm thấy những bợn sắc này trong phần dưới của tâm hữu phần. Những bợn ‘sắc pháp’ này là những bợn sắc ý vật mười pháp (*hadaya dasaka kalāpa*). Chúng không phải là những bợn sắc thanh triệt và sắc ý vật (*hadayavatthu rūpa*) trong bợn thì ủng hộ cho ý giới (*manodhātu*) và ý thức giới (*manoviññāna dhātu*).

¹ sắc bị trợ sanh bởi nghiệp.

² Bợn sắc mạng quyền là sắc thứ chín.

Analysing The Rūpa Transparent Elements

The organ of the eye contains several kinds of *rūpas* which are interspersed like rice flour and wheat flour mixed together. In the eye there are two kinds of transparent elements mixed together; the eye transparent element and body transparent element. This means that the *cakkhu dasaka rūpa kalāpas* and *kāya dasaka rūpa kalāpas* are interspersed. The *kāya dasaka kalāpas* which contain body transparent element are found spread throughout the six sense bases and are interspersed with the *cakkhu dasaka kalāpas* in the eye, with the *sota dasaka kalāpas* in the ear, with the *ghāna dasaka kalāpas* in the nose, with the *jivhā dasaka kalāpas* in the tongue, and with the *hadaya dasaka kalāpas* in the heart. *bhāva dasaka kalāpas* which contain *bhāva* as the tenth factor are also spread throughout the six sense bases and are also interspersed with the transparent element *kalāpas*. To be able to see this you will need to begin to analyse the *rūpas* of the transparent elements.

Eye transparent element = *cakkhu pasāda*: The eye transparent element is sensitive to the impinging of colour whereas the body transparent element is sensitive to the impinging of touch. This difference in sensitivity to objects allows you to analyse and know which is eye transparent element and which is body transparent element. Firstly discern the four elements in the organ of the eye and discern the transparent *rūpa kalāpas*. Then look at the colour of a *rūpa kalāpa* that is nearby to it. If you see that colour impinge on the transparent element which you chose then it is a eye transparent element and the *rūpa kalāpas* in that eye transparent element are *cakkhu dasaka kalāpas*. If that colour does not impinge on the transparent element you are looking at, then it is not an eye transparent element. It must be a body transparent element because there are only two types of transparent element in the eye.

Body transparent element = *kāya pasāda*: The body transparent element is sensitive to the impinging of touch which is the earth, fire, and air elements. Discern the transparent *rūpa kalāpas*. Then look at the earth, fire, or air element of a *rūpa kalāpa* that is nearby to it. If you see one of these three elements impinge on the transparent element you chose then it is body transparent element and the *rūpa kalāpas* in that body transparent element are *kāya dasaka kalāpas*. In the same way as you did in the eye discern the *kāya dasaka kalāpas* in the ear, nose, tongue, body, and heart.

Ear transparent element = *sota pasāda*: The ear transparent element is sensitive to the impinging of sound. Discern the four elements in the organ of the ear and discern the transparent *rūpa kalāpas*. Then listen to a sound and if you see it impinge on the transparent element you chose then it is ear transparent element and the *rūpa kalāpas* in it are *sota dasaka kalāpas*. The discernment of the *kāya dasaka kalāpas* follows the same method as shown above for the eye.

Nose transparent element = *ghāna pasāda*: The nose transparent element is sensitive to the impinging of odour. Discern the four elements in the nose and discern the transparent *rūpa kalāpas*. Then smell the odour of a *rūpa kalāpa* of the body. If you see that odour impinge on that transparent element then it is nose transparent element and the *rūpa kalāpas* in it are *ghāna dasaka kalāpas*.

Phân Tích Sắc Giới Thanh Triệt¹

Cơ quan mắt bao gồm vài thứ ‘sắc pháp’ đan xen rải rác như bột gạo và bột mì trộn với nhau. Trong mắt có hai loại ‘giới’ (*dhātu*) trong ngần trộn với nhau là nhãn thanh triệt (nhãn giới) và thân thanh triệt (thân giới). Nghĩa là những bợn sắc nhãn mười pháp² (*cakkhu dasaka rūpa kalāpa*) và những bợn sắc thân mười pháp³ (*kāya dasaka rūpa kalāpa*) được xen lẫn rải rác. Bợn sắc thân mười pháp gồm có sắc thân thanh triệt được tìm thấy trải khắp sáu xứ và được xen rải rác với những bợn sắc nhãn mười pháp trong mắt, với những bợn sắc nhĩ mười pháp⁴ (*sota dasaka rūpa kalāpa*) trong tai, với những bợn sắc tỷ mười pháp⁵ (*ghāna dasaka rūpa kalāpa*) trong mũi, với những bợn sắc thiệt mười pháp⁶ (*jīvhā dasaka rūpa kalāpa*) trong lưỡi, và với những bợn sắc ý vật mười pháp (*hadaya dasaka rūpa kalāpa*) trong tim. Những bợn sắc tính mười pháp (*bhāva dasaka rūpa kalāpa*) thì cũng rải khắp sáu xứ và cũng được xen rải rác với những bợn sắc thanh triệt. Để có khả năng thấy điều này, bạn cần bắt đầu phân tích các sắc thanh triệt.

Nhãn thanh triệt = *cakkhu pasāda*: nhãn thanh triệt nhạy cảm với xúc (*phassa*) các màu (*vaṇṇa*), trong khi thân thanh triệt thì nhạy cảm với sự đụng chạm, xúc (*phassa*) những chất. Sự khác biệt về tính nhạy cảm trước những cảnh khác nhau cho phép bạn phân tích và biết sắc nào là nhãn thanh triệt và sắc nào là thân thanh triệt. Trước tiên, quan sát biết theo bốn ‘giới’ (*dhātu*) trong cơ quan của mắt và quan sát biết theo những bợn sắc thanh triệt. Kế đến, nhìn vào các màu của bợn sắc gần bên sắc thanh triệt đó. Nếu bạn thấy các màu xúc (*phassa*) trên sắc thanh triệt mà bạn chọn thì đó là sắc nhãn thanh triệt và là trong những bợn sắc nhãn thanh triệt mười pháp (*cakkhu dasaka kalāpa*). Nếu các màu không xúc trên sắc thanh triệt mà bạn đang thấy biết, thì sắc ấy không phải là sắc nhãn thanh triệt mà là sắc thân thanh triệt, bởi vì chỉ có hai thứ sắc thanh triệt trong mắt.

Thân thanh triệt = *kāya pasāda*: Sắc thân thanh triệt là sắc nhạy cảm với xúc (*phassa*) những chất, đó là địa, hỏa và phong ‘giới’ (*dhātu*). Quan sát biết theo những bợn sắc thanh triệt. Kế đến, nhìn vào ‘địa’, ‘hỏa’ và ‘phong giới’ của một bợn sắc ở kề bên đó. Nếu bạn thấy một trong ba ‘giới’ (*dhātu*) này xúc trên sắc thanh triệt mà bạn chọn thì đó là sắc thân thanh triệt và là những bợn sắc thân mười pháp (*kāya dasaka kalāpa*). Theo cùng phương pháp như trên để quan sát biết theo bợn sắc mười pháp (*kāya dasaka kalāpa*) trong nhĩ, tỷ, thiệt, và tim.

Nhĩ thanh triệt = *sota pasāda*: nhĩ thanh triệt thì nhạy cảm với xúc (*phassa*) âm thanh (*sadda*). Quan sát biết theo bốn ‘giới’ (*dhātu*) trong cơ quan của tai và quan sát biết theo những bợn sắc thanh triệt. Lắng nghe một âm thanh và nếu bạn thấy âm thanh đó xúc trên sắc thanh triệt mà bạn chọn, thì sắc đó là sắc nhĩ thanh triệt và là những bợn sắc nhĩ mười pháp (*sota dasaka kalāpa*). Quan sát biết theo những bợn sắc mười pháp (*kāya dasaka kalāpa*) theo cùng phương pháp như đã nêu trên đối với nhãn.

¹ Pasāda: 清徹-Thanh triệt; 清-thanh = clearness- trong trẻo, trong sạch; 徹-triệt = thấu suốt;

Pasāda: 淨-tịnh=sạch sẽ; Pasādarūpa = 淨色: Tịnh sắc (sắc sạch, thanh khiết)

² Bợn sắc nhãn là sắc thứ mười.

³ Bợn sắc thân là sắc thứ mười.

⁴ Bợn sắc nhĩ là sắc thứ mười.

⁵ Bợn sắc tỷ là sắc thứ mười.

⁶ Bợn sắc thiệt là sắc thứ mười.

Tỷ thanh triệt = *ghāna pasāda*: tỷ thanh triệt thì nhạy cảm với xúc (*phassa*) các mùi (*gandha*). Quan sát biết theo bốn ‘giới’ (*dhātu*) trong cơ quan của mũi và quan sát biết theo những bọt sắc thanh triệt. Kế đến, ngửi mùi một bọt sắc của thân. Nếu bạn thấy mùi ‘xúc’ trên sắc thanh triệt đó, thì đó là sắc tỷ thanh triệt, và là những bọt sắc tỷ mùi pháp (*ghāna dasaka kalāpa*).

Tongue transparent element = *jivhā pasāda*: The tongue transparent element is sensitive to the impinging of taste. Discern the four elements in the tongue and discern the transparent *rūpa* elements. Then taste the flavour of a *rūpa kalāpa* near to it and if you see it impinge on that transparent element then it is tongue transparent element and the *rūpa kalāpas* in the tongue are seen in the same way as for the eye.

Note: The *kāya dasaka kalāpas* and *bhāva dasaka kalāpas* are found in all six sense bases and must be seen in each place in turn.

Method For Seeing Cittaja Rūpa

All *manodhātu* and *manoviññāṇa citta*s that occur depending on the *hadayavatthu rūpa* in the heart during the whole of one life are capable of producing *cittaja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpas* (mind produced *ojā* as the eighth factor *kalāpas*). Every single *citta* is capable of producing a great number of these *ojā aṭṭhamaka kalāpas* which spread out throughout the body.

If you concentrate on the mind transparent element you will see that many *citta*s supported by the *hadayavatthu rūpa* are continuously producing *rūpa kalāpas*. If this is not clear at first, then having concentrated on the mind transparent element, wiggle one of your fingers back and forth. You will see large numbers of *rūpa kalāpas* being produced because of the mind wanting to move the finger and you will also see these *rūpas* spread out through all six sense bases of the body. These are not transparent *rūpa kalāpas* and if analysed are found to contain only eight *rūpas* in each. (See charts below p.70-75)

Method For Seeing Utuja Rūpa

The fire element contained in *rūpas* produced by *kamma*, *citta*, *utu*, or *āhāra* is called *utu* (temperature). This fire element which is called *utu* is capable of producing new *utuja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpas* (first generation from *utu*). These *utuja ojā aṭṭhamaka kalāpas* also contain fire element and this can again produce more *utuja ojā aṭṭhamaka kalāpas* (second generation from *utu*). If the fire element is that which is present in a *kammaja kalāpa*, such as a *cakkhu dasaka kalāpa*, then this fire element, which is *utu*, is capable of producing four or five generations of *utuja kalāpas* as explained above. This happens only when the *utu* has reached its standing phase (*thiti kāla*). It is a law of *rūpas* that they have strength only when they reach their standing phase.

Thiệt thanh triệt = *jivhā pasāda*: thiệt thanh triệt thì nhạy cảm với xúc (*phassa*) các vị (*rasa*). Quan sát biết theo bốn ‘giới’ (*dhātu*) trong lưỡi và quan sát biết theo sắc thanh triệt. Kế đến, nếm vị của một bợn sắc gần đó. Nếu bạn thấy vị ‘xúc’ trên sắc thanh triệt mà bạn chọn thì đó là thiệt thanh triệt. Và những bợn sắc trong lưỡi được thấy cùng cách như đối với nhãn.

Lưu ý: Những bợn sắc thân mười pháp và những bợn sắc tính mười pháp được tìm thấy trong tất cả sáu xứ và phải lần lượt được thấy ở từng nơi.

Phương Pháp Thấy Rõ¹ ‘Sắc Do Tâm Trợ Sanh’ (*Cittaja Rūpa*)

Tất cả tâm ý giới và ý thức giới, là những pháp sinh khởi tùy thuộc vào sắc ý vật (*hadayavatthu rūpa*) trong tim suốt cả kiếp sống, có khả năng trợ cho những bợn sắc vật thực tám pháp² do tâm trợ sanh (*cittaja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*). Mỗi một tâm có khả năng trợ cho một số lượng lớn những bợn sắc vật thực tám pháp (*ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*) trải khắp thân.

Nếu tập trung theo ý giới, bạn sẽ thấy rằng nhiều tâm, được trợ giúp bởi sắc ý vật (*hadayavatthu rūpa*), liên tục trợ sanh những bợn sắc pháp. Nếu ban đầu điều này không được rõ, thì lúc đang tập trung theo ý giới, khi cử động một ngón tay của bạn, bạn sẽ thấy số lượng lớn những ‘bợn sắc’ đang bị trợ sanh do tâm đang muốn di chuyển ngón tay. Bạn cũng sẽ thấy những sắc này trải ra khắp tất cả sáu xứ của thân. Đây không phải là những bợn sắc thanh triệt và nếu phân tích thì thấy chỉ có tám thứ sắc trong mỗi bợn (Xem lược đồ phía dưới).

Phương Pháp Thấy Rõ ‘Sắc Do Quý tiết Trợ Sanh’ (*Utuja Rūpa*)³

‘Hỏa giới’ (*tejo dhātu*) trong những bợn sắc bị trợ sanh bởi nghiệp (*kamma*), tâm (*citta*), quý tiết (*utu*), hay vật thực (*āhāra*), được gọi là quý tiết, nhiệt (*utu*). ‘Hỏa giới’ được gọi là quý tiết (*utu*) này có khả năng trợ cho sanh mới những ‘bợn sắc vật thực tám pháp do quý tiết trợ’ (*utuja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*)⁴ (thế hệ thứ nhất từ *utu* – quý tiết). Những ‘bợn sắc vật thực nội tám pháp do quý tiết trợ’ (*utuja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*) này cũng gồm ‘hỏa giới’ và những sắc này lần nữa có thể trợ sanh thêm những ‘bợn sắc vật thực nội tám pháp do quý tiết trợ’ (*utuja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*) (thế hệ thứ hai từ *utu* – quý tiết). Nếu ‘hỏa giới’ hiện diện trong bợn sắc nghiệp, như một bợn nhãn mười pháp (*cakkhu dasaka kalāpa*), thì ‘hỏa giới’ này là quý tiết có khả năng trợ cho sanh bốn hay năm thế hệ những bợn sắc quý tiết (*utuja kalāpa*) như đã giải ở trên. Điều này chỉ xảy ra khi quý tiết đạt đến thời trụ (*thiti kāla*). Đó là một định luật của sắc pháp: chúng chỉ vững mạnh khi đạt đến thời trụ.

(*utu* => 1st *utuja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa* (có *tejodhātu*) => 2nd *utuja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*; như *cakkhu dasaka kalāpa* (*kamma rūpa kalāpa* có *tejo*) => 4, 5 thế hệ *utuja kalāpa*).

¹ Seeing - passanta: thấy rõ

² Bợn sắc vật thực là sắc thứ tám.

³ **Utujā**: 季節- quý tiết; 時-thời; 時節-thời tiết; 氣候- khí hậu;

Utujā: ‘temperature’-nhiệt độ; ‘heat’-nhiệt; chính là hỏa giới (*tejodhātu*)

‘thời tiết’: trạng thái của khí quyển trong một lúc, một nơi nào đó, như thời tiết hôm nay mát mẻ; bản tin thời tiết (Trích theo Từ điển Lạc Việt)

⁴ **aṭṭhamaka**: thứ tám; *utuja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa* – bợn sắc có sắc vật thực là sắc thứ tám do quý tiết trợ sanh.

Note: Oja is also present in these *utuja aṭṭhamaka kalāpas*. This *ojā* is also capable of producing generations of *āhāraja ojā aṭṭhamaka* when it receives assistance from *āhāraja ojā*. Therefore you should note that the fire element or the *ojā* in a *rūpa kalāpa* is capable of producing new *rūpas*.

There is also mind produced fire element which is *utu*. When a normal sensual world mind causes the production of *cittaja ojā aṭṭhamaka kalāpas* these also contain fire element which is *utu*. This *utu* can also produce *utuja ojā aṭṭhamaka kalāpas* (first generation from mind produced fire element). These *utuja ojā aṭṭhamaka kalāpas* also contain fire element which can produce a further generation of *utuja ojā aṭṭhamaka kalāpas*. This process can carry on for two or three generations.

The minds present during the practice of preliminary, access, and absorption concentration in samatha meditation, or during the practice of *vipassanā*; and the path and fruition minds are all capable of producing *cittaja rūpas*. These *cittaja rūpas* contain fire element which is *utu* which can produce many generations of *ojā aṭṭhamaka kalāpas* not only internally but externally too. Depending on whether the power of understanding is great or little, or depending on the power of concentration these *rūpa kalāpas* are produced in large or small number spreading out from the body. (See vsm.sub-com.2.p.428,429,403).

This process of multiplication and production of *rūpa kalāpas* occurs only when the fire element, *utu*, has reached its standing phase (*thiti kāla*).

These *cittaja rūpa kalāpas* also contain *ojā* and when this receives assistance from *āhāraja ojā* it is capable of producing many generations of *ojā aṭṭhamaka āhāraja kalāpas*, but these arise only inside the body and not externally.

The *āhāraja rūpa kalāpas* that will be mentioned below contain also fire element that is *utu*. When this *utu* reaches its standing phase it can produce many generations of *utuja ojā aṭṭhamaka kalāpas*. It may produce in this way ten to twelve generations of *kalāpas*, but with the assistance of special food such as the *ojā* of devas (divine nutritive essence) this process can continue for a long period of time. The *utuja ojā aṭṭhamaka kalāpas* produced in this way also contain *ojā* and with assistance from *āhāraja ojā* they can produce many generations of *āhāraja ojā aṭṭhamaka* inside the body.

Lưu ý: Vật thực nội (*oja*) cũng hiện diện trong những ‘bọn sắc quý tiết tám pháp’¹ này. Sắc vật thực nội này cũng có khả năng trợ sanh những thể hệ ‘sắc vật thực nội tám pháp do vật thực trợ’ (*āhāraja ojā aṭṭhamaka*) khi nó nhận được sự trợ giúp từ ‘vật thực nội do vật thực trợ sanh’ (*āhāraja ojā*). Do đó, bạn cần phải lưu ý rằng ‘hỏa giới’ (*tejo dhātu*) hay vật thực nội (*ojā*) trong một bọn sắc có khả năng trợ sanh những ‘sắc pháp’ mới.

(*utuja aṭṭhamaka rūpa kalāpa* (có *ojā*); => *āhāraja ojā aṭṭhamaka*).

Cũng có tâm (*citta*) trợ cho ‘hỏa giới’ (*tejo dhātu*) sanh, đó là sắc quý tiết (*utu*). Khi một tâm dục giới bình thường trợ cho sanh những ‘bọn sắc vật thực nội tám pháp do tâm trợ sanh’ (*cittaja ojā aṭṭhamaka kalāpa*) những bọn sắc này cũng gồm ‘hỏa giới’ có thể trợ sanh thêm một thể hệ những ‘bọn sắc vật thực nội tám pháp do quý tiết trợ’ (*utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*). Tiến trình này có thể tiếp tục hai hoặc ba thể hệ.

(*citta* => *utu*; *citta* => *cittaja ojā aṭṭhamaka kalāpa* (có *tejo dhātu*) => *utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*).

Những tâm hiện diện trong lúc tu tập gồm chuẩn bị, cận hành, và định trong thiền chỉ tịnh, hay trong lúc tu tập tuệ quán; tâm đạo và tâm quả đều có khả năng trợ sanh những sắc tâm. Những sắc do tâm trợ sanh này gồm ‘hỏa giới’ (*tejo dhātu*), là quý tiết (*utu*), có thể trợ sanh nhiều thể hệ những bọn sắc vật thực nội tám pháp (*ojā aṭṭhamaka kalāpa*); không chỉ nội phần (bên trong) mà còn cả ngoại phần (bên ngoài). Tùy vào tuệ lực lớn hay nhỏ, hay tùy vào định lực, mà những bọn sắc này bị trợ sanh với số lượng lớn hay nhỏ trải ra từ thân (xem Vsm.sub-com.2.p.428,429,430).

(*parikamma, upacāra, jhāna, magga, phala* => *cittaja rūpa* (có *tejo dhātu*) => *ojā aṭṭhamaka kalāpa*).

Tiến trình nhân lên và trợ những bọn sắc này sanh chỉ xảy ra khi ‘hỏa giới’ (*tejo dhātu*), quý tiết (*utu*) đã đạt đến thời trụ (*thiti kāla*).

Những bọn sắc do tâm trợ sanh (*cittaja rūpa kalāpa*) này cũng gồm vật thực nội (*ojā*) và khi những sắc này nhận sự trợ giúp từ sắc vật thực, nó có khả năng trợ nhiều thể hệ những bọn sắc vật thực tám pháp do vật thực trợ (*āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpa*), nhưng những bọn này chỉ sanh bên trong thân, chứ không ở bên ngoài.

(*cittaja rūpa kalāpa* (có *ojā*) => *āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpa*).

Những bọn sắc vật thực (*āhāraja rūpa kalāpa*) được đề cập sau đây cũng gồm ‘hỏa giới’ (*tejo dhātu*), là quý tiết (*utu*). Khi sắc quý tiết này đến thời trụ (*thiti kāla*) thì có thể trợ sanh nhiều thể hệ những bọn sắc vật thực nội tám pháp do quý tiết trợ (*utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*). Nó có thể trợ theo cách này từ mười đến mười hai thể hệ những bọn sắc, nhưng với sự trợ giúp của vật thực đặc biệt, như là vật thực của chư Thiên Deva, tiến trình này có thể tiếp tục suốt một thời gian dài. Những ‘bọn sắc vật thực nội tám pháp do quý tiết trợ’ (*utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*) đã sanh theo cách này cũng gồm vật thực nội và với sự trợ giúp từ ‘sắc vật thực nội do vật thực trợ’ (*āhāraja ojā*) chúng có thể trợ cho nhiều thể hệ sắc vật thực nội tám pháp do vật thực trợ (*āhāra ojā aṭṭhamaka*) bên trong thân.

(*āhāraja rūpa kalāpa* (có *tejo dhātu*) => *utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa* (có *āhāraja ojā*) => *āhāra ojā aṭṭhamaka*).

¹ Bọn sắc quý tiết là sắc thứ tám.

Method Of Seeing *Āhāraja Rūpa*

The *Visuddhimagga* states: In the case of the four, namely, gorge, faeces, pus, and urine, which are originated by temperature, eight types of *rūpa* occur in the *ojā aṭṭhamaka kalāpas* produced only by temperature. (vsm. XVIII, 6).

This shows that these four parts of the body consist of *ojā aṭṭhamaka kalāpas* that are produced from temperature (*utu*) only. Therefore when newly eaten food is still inside the stomach it consists of only *utuja ojā aṭṭhamaka kalāpas*. With the assistance of the fire element in the *jīvita navaka kalāpas* which make up digestive heat, which is kammically produced, the *ojā* in these *utuja ojā aṭṭhamaka kalāpas* can produce many generations of *ojā aṭṭhamaka kalāpas*. These are *rūpas* produced by nutriment (*āhāraja*), and can spread throughout the six sense bases. Nutriment taken on one day can produce *āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpas* for up to seven days while divine nutritive essence can do this for even one or two months. The nutriment taken on one day also gives support for the next seven days to the *ojā* in *kammaja, cittaja, and utuja kalāpas*.

In order to see these things you can meditate at the time of eating. The *āhāraja rūpas* can be seen spreading throughout the body beginning from the mouth, throat, stomach, and intestines. Discern the four elements in the new food in the mouth, throat, stomach, and intestines, and you will see the *rūpa kalāpas* there. Continue to look until you can see that the *ojā* in the *rūpa kalāpas* of the food produces, with the assistance of the kammically produced digestive heat, new *rūpa kalāpas* which spread throughout the body.

Alternately you can see these things as you meditate later after eating. Having progressively developed concentration stage by stage discern the four elements in the new food in the stomach, or in the intestines. Continue to look until you can see that the *ojā* in the *aṭṭhamaka kalāpas* in the food causes, with the assistance of kammically produced digestive heat, *āhāraja aṭṭhamaka kalāpas* to spread throughout the body. Analyse these *kalāpas* and discern the eight *rūpas* found in each, and see they are not transparent *kalāpas*.

Develop concentration and then discern these *āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpas* spreading out through the body and reaching the eye. Discern the eight *rūpas* found in these *kalāpas* in the eye, and note that the *ojā* found in these *kalāpas* is *āhāraja ojā*. When this *āhāraja ojā* meets with the *ojā* contained in the *cakkhu dasaka kalāpa* it assists the *kammaja ojā* found in the *cakkhu dasaka kalāpas* to produce four or five generations of *rūpa kalāpas*. The number of generations is dependent on the strength of assistance of both *kamma* and *āhāraja ojā*.

Phương Pháp Thấy Rõ ‘Sắc Do Vật Thực Trợ Sanh’ (*āhāraja Rūpa*)

Visuddhimagga có nêu: Trong trường hợp bốn (thể trước) ấy là vật thực mới, phân, mù, và nước tiểu đều bị tạo bởi nhiệt, quý tiết (*utu*). Tám thứ sắc sinh khởi trong những bọng sắc vật thực nội tám pháp (*ojā aṭṭhamaka kalāpa*) chỉ sanh do nhiệt, quý tiết (*utu*) trợ. (Vsm.XVIII,6) (*utu* => vật thực mới, phân, mù, nước tiểu; *utu* => *ojā aṭṭhamaka kalāpa*).

Điều này cho thấy rằng, bốn phần của thân (thể trước) này gồm những bọng sắc vật thực nội tám pháp (*ojā aṭṭhamaka kalāpa*) chỉ bị trợ sanh từ quý tiết (*utu*). Do đó, vật thực mới ăn vào vẫn còn bên trong dạ dày chỉ gồm những ‘bọng sắc vật thực tám pháp do quý tiết trợ’ (*utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*). Với sự trợ giúp của ‘hỏa giới’ (*tejo dhātu*), là sắc nghiệp bị trợ sanh, trong những ‘bọng mạng quyền chín pháp’ (*jīvita navaka kalāpa*) làm nên nhiệt tiêu hóa. Vật thực nội (*ojā*) trong những ‘bọng sắc vật thực tám pháp do quý tiết trợ’ (*utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*) này có thể trợ sanh nhiều thể hệ những ‘bọng vật thực tám pháp’ (*ojā aṭṭhamaka kalāpa*). Đây là những sắc bị trợ sanh bởi vật thực (*āhāraja*), và có thể trải khắp sáu xứ. Vật thực dùng trong một ngày có thể trợ sanh những ‘bọng sắc vật thực nội tám pháp do vật thực trợ’ (*āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpa*) cho đến bảy ngày, trong khi vật thực của chư Thiên có thể trợ sanh những bọng sắc vật thực này cho đến một hoặc hai tháng. Vật thực dùng trong một ngày cũng trợ giúp cho những ‘bọng sắc vật thực’ (*ojā kalāpa*) do nghiệp trợ (*kammaja*), tâm trợ (*cittaja*), và quý tiết trợ (*utuja*) tạo trong bảy ngày sau đó.

(*jīvita navaka kalāpa* (là *kammajarūpa* có *tejo dhātu*) => *āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpa*).

Để thấy những pháp này, bạn có thể thiền vào lúc ăn. Bạn có thể thấy những sắc do vật thực trợ trải khắp thân, bắt đầu từ miệng, cổ, dạ dày, và ruột. Quan sát biết theo bốn ‘giới’ (*dhātu*) trong vật thực mới trong miệng, cổ, dạ dày, và ruột, và bạn sẽ thấy những bọng sắc ở đó. Tiếp tục nhìn cho đến khi bạn có thể thấy rằng vật thực nội trong những bọng sắc do vật thực trợ sanh, với sự trợ giúp của nghiệp trợ cho quý tiết (nhiệt) tiêu hóa, những bọng sắc mới trải khắp thân.

Tuần tự, bạn có thể thấy những pháp này khi bạn thiền sau khi ăn. Dần phát triển định từng giai đoạn quan sát biết theo bốn ‘giới’ (*dhātu*) trong vật thực mới, trong dạ dày hay trong ruột. Tiếp tục quan sát cho đến khi bạn có thể thấy vật thực nội trong những bọng sắc tám pháp; trong đó vật thực làm nhân, duyên, với sự trợ giúp của nghiệp trợ cho nhiệt tiêu hóa, những bọng sắc vật thực tám pháp trải khắp thân. Phân tích những bọng sắc này và quan sát biết theo tám thứ sắc trong mỗi bọng và thấy chúng là những bọng sắc phi thanh triệt.

Tu tập phát triển định và quan sát biết theo những bọng sắc vật thực tám pháp do vật thực trợ sanh (*āhāra ojā aṭṭhamaka kalāpa*) trải khắp thân và đến tận mắt. Quan sát biết theo tám thứ sắc được tìm thấy trong những bọng sắc này trong mắt, và ghi nhận rằng sắc vật thực nội trong những bọng sắc này là sắc vật thực nội do vật thực trợ sanh (*āhāraja ojā*). Khi vật thực nội do vật thực trợ sanh (*āhāraja ojā*) hội hợp với vật thực nội trong bọng nhãn mười pháp (*cakkhu dasaka kalāpa*) trợ giúp sắc vật thực do nghiệp trợ sanh (*kammaja ojā*) trong bọng nhãn mười pháp (*cakkhu dasaka kalāpa*) sanh đến bốn hay năm thể hệ những bọng sắc (*rūpa kalāpa*). Số lượng những thể hệ bị trợ sanh tùy thuộc vào mãnh lực trợ giúp của cả hai, nghiệp và vật thực do vật thực trợ sanh.

Again in those four or five generations of *rūpa kalāpas* there is fire element which is *utu* and this *utu*, at its standing phase, can produce many generations of *utuja ojā aṭṭhamaka kalāpas*. Try to discern this.

Also try to discern that the *ojā* of the *kāya dasaka kalāpas*, and *bhāva dasaka kalāpas*, with the assistance of the *āhāraja ojā* can produce four or five generations of *āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpas*. Also the fire element, *utu*, contained in these many generations produces many more generations of *utuja ojā aṭṭhamaka kalāpas*.

Also in the eye in every *cittaja aṭṭhaka kalāpa* there is *ojā*. This *cittaja ojā* when it is assisted by the *āhāraja ojā* produces two or three generations of *āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpas*. The fire element (*utu*) in these also produces many generations of *utuja ojā aṭṭhamaka kalāpas*.

When a mind is a *samatha*, *vipassanā*, *magga* or *phala citta* then it is capable of producing many generations of *cittaja ojā aṭṭhamaka kalāpas* within the body and the *utu* in these can produce *utuja ojā aṭṭhamaka kalāpas* both inside and outside of the body. Light is the brilliance of colour of the *vaṇṇa rūpa* in these *cittaja kalāpas* and *utuja kalāpas*.

As shown above in the eye, in every *utuja aṭṭhamaka kalāpa* produced from the *utu* or fire element, whether it be *kammaja* fire element, *cittaja* fire element, *utuja* fire element, or *āhāraja* fire element, there is also *ojā* present. This *utuja ojā* can, with the assistance of *āhāraja ojā*, produce ten or twelve generations of *rūpa kalāpas*. (See *vsm.sub-com.p.403*)

Also the fire element, *utu*, contained in the *āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpas* is capable of producing many *utuja ojā aṭṭhamaka kalāpas*.

Lần nữa, trong bốn hay năm thế hệ những bợn ‘sắc pháp’ ấy có hỏa giới (*tejo dhātu*), là sắc quý tiết (*utu*). Sắc quý tiết (*utu*) này vào thời trụ (*thiti kāla*) có thể trợ sanh nhiều thế hệ những bợn sắc vật thực nội tám pháp do quý tiết trợ (*utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*). Bạn cần phải cố gắng quan sát biết theo những sắc này.

Cố gắng quan sát biết theo sắc vật thực của những ‘bợn sắc thân mười pháp’ (*kāya dasaka kalāpa*). Những ‘bợn sắc tính mười pháp’ (*bhāva dasaka kalāpa*), với sự trợ giúp của ‘sắc vật thực nội do vật thực trợ’ có thể trợ cho bốn hay năm thế hệ những ‘bợn sắc vật thực nội tám pháp do vật thực trợ’ (*āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpa*). Cũng như ‘hỏa giới’ (*tejo dhātu*), quý tiết (*utu*) gồm trong nhiều thế hệ sắc này trợ sanh nhiều thế hệ những ‘bợn sắc vật thực tám pháp do quý tiết trợ’ (*utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*).

Như ở mắt, trong mỗi ‘bợn sắc tám pháp do tâm trợ’ (*cittaja aṭṭhamaka kalāpa*) có vật thực nội (*ojā*). ‘Sắc vật thực do tâm trợ’ (*cittaja ojā*) này, khi được trợ giúp bởi ‘sắc vật thực nội do vật thực trợ’ (*āhāraja ojā*), lại trợ sanh hai hoặc ba thế hệ những ‘bợn sắc vật thực nội tám pháp do vật thực trợ’ (*āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpa*). ‘Hỏa giới’ (*tejo dhātu*), là quý tiết (*utu*) trong những sắc này cũng trợ sanh nhiều thế hệ những ‘bợn sắc vật thực nội tám pháp do quý tiết trợ’ (*utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*).

(*cittaja aṭṭhamaka kalāpa* (có *ojā*)=> *āhāraja ojā*=> *cittaja ojā*=> *āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpa* (có *tejo dhātu*)=> *utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*).

Khi một tâm là tâm chỉ tịnh (*samatha*), quán (*vipassanā*), đạo (*magga*) hay tâm quả (*phala*) thì có khả năng trợ sanh nhiều thế hệ những ‘bợn sắc vật thực nội tám pháp do tâm trợ’ (*cittaja ojā aṭṭhamaka kalāpa*) bên trong thân. Sắc quý tiết (*utu*) trong những bợn này có thể trợ cho những ‘bợn sắc vật thực nội tám pháp do quý tiết trợ’ (*utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*), cả hai bên trong và bên ngoài của thân. Ánh sáng là sự sáng rực rỡ của các màu (*vaṇṇa rūpa*) trong những bợn sắc do tâm trợ sanh (*cittaja kalāpa*) và những bợn sắc do quý tiết trợ sanh (*utuja kalāpa*).

(*citta*=> *cittaja ojā aṭṭhamaka kalāpa* (có *tejo dhātu*)=> *utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*).

Như đã trình bày ở trên ở mắt, trong mỗi ‘bợn sắc tám pháp do quý tiết trợ’ (*utuja aṭṭhamaka kalāpa*) sanh từ quý tiết (*utu*) tức ‘hỏa giới’ (*tejo dhātu*); dù đó là ‘hỏa giới’ do nghiệp trợ (*kammaja*), do tâm trợ (*cittaja*), do quý tiết trợ (*utuja*), hay do vật thực trợ (*āhāraja*), cũng đều có vật thực nội (*ojā*) hiện diện. ‘Sắc vật thực nội do quý tiết trợ’ (*utuja ojā*) này có thể, với sự trợ giúp của ‘sắc vật thực nội do vật thực trợ’ (*āhāraja ojā*), sanh mười hay mười hai thế hệ những bợn ‘sắc pháp’ (xem Vsm.sub-com.op.403).

‘Hỏa giới’ (*tejo dhātu*) cũng vậy, tức quý tiết (*utu*), trong những bợn sắc vật thực nội tám pháp do vật thực trợ (*āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpa*) có khả năng trợ sanh nhiều bợn sắc vật thực nội tám pháp do quý tiết trợ (*utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*).

(*āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpa* (có *tejo dhātu*)=> *utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*).

The way in which *āhāraja ojā atṭhamaka kalāpas* are produced from food eaten and spread to be present in the eye has already been explained above. The *ojā* in these is called *āhāraja ojā*. When the *āhāraja ojā* of a previous *āhāraja ojā atṭhamaka kalāpa* is given assistance by the *āhāraja ojā* of a later *āhāraja ojā atṭhamaka kalāpa* it can produce many or few generations of *rūpa kalāpas*. This depends on the quality of the food and strength of the digestive fire element. In these *āhāraja ojā atṭhamaka kalāpas* there is also fire element which is *utu*, and this can produce many new *utuja ojā atṭhamaka kalāpas*.

When *utu* or *ojā* produce new *kalāpas* as described above they do it when they reach their standing phase only. In the production of *rūpa kalāpas* whether it be for two, three, ten, or twelve generations, the last generation contains *utu* and *ojā* which cannot produce new *utuja kalāpas* and *āhāraja kalāpas*.

You should read through this description of the production of *kalāpas* carefully and look also at the following charts. Then by having a proper teacher and practising systematically you will become proficient in the discernment of the *kalāpas* produced by the four causes of *kamma*, *citta*, *utu*, and *āhāra*. In the same way as has been shown in the case of the eye base you should discern all the *rūpas* in the other five bases and also the forty-two parts of the body (Which will be explained after the following charts).

Cách mà những ‘bọn vật thực nội tám pháp do vật thực trợ’ (*āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpa*) bị trợ sanh từ đoàn thực ăn vào rồi trải ra hiện diện trong mắt đã được giải thích ở trên. Vật thực nội trong những bọn này được gọi là vật thực nội do vật thực trợ (*āhāraja ojā*). ‘Sắc vật thực nội do vật thực trợ’ (*āhāraja ojā*) của một ‘bọn vật thực nội tám pháp do vật thực trợ’ (*āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpa*) trước trợ cho ‘vật thực nội do vật thực trợ’ (*āhāraja ojā*) của một ‘bọn vật thực nội tám pháp do vật thực trợ’ (*āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpa*) sau, và có thể trợ sanh nhiều hay vài thế hệ những bọn sắc pháp. Điều này tùy thuộc vào chất lượng của vật thực và sức mạnh của ‘hỏa giới’ (*tejo dhātu*) tiêu hóa vật thực. Trong những ‘bọn vật thực nội tám pháp do vật thực trợ’ (*āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpa*) cũng có ‘hỏa giới’ (*tejo dhātu*), là sắc quý tiết (*utu*), và sắc này có thể trợ sanh nhiều ‘bọn sắc vật thực nội tám pháp do quý tiết trợ’ (*utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*).

(*āhāraja ojā* (trong *āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpa*) trước => *āhāraja ojā* (trong *āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpa*) sau.

āhāraja ojā aṭṭhamaka kalāpa (có *tejo dhātu*) => *utuja ojā aṭṭhamaka kalāpa*).

Khi sắc quý tiết (*utu*) hay vật thực nội (*ojā*) trợ sanh những bọn sắc mới như đã trình bày ở trên, chúng làm việc ấy chỉ khi đạt đến thời trụ (*thiti kāla*). Trong quá trình trợ sanh những bọn sắc pháp, dù đó là hai, ba, mười, hay mười hai thế hệ; thế hệ cuối gồm quý tiết (*utu*) và vật thực nội (*ojā*) không thể trợ sanh những bọn sắc do quý tiết trợ (*utuja kalāpa*) và những bọn sắc do vật thực nội trợ (*āhāraja kalāpa*) mới.

Bạn cần phải đọc hết sự trình bày về sự trợ sanh những bọn sắc này một cách cẩn thận và chú ý xem kỹ lược đồ sau đây. Kế đến, với việc có người thầy thích hợp (có kinh nghiệm đúng) và tu tập có phương pháp, hệ thống, bạn sẽ trở nên thành thạo trong việc quan sát biết theo những bọn sắc bị trợ sanh bởi bốn nhân như nghiệp (*kamma*), tâm (*citta*), quý tiết (*utu*), và vật thực (*āhāra*). Tương tự như phần nhãn xứ (*cakkhāyatana*), bạn cần phải quan sát biết theo tất cả ‘sắc pháp’ trong năm xứ (*āyatana*) còn lại và 42 phần của thân (sẽ được giải thích sau lược đồ).

THE 54 RŪPAS OF THE EYE DOOR (CAKKHU DVĀRA)					
<i>cakkhu dasaka kalāpas</i>	<i>kāya dasaka kalāpas</i>	<i>bhāva dasaka kalāpas</i>	<i>cittaja aṭṭhaka kalāpa</i>	<i>utuja aṭṭhaka kalāpa</i>	<i>āhāraja aṭṭhaka kalāpa</i>
1. pathavī, earth 2. āpo, water 3. tejo, fire 4. vāyo, air 5. vaṇṇa, colour 6. gandha, odour 7. rasa, taste 8. ojā, nutriment 9. jivita, life faculty 10. cakkhu pasāda	1. pathavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā 9. jivita 10. kāya pasāda	1. pathavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā 9. jivita 10. bhāva rūpa	1. pathavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā	1. pathavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā	1. pathavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā
produced by <i>kamma</i> ,	prod. by <i>kamma</i> ,	prod. by <i>kamma</i> ,	prod. by mind,	prod. by temp.,	produced by nutriment,
transparent	transparent	not transparent	not transparent	not transparent	not transparent

cakkhu dasaka kalāpa = eye transparent element as the tenth factor particle. Is sensitive to the impinging of the colour of light. kāya dasaka kalāpa = body transparent element as the tenth factor particle. Sensitive to impinging of touch (earth, fire, and air). bhāva dasaka kalāpa = sex rūpa as the tenth factor particle. Not a transparent rūpa.

cittaja aṭṭhaka kalāpa = ojā as the eighth factor particle produced by mind.

utuja aṭṭhaka kalāpa = ojā as the eighth factor particle produced by temperature.

āhāraja aṭṭhaka kalāpa = ojā as the eighth factor particle produced by nutriment.

Out of these 54 rūpas the eye transparent element can be called pasāda cakkhu or sasambhāra cakkhu, the other 53 are called only sasambhāra cakkhu.

54 Thứ Sắc (Rūpa) Của Nhãn Môn (Cakkhu Dvāra)					
Bọn nhãn mười pháp (cakkhu dasaka kalāpa)	Bọn thân mười pháp (kāya dasaka kalāpa)	Bọn sắc tính mười pháp (bhāva dasaka kalāpa)	Bọn sắc tâm tám pháp (cittaja aṭṭhamaka kalāpa)	Bọn sắc quý tiết tám pháp (utuja aṭṭhamaka kalāpa)	Bọn sắc vật thực tám pháp (āhāraja aṭṭhamaka kalāpa)
1. pathavī, địa 2. āpo, thủy 3. tejo, hỏa 4. vāyo, phong 5. vaṇṇa, màu 6. gandha, mùi 7. rasa, vị 8. ojā - vật thực nội 9. jivita, mạng quyền 10. cakkhu pasāda – nhãn thanh triệt	1. pathavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā 9. jivita 10. kāya pasāda – thân thanh triệt	1. pathavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā 9. jivita 10. bhāva pasāda – sắc tính	1. pathavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā	1. pathavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā	1. pathavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā
do nghiệp trợ,	do nghiệp trợ,	do nghiệp trợ,	do tâm trợ,	do quý tiết trợ,	do vật thực trợ,
thanh triệt	thanh triệt	phi thanh triệt	phi thanh triệt	phi thanh triệt	phi thanh triệt

Cakkhu dasaka kalāpa (bọn nhãn mười pháp) thì nhạy cảm với xúc các màu của ánh sáng

Kāya dasaka kalāpa (bọn thân mười pháp) nhạy cảm với xúc của sự đụng chạm (địa, hỏa, và phong)

bhāva dasaka kalāpa (bọn sắc tính mười pháp) là sắc phi thanh triệt (không trong ngần)

Cittaja aṭṭhamaka kalāpa (bọn sắc tâm tám pháp)

Utujja aṭṭhamaka kalāpa (bọn sắc quý tiết tám pháp)

āhāraja aṭṭhamaka kalāpa (bọn sắc vật thực tám pháp)

Trong 54 thứ sắc này, nhãn thanh triệt có thể được gọi là cakkhu pasāda hay cakkhu sasambhāra (nhãn hiện tượng hay nhãn cụ thể), 53 thứ sắc khác chỉ được gọi là sasambhāra cakkhu.

THE 54 RŪPAS OF THE EAR DOOR (SOTA DVĀRA)					
sota dasaka kalāpas	kāya dasaka kalāpas	<i>bhāva</i> dasaka kalāpas	cittaja <i>aṭṭhaka</i> kalāpa	utuja <i>aṭṭhaka</i> kalāpa	<i>āhāraja</i> <i>aṭṭhaka</i> kalāpa
1. pathavī, earth 2. <i>āpo</i> , water 3. <i>tejo</i> , fire 4. <i>vāyo</i> , air 5. <i>vaṇṇa</i> , colour 6. <i>gandha</i> , odour 7. <i>rasa</i> , taste 8. <i>ojā</i> , nutriment 9. <i>jivita</i> , life faculty 10. <i>sota pasāda</i>	1. pathavī 2. <i>āpo</i> 3. <i>tejo</i> 4. <i>vāyo</i> 5. <i>vaṇṇa</i> 6. <i>gandha</i> 7. <i>rasa</i> 8. <i>ojā</i> 9. <i>jivita</i> 10. <i>kāya pasāda</i>	1. pathavī 2. <i>āpo</i> 3. <i>tejo</i> 4. <i>vāyo</i> 5. <i>vaṇṇa</i> 6. <i>gandha</i> 7. <i>rasa</i> 8. <i>ojā</i> 9. <i>jivita</i> 10. <i>bhāva</i> rūpa	1. pathavī 2. <i>āpo</i> 3. <i>tejo</i> 4. <i>vāyo</i> 5. <i>vaṇṇa</i> 6. <i>gandha</i> 7. <i>rasa</i> 8. <i>ojā</i>	1. pathavī 2. <i>āpo</i> 3. <i>tejo</i> 4. <i>vāyo</i> 5. <i>vaṇṇa</i> 6. <i>gandha</i> 7. <i>rasa</i> 8. <i>ojā</i>	1. pathavī 2. <i>āpo</i> 3. <i>tejo</i> 4. <i>vāyo</i> 5. <i>vaṇṇa</i> 6. <i>gandha</i> 7. <i>rasa</i> 8. <i>ojā</i>
produced by <i>kamma</i> ,	prod. by <i>kamma</i> ,	prod. by <i>kamma</i> ,	prod. by mind,	prod. by temp.,	produced by nutriment,
transparent	transparent	not transparent	not transparent	not transparent	not transparent

Sota dasaka kalāpa = ear transparent element as the tenth factor particle which is sensitive to the impinging of sound.

Of these 54 rūpas the ear transparent element can be called *pasāda sota* or *sasambhāra sota* and the other 53 rūpas are called just *sasambhāra sota*. The *kāya dasaka kalāpas* and the other four types of particles have been explained on the chart for the eye door.

54 Thứ Sắc (Rūpa) Của Nhĩ Môn (Sota Dvāra)					
Bọn nhĩ mười pháp (sota dasaka kalāpa)	Bọn thân mười pháp (kāya dasaka kalāpa)	Bọn sắc tính mười pháp (bhāva dasaka kalāpa)	Bọn sắc tâm tám pháp (cittaja aṭṭhamaka kalāpa)	Bọn sắc quý tiết tám pháp (utuja aṭṭhamaka kalāpa)	Bọn sắc vật thực tám pháp (āhāraja aṭṭhamaka kalāpa)
1. paṭhavī, địa 2. āpo, thủy 3. tejo, hỏa 4. vāyo, phong 5. vaṇṇa, màu 6. gandha, mùi 7. rasa, vị 8. ojā, vật thực nội 9. jivita, 10. sota pasāda	1. paṭhavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā 9. jivita 10. kāya pasāda – thân thanh triệt	1. paṭhavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā 9. jivita 10. bhāva pasāda – sắc tính	1. paṭhavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā	1. paṭhavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā	1. paṭhavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā
do nghiệp trợ,	do nghiệp trợ,	do nghiệp trợ,	do tâm trợ,	do quý tiết trợ,	do vật thực trợ,
thanh triệt	thanh triệt	phi thanh triệt	phi thanh triệt	phi thanh triệt	phi thanh triệt

Sota dasaka kalāpa (bọn nhĩ mười pháp) thì nhạy cảm với xúc của âm thanh

Trong 54 thứ sắc này, nhĩ thanh triệt có thể được gọi là sota pasāda hay sota sasambhāra và 53 thứ sắc khác chỉ được gọi là sota sasambhāra. Kāya dasaka kalāpa (bọn thân mười pháp) và bốn loại khác đã được giải thích trong lược đồ của nhãn môn.

THE 54 RŪPAS OF THE NOSE DOOR (GHĀNA DVĀRA)					
ghana dasaka kalāpas	kāya dasaka kalāpas	<i>bhāva</i> dasaka kalāpas	cittaja <i>aṭṭhaka</i> kalāpa	utuja <i>aṭṭhaka</i> kalāpa	<i>āhāraja</i> <i>aṭṭhaka</i> kalāpa
1. pathavī, earth 2. <i>āpo</i> , water 3. <i>tejo</i> , fire 4. <i>vāyo</i> , air 5. <i>vaṇṇa</i> , colour 6. <i>gandha</i> , odour 7. <i>rasa</i> , taste 8. <i>ojā</i> , nutriment 9. <i>jivita</i> , life faculty 10. <i>ghāna pasāda</i>	1. pathavī 2. <i>āpo</i> 3. <i>tejo</i> 4. <i>vāyo</i> 5. <i>vaṇṇa</i> 6. <i>gandha</i> 7. <i>rasa</i> 8. <i>ojā</i> 9. <i>jivita</i> 10. <i>kāya pasāda</i>	1. pathavī 2. <i>āpo</i> 3. <i>tejo</i> 4. <i>vāyo</i> 5. <i>vaṇṇa</i> 6. <i>gandha</i> 7. <i>rasa</i> 8. <i>ojā</i> 9. <i>jivita</i> 10. <i>bhāva rūpa</i>	1. pathavī 2. <i>āpo</i> 3. <i>tejo</i> 4. <i>vāyo</i> 5. <i>vaṇṇa</i> 6. <i>gandha</i> 7. <i>rasa</i> 8. <i>ojā</i>	1. pathavī 2. <i>āpo</i> 3. <i>tejo</i> 4. <i>vāyo</i> 5. <i>vaṇṇa</i> 6. <i>gandha</i> 7. <i>rasa</i> 8. <i>ojā</i>	1. pathavī 2. <i>āpo</i> 3. <i>tejo</i> 4. <i>vāyo</i> 5. <i>vaṇṇa</i> 6. <i>gandha</i> 7. <i>rasa</i> 8. <i>ojā</i>
produced by <i>kamma</i> ,	prod. by <i>kamma</i> ,	prod. by <i>kamma</i> ,	prod. by mind,	prod. by temp.,	produced by nutriment,
transparent	transparent	not transparent	not transparent	not transparent	not transparent

Ghāna dasaka kalāpa = nose transparent element as the tenth factor particle which is sensitive to the impinging of odour.

Out of these 54 rūpas the nose transparent element can be called pasāda ghāna or sasambhāra ghāna, the other 53 are called just sasambhāra ghāna. The kāya dasaka kalāpas and the other four types of particles have been explained on the chart for the eye door.

54 Thứ Sắc (Rūpa) Của Tỷ Môn (Ghāna Dvāra)					
Bọn tỷ mười pháp (ghāna dasaka kalāpa)	Bọn thân mười pháp (kāya dasaka kalāpa)	Bọn sắc tính mười pháp (bhāva dasaka kalāpa)	Bọn sắc tâm tám pháp (cittaja aṭṭhamaka kalāpa)	Bọn sắc quý tiết tám pháp (utuja aṭṭhamaka kalāpa)	Bọn sắc vật thực tám pháp (āhāraja aṭṭhamaka kalāpa)
1. pathavī, địa 2. āpo, thủy 3. tejo, hỏa 4. vāyo, phong 5. vaṇṇa, màu 6. gandha, mùi 7. rasa, vị 8. ojā, vật thực nội 9. jivita, 10. ghāna pasāda	1. pathavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā 9. jivita 10. kāya pasāda – thân thanh triệt	1. paṭhavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā 9. jivita 10. bhāva pasāda – sắc tính	1. pathavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā	1. pathavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā	1. pathavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā
do nghiệp trợ,	do nghiệp trợ,	do nghiệp trợ,	do tâm trợ,	do quý tiết trợ,	do vật thực trợ,
thanh triệt	thanh triệt	phi thanh triệt	phi thanh triệt	phi thanh triệt	phi thanh triệt

Ghāna dasaka kalāpa (bọn tỷ mười pháp) thì nhạy cảm với xúc của mùi

Trong 54 thứ sắc này, tỷ thanh triệt có thể được gọi là ghāna pasāda hay ghāna sasambhāra và 53 thứ sắc khác chỉ được gọi là ghāna sasambhāra. Kāya dasaka kalāpa (bọn thân mười pháp) và bốn loại khác đã được giải thích trong lược đồ của nhãn môn.

THE 54 RŪPAS OF THE TONGUE DOOR (JIVHĀ DVĀRA)					
jivhā dasaka kalāpas	kāya dasaka kalāpas	<i>bhāva</i> dasaka kalāpas	cittaja <i>aṭṭhaka</i> kalāpa	utuja <i>aṭṭhaka</i> kalāpa	<i>āhāraja</i> <i>aṭṭhaka</i> kalāpa
1. pathavī, earth 2. <i>āpo</i> , water 3. <i>tejo</i> , fire 4. <i>vāyo</i> , air 5. <i>vaṇṇa</i> , colour 6. <i>gandha</i> , odour 7. <i>rasa</i> , taste 8. <i>ojā</i> , nutriment 9. <i>jivita</i> , life faculty 10. <i>jivhā pasāda</i>	1. pathavī 2. <i>āpo</i> 3. <i>tejo</i> 4. <i>vāyo</i> 5. <i>vaṇṇa</i> 6. <i>gandha</i> 7. <i>rasa</i> 8. <i>ojā</i> 9. <i>jivita</i> 10. <i>kāya pasāda</i>	1. pathavī 2. <i>āpo</i> 3. <i>tejo</i> 4. <i>vāyo</i> 5. <i>vaṇṇa</i> 6. <i>gandha</i> 7. <i>rasa</i> 8. <i>ojā</i> 9. <i>jivita</i> 10. <i>bhāva rūpa</i>	1. pathavī 2. <i>āpo</i> 3. <i>tejo</i> 4. <i>vāyo</i> 5. <i>vaṇṇa</i> 6. <i>gandha</i> 7. <i>rasa</i> 8. <i>ojā</i>	1. pathavī 2. <i>āpo</i> 3. <i>tejo</i> 4. <i>vāyo</i> 5. <i>vaṇṇa</i> 6. <i>gandha</i> 7. <i>rasa</i> 8. <i>ojā</i>	1. pathavī 2. <i>āpo</i> 3. <i>tejo</i> 4. <i>vāyo</i> 5. <i>vaṇṇa</i> 6. <i>gandha</i> 7. <i>rasa</i> 8. <i>ojā</i>
produced by <i>kamma</i> ,	prod. by <i>kamma</i> ,	prod. by <i>kamma</i> ,	prod. by mind,	prod. by temp.,	produced by nutriment,
transparent	transparent	not transparent	not transparent	not transparent	not transparent

Jivha dasaka kalāpa = tongue transparent element as the tenth factor particle which is sensitive to the impinging of taste.

Out of these 54 rūpas the tongue transparent element can be called *pasāda jivhā* or *sasambhāra Jivha*, the other 53 are called just *sasambhāra Jivha*.

The *kāya* dasaka kalāpas and the other four types of particles have been explained on the chart for the eye door.

54 Thứ Sắc (Rūpa) Của Thiệt Môn (Jivhā Dvāra)					
Bọn thiệt mười pháp (jivhā dasaka kalāpa)	Bọn thân mười pháp (kāya dasaka kalāpa)	Bọn sắc tính mười pháp (bhāva dasaka kalāpa)	Bọn sắc tâm tám pháp (cittaja aṭṭhamaka kalāpa)	Bọn sắc quý tiết tám pháp (utuja aṭṭhamaka kalāpa)	Bọn sắc vật thực tám pháp (āhāraja aṭṭhamaka kalāpa)
1. paṭhavī, địa 2. āpo, thủy 3. tejo, hỏa 4. vāyo, phong 5. vaṇṇa, màu 6. gandha, mùi 7. rasa, vị 8. ojā, vật thực nội 9. jivita, 10. jivhā pasāda	1. paṭhavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā 9. jivita 10. kāya pasāda – thân thanh triệt	1. paṭhavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā 9. jivita 10. bhāva pasāda – sắc tính	1. paṭhavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā	1. paṭhavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā	1. paṭhavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā
do nghiệp trợ,	do nghiệp trợ,	do nghiệp trợ,	do tâm trợ,	do quý tiết trợ,	do vật thực trợ,
thanh triệt	thanh triệt	phi thanh triệt	phi thanh triệt	phi thanh triệt	phi thanh triệt

Jivhā dasaka kalāpa (bọn thiệt mười pháp) thì nhạy cảm với xúc của vị

Trong 54 thứ sắc này, thiệt thanh triệt có thể được gọi là jivhā pasāda hay jivhā sasambhāra và 53 thứ sắc khác chỉ được gọi là jivhā sasambhāra. Kāya dasaka kalāpa (bọn thân mười pháp) và bốn loại khác đã được giải thích trong lược đồ của nhãn môn.

THE 44 RŪPAS OF THE BODY DOOR (KĀYA DVĀRA)				
kāya dasaka kalāpas	<i>bhāva</i> dasaka kalāpas	cittaja <i>aṭṭhaka</i> kalāpa	utuja <i>aṭṭhaka</i> kalāpa	<i>āhāra</i> ja <i>aṭṭhaka</i> kalāpa
1. pathavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā 9. jivita 10. kāya pasāda	1. pathavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā 9. jivita 10. <i>bhāva</i> rūpa	1. pathavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā	1. pathavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā	1. pathavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā
prod. by <i>kamma</i> ,	prod. by <i>kamma</i> ,	prod. by mind,	prod. by temp.,	produced by nutriment,
transparent	not transparent	not transparent	not transparent	not transparent

Out of these 44 rūpas the transparent body element can be called pasāda kāya or sasambhāra kāya and the other 43 rūpas are called just sasambhāra kaya. The *bhāva* dasaka kalāpas and the other three types of particles have been explained on the chart for the eye door.

44 Thứ Sắc (Rūpa) Của Thân Môn (Kāya Dvāra)				
Bọn thân mười pháp (kāya dasaka kalāpa)	Bọn sắc tính mười pháp (bhāva dasaka kalāpa)	Bọn sắc tâm tám pháp (cittaja aṭṭhamaka kalāpa)	Bọn sắc quý tiết tám pháp (utuja aṭṭhamaka kalāpa)	Bọn sắc vật thực tám pháp (āhāraja aṭṭhamaka kalāpa)
1. pathavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā 9. jivita 10. kāya pasāda	1. paṭhavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā 9. jivita 10. bhāva pasāda	1. pathavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā	1. pathavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā	1. pathavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā
do nghiệp trợ,	do nghiệp trợ,	do tâm trợ,	do quý tiết trợ,	do vật thực trợ,
thanh triệt	phi thanh triệt	phi thanh triệt	phi thanh triệt	phi thanh triệt

Trong 44 thứ sắc này, thân thanh triệt có thể được gọi là kāya pasāda hay kāya sasambhāra và 43 thứ sắc khác chỉ được gọi là kāya sasambhāra. *bhāva* dasaka kalāpa (bọn sắc tính mười pháp) và ba loại khác đã được giải thích trong lược đồ của nhãn môn.

THE 54 RŪPAS OF THE MIND DOOR (MANO DVĀRA)

hadaya dasaka kalāpas	kāya dasaka kalāpas	<i>bhāva</i> dasaka kalāpas	cittaja <i>aṭṭhaka</i> kalāpa	utuja <i>aṭṭhaka</i> kalāpa	<i>āhāraja</i> <i>aṭṭhaka</i> kalāpa
1. pathavī, earth 2. <i>āpo</i> , water 3. <i>tejo</i> , fire 4. <i>vāyo</i> , air 5. <i>vaṇṇa</i> , colour 6. <i>gandha</i> , odour 7. <i>rasa</i> , taste 8. <i>ojā</i> , nutriment 9. <i>jivita</i> , life faculty 10. <i>hadaya</i>	1. pathavī 2. <i>āpo</i> 3. <i>tejo</i> 4. <i>vāyo</i> 5. <i>vaṇṇa</i> 6. <i>gandha</i> 7. <i>rasa</i> 8. <i>ojā</i> 9. <i>jivita</i> 10. <i>kāya pasāda</i>	1. pathavī 2. <i>āpo</i> 3. <i>tejo</i> 4. <i>vāyo</i> 5. <i>vaṇṇa</i> 6. <i>gandha</i> 7. <i>rasa</i> 8. <i>ojā</i> 9. <i>jivita</i> 10. <i>bhāva rūpa</i>	1. pathavī 2. <i>āpo</i> 3. <i>tejo</i> 4. <i>vāyo</i> 5. <i>vaṇṇa</i> 6. <i>gandha</i> 7. <i>rasa</i> 8. <i>ojā</i>	1. pathavī 2. <i>āpo</i> 3. <i>tejo</i> 4. <i>vāyo</i> 5. <i>vaṇṇa</i> 6. <i>gandha</i> 7. <i>rasa</i> 8. <i>ojā</i>	1. pathavī 2. <i>āpo</i> 3. <i>tejo</i> 4. <i>vāyo</i> 5. <i>vaṇṇa</i> 6. <i>gandha</i> 7. <i>rasa</i> 8. <i>ojā</i>
produced by <i>kamma</i> ,	prod. by <i>kamma</i> ,	prod. by <i>kamma</i> ,	prod. by mind,	prod. by temp.,	produced by nutriment,
not transparent	transparent	not transparent	not transparent	not transparent	not transparent

Detailed Method For Developing Four Elements Meditation By Way Of The 42 Parts Of The Body

There are twenty parts of the body in which earth element is predominant:

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Head hair = <i>kesā</i> | 6. Flesh = <i>maṃsaṃ</i> |
| 2. Body hair = <i>lomā</i> | 7. Sinews = <i>nahāru</i> |
| 3. Nails = <i>nakhā</i> | 8. Bone = <i>aṭṭhi</i> |
| 4. Teeth = <i>dantā</i> | 9. Bone marrow = <i>aṭṭhimiñjaṃ</i> |
| 5. Skin = <i>taco</i> | 10. Kidneys = <i>vakkam</i> |
| 11. Heart = <i>hadayaṃ</i> | 16. Intestines = <i>antaṃ</i> |
| 12. Liver = <i>yakanam</i> | 17. Mesentery = <i>antagunam</i> |
| 13. Membrane = <i>kilomakam</i> | 18. Gorge = <i>udariyam</i> |
| 14. Spleen = <i>pihakam</i> | 19. Faeces = <i>karisam</i> |
| 15. Lungs = <i>papphāsam</i> | 20. Brain = <i>matthaluṅgam</i> |

54 Thứ Sắc (Rūpa) Của Ý Môn (Mano Dvāra)

Bọn ý vật mười pháp (hadaya dasaka kalāpa)	Bọn thân mười pháp (<i>kāya dasaka kalāpa</i>)	Bọn sắc tính mười pháp (bhāva dasaka kalāpa)	Bọn sắc tâm tám pháp (cittaja aṭṭhamaka kalāpa)	Bọn sắc quý tiết tám pháp (utuja aṭṭhamaka kalāpa)	Bọn sắc vật thực tám pháp (āhāraja aṭṭhamaka kalāpa)
1. paṭhavī, địa 2. āpo, thủy 3. tejo, hỏa 4. vāyo, phong 5. vaṇṇa, màu 6. gandha, mùi 7. rasa, vị 8. ojā, vật thực nội 9. jivita, 10. hadaya	1. pathavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā 9. jivita 10. kāya pasāda	1. pathavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā 9. jivita 10. bhāva rūpa	1. pathavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā	1. pathavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā	1. pathavī 2. āpo 3. tejo 4. vāyo 5. vaṇṇa 6. gandha 7. rasa 8. ojā
do nghiệp trợ,	do nghiệp trợ,	do nghiệp trợ,	do tâm trợ,	do quý tiết trợ,	do vật thực trợ,
phi thanh triệt	thanh triệt	phi thanh triệt	phi thanh triệt	phi thanh triệt	phi thanh triệt

Phương Pháp Chi Tiết Để Tu Tập Thiền Bốn ‘Giới’ (Dhātu) Qua 42 Phần Của Thân

Có 20 phần của thân (thể trước) có ‘địa giới’ là trôi:

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Tóc (<i>kesā</i>) | 6. Thịt (<i>mamsam</i>) |
| 2. Lông (<i>lomā</i>) | 7. Gân (<i>nahāru</i>) |
| 3. Móng (<i>nakhā</i>) | 8. Xương (<i>aṭṭhi</i>) |
| 4. Răng (<i>dantā</i>) | 9. Tủy (<i>aṭṭhimiñjam</i>) |
| 5. Da (<i>taco</i>) | 10. Thận (<i>vakkam</i>) |
| 11. Tim (<i>hadayam</i>) | 16. Ruột (<i>antam</i>) |
| 12. Gan (<i>yakanam</i>) | 17. Màng ruột (<i>antagunam</i>) |
| 13. Màng nhầy (<i>kilomakam</i>) | 18. Vật thực mới (<i>udariyam</i>) |
| 14. Dạ dày (<i>pihakam</i>) | 19. Phân (<i>karisam</i>) |
| 15. Phôi (<i>pappāsam</i>) | 20. Óc (<i>matthaluṅgam</i>) |

Of these twenty parts all except gorge and faeces (dung) contain 44 *rūpas* as shown in the charts above for the body door. Gorge and faeces contain only eight *rūpas* and are made of only *utuja atthaka kalāpas*.

There are twelve parts in the body in which water element is predominant:

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| 1. Bile = <i>pittam</i> | 7. Tears = <i>assu</i> (16) |
| 2. Phlegm = <i>semham</i> | 8. Grease = <i>vasā</i> |
| 3. Pus = <i>pubbo</i> (8) | 9. Saliva = <i>kheḷo</i> (16) |
| 4. Blood = <i>lohitaṃ</i> | 10. Mucous = <i>siṅghānika</i> (16) |
| 5. Sweat = <i>sedo</i> (16) | 11. Synovial = fluid <i>lasikā</i> |
| 6. Fat = <i>medo</i> | 12. Urine = <i>muttam</i> (8) |

Of these all except pus, sweat, tears, saliva, mucous, and urine contain 44 *rūpas* as shown in the charts for the body door. Pus and urine have eight *rūpas*, being only *utuja atthaka kalāpas*. Sweat, tears, mucous, and saliva have 16 *rūpas* being *cittaja atthaka kalāpas* and *utuja kalāpas*, and they are produced by either mind or temperature.

In order to see and discern all these *rūpas* in each part of the body firstly develop concentration systematically and then analyse the *rūpa kalāpas* in the six sense bases as shown in the charts above. When you are able to do this then discern the part of the body which you wish to contemplate. When you can discern that part then discern the four elements in it. When you see that part as a transparent form then look for the space in it and you will easily see the *kalāpa* particles making up that part of the body. If your meditation is strongly developed then as soon as you look for the four elements in a given part of the body you will easily see the *rūpa kalāpas*. When you can see the *rūpa kalāpas* then analyse them and discern the different kinds of *kalāpas* present there. With knowledge divide and discern as they really are the *kalāpas* produced by *kamma*, mind, temperature, and nutriment.

When discerning the *kalāpas* in body hair and head hair pay attention at the base of the hairs which are inside the skin. Look for the 44 types of *rūpas* there first because the hair that is outside of the skin has an extremely small amount of *kāya dasaka kalāpas* and they will be very difficult to discern. In a similar way in the nails of the fingers and toes you should pay more attention to the parts of them that are close to the flesh.

There are four parts (here we would rather say components) of the body in which heat is predominant:

1. *Santappana tejo* = heat that warms the body
2. *Jīrana tejo* = heat that causes maturing and ageing
3. *Dāha tejo* = heat of fever
4. *Pācaka tejo* = digestive heat (mode of *jīvita navaka kalāpas*)

Trong tất cả 20 phần này, ngoại trừ vật thực mới và phân gồm 44 thứ sắc (*rūpa*) như đã nêu trong lược đồ ở trên đối với thân môn. Vật thực mới và phân chỉ gồm 8 thứ sắc (*rūpa*) và chỉ bị trợ sanh bởi những bợn sắc quý tiết tám pháp (*utuja aṭṭhaka kalāpa*).

12 phần của thân (thể trước) có ‘thủy giới’ là trội:

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1. Mật (<i>pittam</i>) | 7. Nước mắt (<i>assu</i>) (16) |
| 2. Đàm (<i>semham</i>) | 8. Mỡ lỏng (<i>vasā</i>) |
| 3. Mủ (<i>pubbo</i>) (8) | 9. Nước miếng (<i>kheḷo</i>) (16) |
| 4. Máu (<i>lohitaṃ</i>) | 10. Nước mũi (<i>siṅghānikā</i>) (16) |
| 5. Mồ hôi (<i>sedo</i>) (16) | 11. Nhớt khớp xương (<i>lasikā</i>) |
| 6. Mỡ cục (<i>medo</i>) | 12. Nước tiểu (<i>muttaṃ</i>) (8) |

Trong tất cả những phần của thân (thể trước) này ngoại trừ mủ, mồ hôi, nước mắt, nước miếng, nước mũi và nước tiểu, những phần còn lại gồm 44 thứ sắc (*rūpa*) như đã nêu trong lược đồ ở trên đối với thân môn. Mủ và nước tiểu có tám thứ sắc, chỉ là những bợn sắc tám pháp do quý tiết trợ sanh (*utuja aṭṭhaka kalāpa*). Mồ hôi, nước mắt, nước mũi và nước miếng có 16 thứ sắc là những bợn sắc tám pháp do tâm trợ sanh (*cittaja aṭṭhaka kalāpa*) và những bợn do quý tiết trợ sanh (*utuja kalāpa*).

Để thấy và biết rõ tất cả những ‘sắc pháp’ này trong mỗi phần của thân, trước tiên thiền sinh tu tập theo hệ thống định và sau đó phân tích những bợn ‘sắc pháp’ (*rūpa kalāpa*) ở sáu xứ (*āyatana*) như đã trình bày trong lược đồ trên. Khi bạn có khả năng làm điều này, kể đó quan sát phần của thân mà bạn muốn quan sát. Tiếp theo quan sát biết theo bốn ‘giới’ (*dhātu*) trong phần của thân đó. Khi bạn thấy phần của thân đó là một dạng trong suốt, kể đến tìm sắc ‘giao giới’ (hư không) trong đó và bạn sẽ dễ dàng thấy những hạt, bợn sắc cấu thành phần của thân đó. Nếu thiền của bạn được phát triển mạnh mẽ thì bạn tìm bốn ‘giới’ (*dhātu*) trong một phần của thân đã chọn và bạn sẽ dễ dàng thấy những bợn ‘sắc pháp’ (*rūpa kalāpa*) nơi đó. Khi bạn có thể thấy những bợn sắc pháp, kể đến phân tích chúng và quan sát biết theo những thứ ‘sắc pháp’ khác nhau của những bợn hiện diện đó. Với tuệ phân tích và quan sát theo thực tính những bợn sắc bị trợ sanh bởi nghiệp (*kamma*), tâm (*citta*), quý tiết (*utu*) và vật thực (*āhāra*).

Khi quan sát thấy biết rõ những bợn sắc trong lông và tóc, chú ý vào chân tóc dưới da. Tìm 44 thứ sắc ở chân tóc trước, bởi vì sợi tóc bên ngoài da có một lượng cực nhỏ những bợn sắc thân mười pháp nên sẽ rất khó quan sát chúng. Theo cách tương tự, trong móng tay và móng chân, bạn cần phải chú ý hơn vào những phần chân móng cận bên thịt.

Có bốn phần của thân (ở đây, chúng ta nên gọi là thành phần), trong đó ‘hỏa giới’ là trội:

1. *Santappana tejo* = hỏa (nhiệt) làm ấm thân.
2. *Jīrana tejo* = hỏa (nhiệt) chín và già
3. *Dāha tejo* = hỏa (nhiệt) làm cho sốt
4. *Pācaka tejo* = hỏa (nhiệt) tiêu hóa (cách của những bợn sắc mạng quyền chín pháp – *jīvita navaka kalāpa*).

These four components of the body do not possess shape or form like the parts in which earth or water are predominant. They are made of only not transparent *rūpa kalāpas* in which heat is predominant and so you will have to look for *kalāpas* in which fire element is predominant in order to see these components of the body. If they are not clear then contemplate them at a time when you have had a fever.

There are six components in which air element is predominant:

1. *Uddhagama vāta* = air that rises up.
2. *Adhogama vāta* = air that goes down.
3. *Kucchisaya vāta* = air in the abdomen outside the intestines.
4. *Koṭṭhasaya vāta* = air inside the intestines.
5. *Aṅgamangānūsarino vāta* = air that pervades through the limbs.
6. *Assāsa passāsaso* = in and out breath.

Of these all except the in and out breath consist of 33 *rūpas* each.

They are made up of four types of *kalāpas*:

1. *jīvita navaka kalāpas* = *jīvita* as the ninth factor (9 *rūpas*).
2. *cittaja aṭṭhaka kalāpas* = mind produced *ojā* as the eighth factor (8 *rūpas*).
3. *utuja aṭṭhaka kalāpas* = temperature produced *ojā* as the eighth factor (8 *rūpas*).
4. *āhāraja aṭṭhaka kalāpas* = nutriment produced *ojā* as the eighth factor (8 *rūpas*).

These four types of *kalāpas* contain a total of 33 *rūpas*.

The in and out breath contains only nine *rūpas* found in what is called a *cittaja sadda navaka kalāpa* (mind produced sound as the ninth factor *kalāpa*). These *kalāpas* contain earth, water, fire, air, colour, smell, taste, nutriment, and sound.

The in and out breath is produced by the mind and to see this you have to discern that it is produced by consciousness present in the *bhavaṅga* mind transparent element, supported by the heart basis *rūpas*. When you see this breath being produced there then discern the four elements in it and you will see the *kalāpas* making it up. In each of these *kalāpas* you will find nine *rūpas* including sound. Practise until you can see this.

To analyse the other five types firstly discern each type of air and then discern the four elements in each. You will then see the *rūpa kalāpas* which should then be analysed to see all 33 *rūpas* present in them.

Bốn thành phần này của thân không có hình dạng hay hình dáng như những phần có địa hay thủy ‘giới’ (*dhātu*) là trội. Chúng chỉ bị tạo bằng những bợn sắc phi thanh triệt, trong đó hỏa (nhiệt) là trội và do đó bạn sẽ phải tìm những bợn sắc mà trong đó ‘hỏa giới’ là trội để thấy những thành phần này của thân. Nếu chúng không được rõ thì quan sát chúng khi bạn bị sốt.

Sáu phần của thân (thành phần) có ‘phong giới’ (*vāyo dhātu*) là trội bao gồm:

1. *Uddhagama vāta* = gió đi lên
2. *Adhogama vāta* = gió đi xuống
3. *Kucchisaya vāta* = gió trong bụng ngoài ruột
4. *Koṭṭhasaya vāta* = gió bên trong ruột
5. *Aṅgamangānūsarino vāta* = gió đi khắp châu thân
6. *Assāsa passāsaso* = hơi thở vô ra

Trong tất cả những phần này, ngoại trừ hơi thở vô và ra, mỗi phần gồm 33 thứ sắc. Chúng trợ sanh bốn loại bợn sắc:

1. *Jīvita navaka kalāpa* = bợn sắc chín pháp do mạng quyền trợ sanh.
2. *Cittaja aṭṭhaka¹ kalāpa* = bợn sắc tám pháp do tâm trợ sanh.
3. *Utuja aṭṭhaka kalāpa* = bợn sắc tám pháp do quý tiết trợ sanh.
4. *āhāraja aṭṭhaka kalāpa* = bợn sắc tám pháp do vật thực trợ sanh.

Bốn loại bợn sắc này tổng cộng gồm 33 thứ sắc.

Hơi thở vô và ra chỉ gồm 9 thứ sắc đã tìm thấy trong bợn sắc tinh chín pháp do tâm trợ (*cittaja sadda navaka kalāpa*) bao gồm địa, thủy, hỏa, phong, sắc cảnh sắc (màu), sắc cảnh khí (mùi), sắc cảnh vị, vật thực, và sắc cảnh tinh (âm thanh).

Hơi thở vô và ra do tâm trợ sanh. Để thấy nó, bạn phải quan sát thấy rõ rằng nó bị trợ sanh bởi tâm hữu phần (ý giới hay ý môn), được ủng hộ bởi sắc ý vật. Khi bạn thấy hơi thở bị trợ sanh ở đó, kể đến quan sát biết theo bốn ‘giới’ (*dhātu*) trong đó và bạn sẽ thấy những bợn ‘sắc pháp’ trợ sanh nên hơi thở. Trong mỗi bợn của những bợn sắc này, bạn sẽ tìm thấy 9 thứ sắc bao gồm tinh. Tu tập cho đến khi bạn có thể thấy điều này.

Để phân tích năm loại khác, trước tiên quan sát biết theo mỗi loại của ‘phong giới’ và kể đến quan sát bốn ‘giới’ (*dhātu*) trong mỗi bợn. Bạn sẽ thấy những bợn sắc cần phải được phân tích để thấy tất cả 33 thứ sắc hiện diện trong chúng.

¹ Nhóm tám

Nine Kinds Of Rūpa Kalāpas Produced By Kamma

In examining the *rūpas* in the six sense bases and forty-two parts of the body you will find that there are nine kinds of *rūpa kalāpas* produced by *kamma*:

1. *Cakkhu dasaka* (eye),
2. *Sota dasaka* (ear),
3. *Ghāna dasaka* (nose),
4. *Jivha dasaka* (tongue),
5. *Kāya dasaka* (body),
6. *Itthi bhāva dasaka* (female),
7. *Pumbhāva dasaka* (male),
8. *Hadayavatthu dasaka* (heart),
9. *Jīvita navaka* (life).

These *kammaja rūpas* arise in the present because of *kamma* performed in the past life. *Kammaja rūpas* present in the past life were caused by *kamma* performed in the life previous to it. *Kammaja rūpas* that will arise in the next life in the future will be caused by either *kamma* done in this present life or that performed in a previous life. To know which *kamma* they are the result of, whether *dāna*, *sīla*, or *bhāvanā*, you will need to be able to discern the *rūpas* and *nāmas* of the past and future. Only then will you understand and experience this for yourself. This will come later in *paccaya pariggaha ñāṇa*. At the present stage you just have to accept provisionally that these *rūpas* are produced by *kamma*.

It should also be noted that the above *rūpas* produced by *kamma*, mind, temperature, or nutriment, which are real *rūpas*, will later be contemplated by *vipassanā ñāṇa* as impermanent, painful, and not- self. There are also not real *rūpas* mixed together with *rūpas* produced by mind, temperature, and nutriment. They are explained below.

Eight Kinds Of Rūpa Kalāpas Produced By Mind

1. *Cittaja suddhaṭṭhaka kalāpa* = the simple *ojā* as the eighth *kalāpa* produced by mind. It is found in all six sense bases and most of the 42 parts of the body. It is a real *rūpa* that can be used as the object of *vipassanā* practice.
2. *Kāya viññatti navaka kalāpa* = bodily intimation as the ninth factor *kalāpa*. Having discerned the mind transparent element wiggle one of your fingers back and forth. You will see many *rūpa kalāpas* produced by mind which when analysed contain only eight *rūpas*, when the movement of bodily intimation is added it makes nine.
3. *Lahutā ekadasaka kalāpa* = is a *kalāpa* with eleven factors; the basic eight factors plus *lahutā*, *mudutā*, and *kammaññatā* (lightness, softness, and wieldiness).
4. *Kāya viññatti lahutādidvādasaka kalāpa* = is a *kalāpa* which has twelve factors, the basic eight plus *kāya viññāṇa*, *lahutā*, *mudutā*, and *kammaññatā*.

Chín Loại Bợn Sắc (*Rūpa Kalāpa*) Do Nghiệp (*Kamma*) Trợ Sanh

Khi quan sát sáu xứ (*āyatana*) và 42 phần của thân, bạn sẽ tìm thấy có chín loại bợn sắc bị trợ sanh bởi nghiệp:

1. *Cakkhu dasaka* (nhãn mười pháp)
2. *Sota dasaka* (nhĩ mười pháp)
3. *Ghāna dasaka* (tỷ mười pháp)
4. *Jivha dasaka* (thiệt mười pháp)
5. *Kāya dasaka* (thân mười pháp)
6. *Itthi bhāva dasaka* (tính nữ mười pháp)
7. *Pumbhāva dasaka* (tính nam mười pháp)
8. *Hadayavatthu dasaka* (ý vật mười pháp)
9. *Jīvita navaka* (mạng quyền chín pháp)

Những sắc nghiệp này sanh trong hiện tại do nghiệp đã tạo tác trong kiếp quá khứ. Những sắc nghiệp hiện diện trong kiếp quá khứ sanh do nghiệp đã tạo tác trong kiếp trước đó. Những sắc nghiệp sẽ sanh trong kiếp sống kế ở vị lai sẽ bị trợ sanh do nghiệp đã làm trong kiếp sống hiện tại này hay trong kiếp sống trước. Để biết chúng là quả của nghiệp nào, dù xả thí, giữ giới hay tu tiên, bạn cần có khả năng quan sát biết theo những ‘sắc pháp’ và ‘danh pháp’ thuộc quá khứ và vị lai. Chỉ như vậy bạn mới tự thấu rõ và trải nghiệm điều này cho bản thân. Điều này sẽ được trình bày sau trong Hiền duyên tuệ (*paccaya pariggaha ñāṇa*). Tại giai đoạn hiện tại, phải tạm thời chấp nhận rằng những ‘sắc pháp’ này bị nghiệp trợ sanh (*kammaja*).

Cũng cần phải lưu ý rằng những ‘sắc pháp’ trên bị trợ sanh bởi nghiệp (*kamma*), tâm (*citta*), quý tiết (*utu*), hay vật thực (*āhāra*) là những sắc thực tính. Những pháp này sẽ được quan sát sau bằng tuệ minh sát (*vipassanāñāṇa*), là vô thường, khổ, và vô ngã. Cũng có những sắc phi thực tính xen lẫn cùng với những thứ sắc bị trợ sanh bởi tâm (*citta*), quý tiết (*utu*), hay vật thực (*āhāra*). Chúng sẽ được giải thích ở phần sau.

Tám Loại Bợn Sắc (*Rūpa Kalāpa*) Do Tâm (*Citta*) Trợ Sanh

1. *Cittaja suddhatthaka kalāpa* = bợn sắc thuần 8 pháp do tâm trợ sanh được tìm thấy trong tất cả sáu xứ và hầu hết 42 phần của thân. Đó là sắc thực tính có thể được dùng làm cảnh cho tu tập quán, minh sát (*vipassanā*).
2. *Kāya viññatti navaka kalāpa* = bợn sắc thân biểu tri 9 pháp được quan sát khi ý giới muốn cử động một ngón tay. Bạn sẽ thấy nhiều bợn ‘sắc pháp’ bị trợ sanh bởi tâm chỉ gồm tám thứ sắc. Khi ngón tay lay chuyển, sắc thân biểu tri được cộng vào tạo thành 9 pháp.
3. *Lahutā ekadasaka kalāpa* = bợn sắc kỳ dị 11 pháp; 8 thứ sắc cơ bản (bất ly) cộng nhẹ (*lahutā*), mềm (*mudutā*), và thích sự (*kammaññatā*).
4. *Kāya viññatti lahutādivādasaka kalāpa* = bợn sắc thân biểu tri kỳ dị 12 pháp, 8 thứ sắc cơ bản (bất ly) cộng thân biểu (*kāya viññatti*), nhẹ (*lahutā*), mềm (*mudutā*), và thích sự (*kammaññatā*).

5. *Vacī viññatti sadda dasaka kalāpa* = is a *kalāpa* which contains ten *rūpas*; the basic eight plus verbal intimation and sound. Recite the letters “a, b, c” aloud. Now, discern the mind transparent element and then recite the letters “a, b, c” again and see the *rūpas* caused by mind spreading to the throat, vocal chords, and other places that take part in producing sound. Also discern separately the earth element present in the *cittaja kalāpa* rubbing against the earth element in the *kammaja kalāpas* (which produces sound) in the place where sound is produced and the verbal intimation involved.
6. *Vacī viññatti sadda lahutādi terasaka kalāpa* = a *kalāpa* with thirteen factors; the basic eight plus *vacī viññāṇa*, sound, *lahutā*, *mudutā*, and *kammaññatā*.
7. *Assāsa passāsa cittaja sadda navaka kalāpa* = a mind produced *kalāpa* with nine factors; the basic eight plus sound. This is a real *rūpa* and a suitable object for *vipassanā*.
8. *Assāsa passāsa cittaja sadda lahutādidvādasaka kalāpa* = a mind produced *kalāpa* with twelve factors; the basic eight plus sound, *lahutā*, *mudutā*, and *kammaññatā*.

Note: In 7. and 8. the sound is the sound of breathing. The *kalāpas* containing not real *rūpas* mixed with real *rūpas* should be discerned at the time of discerning *nāma* and *rūpa* but later when applying the three characteristics during *vipassanā* they should not be contemplated.

Four Kinds Of Rūpa Kalāpas Produced By Temperature

1. *Utuja suddhatṭhaka kalāpa* = a *kalāpa* produced by temperature containing eight factors; the basic eight. It is a real *rūpa*.
2. *Utuja sadda navaka kalāpa* = a *kalāpa* produced by temperature containing nine factors; the basic eight plus sound. It is a real *rūpa*.
3. *Lahutādiekādasaka kalāpa* = *lahutā* as the eleventh factor *kalāpa* with the basic eight factors plus *lahutā*, *mudutā*, and *kammaññatā*. It is not a real *rūpa*.
4. *Sadda lahutādidvādasaka kalāpa* = a *kalāpa* containing twelve factors; the basic eight plus sound, *lahutā*, *mudutā*, and *kammaññatā*. This is not a real *rūpa*.

Of these the first is found throughout the six sense bases and in most of the 42 parts of the body. The second is the *kalāpa* involved in making sound in the stomach and other types of similar sounds. These first two *kalāpas* can be found internally and externally. The third and fourth have not real *rūpas* mixed up in them and are not objects for *vipassanā* contemplation, but should be discerned at the stage in the practice when *nāmas* and *rūpas* are discerned. These last two are not found externally in inanimate objects, but are found internally and externally of living beings.

5. *Vacī viññatti sadda dasaka kalāpa* = bốn khẩu biểu tri thính mười pháp; 8 thứ sắc cơ bản (bất ly) cộng khẩu biểu (*vacī viññatti*), và thính (*saddā*). Đọc những ký tự “a, b, c” lần nữa và thấy những sắc bị tâm trợ sanh trải khắp đến cổ họng, thanh quản và những nơi khác có tham gia vào việc tạo ra âm thanh. Hơn nữa, quan sát riêng ‘địa giới’ hiện diện trong bốn sắc bị tâm trợ sanh (*cittaja kalāpa*) nương vào ‘địa giới’ trong những bốn sắc bị nghiệp trợ sanh (mà trợ sanh ra âm thanh) nơi mà âm thanh bị tạo và gồm khẩu biểu tri.
6. *Vacī viññatti sadda lahutādi terasaka kalāpa* = bốn khẩu biểu thính kỳ dị 13 pháp, 8 sắc bất ly cộng khẩu biểu (*vacī viññatti*), thính (*saddā*), nhẹ (*lahutā*), mềm (*mudutā*), và thích sự (*kammaññatā*).
7. *Assāsa passāsa cittaja sadda navaka kalāpa* = bốn sắc 9 pháp (thở vô ra) bị tâm trợ sanh; 8 thứ sắc cơ bản (bất ly) cộng thính (*saddā*). Đây là một sắc thực tính và là cảnh thích hợp cho tuệ quán (*vipassanā*).
8. *Assāsa passāsa cittaja sadda lahutādivādasaka kalāpa* = bốn sắc thính kỳ dị 12 pháp bị tâm trợ sanh; 8 thứ sắc cơ bản (bất ly) cộng thính (*saddā*), nhẹ (*lahutā*), mềm (*mudutā*), và thích sự (*kammaññatā*).

Lưu ý: Trong 7. và 8., sắc thính (*saddā*) là âm thanh của hơi thở. Những bốn gồm sắc phi thực tính xen lẫn với sắc thực tính cần phải được quán vào lúc quan sát thấy biết rõ ‘danh pháp’ (*nāma*) và ‘sắc pháp’ (*rūpa*). Sau đó, khi áp dụng ba trạng thái trong lúc quán, chúng không nên được quan sát.

Bốn Loại Bốn Sắc (*Rūpa Kalāpa*) Do Quý Tiết (*Utu*) Trợ Sanh

1. *Utuja suddhatthaka kalāpa* = bốn sắc quý tiết thuần 8 pháp bị quý tiết trợ sanh; 8 thứ sắc cơ bản (bất ly). Đây là một sắc thực tính.
2. *Utuja sadda navaka kalāpa* = bốn thính 9 pháp bị quý tiết trợ sanh; 8 thứ sắc cơ bản (bất ly) cộng thính. Đây là một sắc thực tính.
3. *Lahutādiekādasaka kalāpa* = bốn sắc kỳ dị 11 pháp; 8 thứ sắc cơ bản (bất ly) cộng nhẹ (*lahutā*), mềm (*mudutā*), và thích sự (*kammaññatā*). Đây là sắc phi thực tính.
4. *Sadda lahutādivādasaka kalāpa* = bốn sắc thính kỳ dị 12 pháp; 8 thứ sắc cơ bản (bất ly) cộng thính, nhẹ (*lahutā*), mềm (*mudutā*), và thích sự (*kammaññatā*). Đây là sắc phi thực tính.

Trong những bốn sắc này, bốn sắc đầu tiên được tìm thấy qua sáu xứ (*āyatana*) và trong hầu hết 42 phần của thân. Bốn sắc thứ hai liên quan đến việc tạo ra âm thanh trong dạ dày và những thứ khác có âm thanh tương tự. Hai bốn sắc đầu tiên này có thể được tìm thấy ở nội phần (bên trong) và ngoại phần (bên ngoài). Bốn sắc thứ ba và thứ tư là những sắc phi thực tính xen lẫn trong chúng và không là cảnh cho pháp quán (*vipassanā*), chỉ nên được quan sát vào giai đoạn tu tập khi ‘danh pháp’ (*nāma*) và ‘sắc pháp’ (*rūpa*) đã được quan sát. Hai bốn cuối không tìm thấy bên ngoài nơi những vật vô tri, mà chỉ được tìm thấy nội phần và ngoại phần của chúng sanh có sự sống.

Two Kinds Of Rūpa Kalāpas Produced By Nutriment

1. *āhāraja suddatṭhaka kalāpa* = an *ojā* as the eighth factor *kalāpa* produced by nutriment.
2. *Lahutādekadasaka kalāpa* = a *lahutā* as the eleventh factor *kalāpa* produced by nutriment. It contains the basic eight factors plus *lahutā*, *mudutā*, and *kammaññatā*.

Of these two *kalāpas* the first consists of real *rūpas*, is found throughout the six sense bases and in most of the 42 parts of the body, and is suitable for *vipassanā* contemplation. The second is found throughout the six sense bases and in most of the 42 parts of the body. This *kalāpa* consists of eight factors which are real *rūpas* and three factors (*lahutā*, *mudutā*, and *kammaññatā*) which are not real *rūpas*. The eight factors which are real *rūpas* are suitable for *vipassanā* contemplation, but the three factors which are not real *rūpas* are not suitable for *vipassanā* contemplation. Both these *kalāpas* occur internally in oneself, and externally in other living beings.

Three Kinds Of Sound

1. *Assāsa passāsa cittaja sadda navaka kalāpa* = the sound of breathing.
2. *Vacī viññatti dasaka kalāpa* = the sound of speech.
3. *Utuja sadda navaka kalāpa* = the sound of the stomach, of the wind, etc.

Of these the first and second are only found in living beings and the third (*utuja sadda navaka kalāpa*) is found in both living and inanimate objects. The third includes all sounds except the first two. The *vacī viññāṇa rūpa* in the *vacī viññāṇa dasaka kalāpa* is not a real *rūpa* and is not suitable for *vipassanā* contemplation, but the other *rūpas* present in the *kalāpa* are real and are suitable for *vipassanā* contemplation. All the *rūpas* in the *assāsa passāsa cittaja sadda navaka kalāpa* and the *utuja sadda navaka kalāpa* are suitable for *vipassanā* contemplation.

Discerning The Four Lakkhaṇa Rūpas

Only when you are able to discern the *rūpas* present at the time of conception and development of the embryo in the womb, will you be able to discern upacaya (growth of matter). As for *santati*, *jaratā*, and *aniccatā* they are just the arising, standing, and passing away of the real *rūpas* of the six sense bases or 42 parts of the body. Firstly discern an individual *rūpa kalāpa* and analyse it to see if it contains 8, 9, or 10 factors. Then try to see all the real *rūpas* present in a *kalāpa* arising, standing, and passing away together. After that discern the arising, standing, and passing away of all the real *rūpas* present in the six sense bases and 42 parts of the body all at once. The *rūpa kalāpas* do not all arise, stand, and pass away simultaneously; they are not in phase.

Hai Loại Bọn Sắc (*Rūpa Kalāpa*) Do Vật Thực (*Āhāra*) Trợ Sanh

1. *Āhāraja suddatṭhaka kalāpa* = bọn vật thực nội thuần 8 pháp do vật thực trợ sanh.
2. *Lahutādekadasaka kalāpa* = bọn sắc kỳ dị 11 pháp do vật thực trợ sanh gồm 8 sắc bất ly cộng nhẹ (*lahutā*), mềm (*mudutā*), và thích sự (*kammaññatā*).

Trong hai bọn sắc này, bọn đầu gồm những sắc thực tính, được tìm thấy khắp sáu xứ và trong hầu hết 42 phần của thân, thích hợp cho pháp quán (*vipassanā*). Bọn thứ hai được tìm thấy trong khắp sáu xứ và trong hầu hết 42 phần của thân. Bọn này gồm 8 thứ sắc thực tính và 3 thứ sắc phi thực tính là nhẹ (*lahutā*), mềm (*mudutā*) và thích sự (*kammaññatā*). 8 thứ sắc thực tính thích hợp cho pháp quán (*vipassanā*), trong khi 3 thứ sắc phi thực tính thì không thích hợp cho pháp quán (*vipassanā*). Cả hai bọn sắc này xảy ra bên trong tự thân, và bên ngoài nơi chúng sanh có sự sống.

Ba Loại Âm Thanh

1. *Assāsa passāsa cittaja sadda navaka kalāpa* = bọn sắc 9 pháp (thở vô ra) do tâm trợ sanh. Âm thanh của hơi thở.
2. *Vacī viññatti dasaka kalāpa* = bọn khẩu biểu tri mười pháp. Âm thanh của tiếng nói.
3. *Utuja sadda navaka kalāpa* = bọn thính 9 pháp do quý tiết trợ sanh. Âm thanh của dạ dày, của gió, v.v...

Trong những bọn sắc này, bọn thứ nhất và thứ hai chỉ được tìm thấy trong chúng sanh có sự sống, và bọn thứ ba (*utuja sadda navaka kalāpa*) được tìm thấy trong cả hai dạng vật có sự sống và vật không có sự sống. Bọn thứ ba gồm tất cả âm thanh, ngoại trừ hai bọn trước. Sắc khẩu biểu tri (*vacī viññatti rūpa*) trong bọn khẩu biểu tri 10 pháp (*vacī viññatti dasaka kalāpa*) là sắc phi thực tính; không thích hợp cho pháp quán (*vipassanā*), nhưng những thứ sắc khác hiện diện trong bọn là sắc thực tính; thích hợp cho pháp quán (*vipassanā*). Tất cả những sắc trong bọn thính 9 pháp do tâm trợ của hơi thở vô ra (*assāsa passāsa cittaja sadda navaka kalāpa*) và bọn thính 9 pháp do quý tiết trợ sanh (*utuja sadda navaka kalāpa*) thì thích hợp cho pháp quán (*vipassanā*).

Quan Sát Thấy Biết Rõ Bốn Sắc Trạng Thái (*Lakkhaṇa Rūpa*)

Chỉ khi bạn có khả năng quan sát thấy rõ những ‘sắc pháp’ hiện diện vào lúc tái tục và quá trình phát triển của phôi thai trong tử cung, bạn mới có khả năng quan sát biết theo sự tích trữ (hình thành của sắc). Về phần sắc thừa kế (*santati*), lão (*jaratā*) và vô thường (*aniccatā*), chúng chỉ là sự sanh, trụ và diệt của những sắc thực tính ở sáu xứ hay 42 phần của thân. Trước tiên, quan sát biết theo một bọn sắc nào đó và phân tích để thấy xem nó gồm 8, 9, hay 10 thứ sắc. Sau đó, cố gắng quan sát thấy rõ tất cả những sắc thực tính hiện diện trong 1 bọn sinh, trụ, và diệt cùng nhau. Sau đó, quan sát biết theo sự sanh, trụ, và diệt của tất cả những sắc thực tính hiện diện ở sáu xứ và 42 phần của thân, tất cả một lần. Những bọn sắc không sanh, trụ và diệt cùng một lúc là vì chúng không đồng bộ.

The Time For Contemplating As “Rūpa”

Firstly discern separately in each of the six sense bases the 54 or 44 real *rūpas* present. Then try also to discern in each as much of the not real *rūpas* as you can. Then discern all the *rūpas* in one base all together according to their characteristic of being molested by change. Then taking all the *rūpas* in each base together contemplate them as “*Rūpa, rūpa*” or “These are *rūpa*” or “These are *rūpa dhammas*”. You can do the same for each of the 42 parts of the body.

The Characteristic Of Being Molested By Change

This means that the *rūpas* are changing in intensity from hot to cold, hard to soft, rough to smooth, but their natural characteristic of hardness, flowing, heat, and support does not change. When it is hot the intensity of heat in the *rūpas* in the body can increase to unbearable levels, and when it is cold the coolness can reach unbearable levels. Thus there is an constant changing of intensities in *rūpas* in a *kalāpa* as they continuously molest each other internally and externally.

To summarise:

1. Before you have seen *rūpa kalāpas*, develop concentration up to *upacāra* concentration by seeing the four elements; earth, water, fire, air.
2. When you can see the *rūpa kalāpas* analyse them to see all the *rūpas* in each *kalāpa*, for example as earth, water, fire, air, colour, odour, taste, nutriment, life, eye transparent element.
3. Then discern: all the *rūpas* in a single sense base, all the *rūpas* in a single part of the body, all the *rūpas* in all six sense bases, and all the *rūpas* in all 42 parts of the body. Then having seen that they all have the characteristic of changing, note them as “*Rūpa, rūpa*”, “*Rūpa dhammas, rūpa dhammas*” or “This is *rūpa*, this is *rūpa*”.

Đến Lúc Quan Sát Sắc Pháp

Trước tiên quan sát tách biệt mỗi xứ (*āyatana*) trong sáu xứ với 54 hay 44 sắc thực tính hiện diện. Kế đến, cố gắng quan sát ở mỗi xứ càng nhiều càng tốt các sắc phi thực tính. Sau đó, quan sát biết theo tất cả những sắc trong cùng một xứ theo trạng thái của chúng đang bị bao vây bởi sự đổi thay. Kế đến, lấy tất cả những sắc ở mỗi xứ cùng nhau, quan sát chúng là “sắc, sắc” (*rūpa, rūpa*) hay “đây là sắc” hay “đây là những sắc pháp”. Bạn có thể làm như vậy đối với mỗi phần của 42 phần của thân.

Trạng Thái Bị Bao Vây Bởi Sự Đổi Thay

Nghĩa là những ‘sắc pháp’ bị đổi thay từ nóng sang lạnh, cứng sang mềm, thô nhám sang mịn, nhưng trạng thái thực tính cứng, chảy, nhiệt, và chống của chúng không thay đổi. Khi nóng, nhiệt trong những ‘sắc pháp’ nơi thân có thể tăng đến mức không thể chịu nổi. Khi lạnh, sự lạnh có thể đạt đến mức không thể chịu nổi. Do đó, có sự thay đổi không dứt của những thứ ‘sắc pháp’ trong một bọn; sự thay đổi liên tục bao vây lẫn nhau ở nội phần (bên trong) và ngoại phần (bên ngoài).

Tóm lược:

1. Trước khi thấy được những bọn sắc pháp, bạn cần phải tu tập phát triển định cho đến cận định bằng cách nhận biết bốn ‘giới’ (*dhātu*): đất, nước, lửa, gió (địa, thủy, hỏa, phong).
2. Khi bạn có thể thấy những bọn sắc, phân tích chúng để thấy tất cả những thứ sắc trong mỗi bọn. Ví dụ như địa, thủy, hỏa, phong, màu, mùi, vị, vật thực, mạng quyền, nhãn thanh triệt.
3. Kế đến, quan sát: tất cả những sắc trong một xứ, tất cả những sắc trong một phần của thân, tất cả những sắc ở cả sáu xứ, và tất cả những sắc trong cả 42 phần của thân. Kế đến, thấy rằng chúng đều có trạng thái đổi thay, ghi nhận chúng là “sắc, sắc” (*rūpa, rūpa*) hay “sắc pháp, sắc pháp” (*rūpa dhamma, rūpa dhamma*) hay “đây là sắc, đây là sắc”.

Purification by knowledge and vision	7. <i>ñāṇadassana visuddhi</i>	16.	paccavekkhana ñāṇa = Reviewing knowledge	
		15.	phala ñāṇa = Fruition knowledge	
		14.	magga ñāṇa = Path knowledge	
		13.	gotrabhū ñāṇa = Knowledge of change of lineage	
		12.	anuloma ñāṇa = Knowledge of conformity	
		11.	saṅkhārupekkhā ñāṇa = Knowledge of equanimity towards formations	
		10.	patisaṅkhā ñāṇa = Knowledge of reflecting	
Purification by knowledge and vision of the way	6. <i>paṭipadā ñāṇa-dassana visuddhi</i>	9.	muñcitukamyatā ñāṇa = Knowledge of desire for deliverance from formations	
		8.	nibbidā ñāṇa = Knowledge of detachment from formations	
		7.	ādinava ñāṇa = Knowledge of danger of formations	
		6.	bhaya ñāṇa = Knowledge of fearfulness of formations	
		5.	<i>bhaṅga</i> ñāṇa = Knowledge of dissolution of formations	
Purification by knowledge and vision of what is and what is not the path	5. <i>maggāmagga ñāṇa-dassana visuddhi</i>	4.	udayabhaya ñāṇa = Knowledge of arising and passing away of formations	
		3.	sammasana ñāṇa = Knowledge that comprehends formations in groups	
Purification by overcoming doubt	4. <i>kaṅkhāvitarāṇa visuddhi</i>	2.	paccaya pariggaha ñāṇa	= Knowledge that discerns the causes of mind and matter
Purification of view	3. <i>diṭṭhi visuddhi</i>	1.	nāma rūpa pariccheda ñāṇa	= Knowledge that discerns mind and matter
Purification of consciousness	2. <i>citta visuddhi</i>	= upacāra or appanā samādhi		
Purification of virtue	1. <i>sīla visuddhi</i>	= five, eight, ten, or 227 precepts		

7 THANH TỊNH	7 VISUDDHI	16 Ñāṇa - 16 TRÍ (TUỆ)	
Tịnh kiến tuệ	7. ñāṇadassana <i>visuddhi</i>	16.	paccavekkhana ñāṇa = Phản khán tuệ
		15.	phala ñāṇa = Quả tuệ
		14.	magga ñāṇa = Đạo tuệ
		13.	gotrabhū ñāṇa = Chuyển tộc
		12.	anuloma ñāṇa = Thuận lưu tuệ
		11.	saṅkhārupekkhā ñāṇa = Hành xả tuệ
		10.	patisaṅkhā ñāṇa = Quyết ly tuệ
Purification by knowledge and vision of the way	6. paṭipadā ñāṇa- dassana <i>visuddhi</i>	9.	muñcitukamyatā ñāṇa = Dục thoát tuệ
		8.	nibbidā ñāṇa = Phiền yếm tuệ
		7.	ādinava ñāṇa = Tội quá tuệ
		6.	bhaya ñāṇa = Họa hoạn tuệ
		5.	<i>bhaṅga</i> ñāṇa = Diệt một tuệ
Tịnh kiến đạo, phi đạo	5. maggāmagga ñāṇa- dassana <i>visuddhi</i>	4.	udayabhaya ñāṇa = Tiến thoái tuệ
		3.	sammaṣaṇa ñāṇa = Phổ thông tuệ
Tịnh nghi	4. kaṅkhāvitarāṇa <i>visuddhi</i>	2.	paccaya pariggaha ñāṇa Hiển duyên danh-sắc tuệ
Tịnh kiến	3. ditthi <i>visuddhi</i>	1.	ñāma rūpa pariccheda ñāṇa Chỉ định danh-sắc tuệ
Tịnh tâm	2. citta <i>visuddhi</i>	Upacāra hay appanā samādhi Cận định hay an chỉ định	
Tịnh giới	1. sīla <i>visuddhi</i>	5, 8, 10, hoặc 227 học giới	

Theoretical Explanations For Rūpa Kammaṭṭhāna:

The Dhammas That Must Be Contemplated By One Doing Vipassanā Meditation

Bhikkhus, without fully knowing, without comprehending, without detaching from, without abandoning the All one is unable to end suffering

Bhikkhus, by fully knowing, by comprehending, by detaching from, by abandoning the All one is able to end suffering.

Sabbaṃ bikkhave anabhijānaṃ अपarijānaṃ avirājayaṃ अपajahaṃ abhabbo dukkhakkhaya ... Sabbaṃ ca kho bikkhave abhijānaṃ parijānaṃ virājayaṃ pajahaṃ bhabbo dukkhakkhaya. (Sālayataṇa saṃyutta, sabbavagga, pathama अपarijānana sutta)

The commentary to this *sutta* explains further that it is spoken with reference to the three *pariññās* (full understandings). It says:

Iti imasmim̐ sutte tissapa pariññā kathita honti. Abhijāna'nti hi vacanena ñātapariññā kathita parijāna'nti vacena tiraṇapariññā, virājayaṃ pajaha'nti dvihi pahānapariññāti.

This means that fully knowing refers to *ñāta pariññā*, comprehending refers to *tiraṇa pariññā*, and the last two, detaching from and abandoning, refer to *pahāna pariññā* (full understanding as the known, as investigating, and as abandoning).

Therefore only by fully understanding with these three *pariññās* all the *rūpas* and *nāmas* of the five aggregates of clinging will one be capable of removing desire and craving for the *rūpas* and *nāmas* and be able to make an end to suffering. Furthermore the sub-commentary to *Visuddhimagga* commentary says: *Tañhianavasesato pariññeyyaṃ, ekamsato virājjitabbaṃ* (vsm.sub-com.2.p.358)

Which means that the five aggregates of clinging which are the objects of *vipassanā* understanding must first be completely discerned without exception or remainder. Then, in order to remove desire and craving for those *rūpas* and *nāmas*, the sub-commentary instructs to apply the three characteristics to all of those *rūpas* and *nāmas* which are the objects of *vipassanā* contemplation.

According to these texts a meditator must firstly be able to discern all the *rūpas* and *nāmas* which make up the five aggregates of clinging individually. In doing so:

The knowledge that discerns all the *rūpas* individually is called *rūpa pariccheda ñāṇa*. The knowledge that discerns all the *nāmas* individually is called *nāma pariccheda ñāṇa*. The knowledge that discerns the *rūpas* and *nāmas* as two separate groups is called *nāma rūpa pariccheda ñāṇa*.

These three *ñāṇas* are also known by a separate set of names as *rūpa pariggaha ñāṇa*, *arūpa pariggaha ñāṇa*, and *nāma rūpa pariggaha ñāṇa*. Furthermore, at this stage the knowledge that understands “There is no person, being, or soul, but only *rūpas* and *nāmas* exist” is called *nāma rūpa vavaṭṭhana ñāṇa*.

Pháp Học Giải Thích Về Sắc Nghiệp Xứ (*Rūpa Kammaṭṭhāna*): Pháp Phải Được Quán Bởi Người Đang Thiền Vipassanā

Này chư bhikkhu, không thấy biết đầy đủ (thắng tri), không hiểu, không nhận thức thấu đáo (liễu tri), không rời bỏ (ly tham), không từ bỏ, không đoạn trừ, tất cả những người ấy không có khả năng dứt khổ v.v...

Này chư bhikkhu, do thấu biết rõ khắp tất cả (thắng tri), do hiểu hay nhận thức thấu đáo (liễu tri), do rời bỏ (ly tham), do từ bỏ, tất cả những người ấy có khả năng dứt khổ v.v...

Sabbam bikkhave anabhijānam aparijānam avirājayam apajaham abhabbo dukkhakkhaya ... Sabbam ca kho bikkhave abhijānam parijānam virājayam pajaham bhabbo dukkhakkhaya. (Sālayataṇa saṃyutta, sabbavagga, pathama aparijānana sutta)

Chú giải bài kinh này giải thích thêm rằng bài kinh này được nói có liên quan đến ba loại đạt tri *pariññā*¹ (trí thấy biết rõ), đó là:

Iti imasmim sutte tissapa pariññā kathita honti. Abhijāna'nti hi vacanena ñātapariññā kathita parijāna'nti vacena tiraṇapariññā, virājayam pajaha'nti dvihi pahānapariññāti.

Đạt tri về ý nghĩa chỉ cho *ñāta pariññā*², đạt tri về ba tướng chỉ cho *tiraṇa pariññā*, và hai cái cuối, rời bỏ (ly tham) và từ bỏ là đoạn trừ đạt tri chỉ cho *pahāna pariññā* (biết rõ sự dứt bỏ).

Do thấy biết đầy đủ với ba loại đạt tri (*pariññā*), tất cả ‘sắc pháp’ và ‘danh pháp’ của năm thủ uẩn, người ấy sẽ có khả năng đoạn trừ dục và ái đối với ‘sắc pháp’ (*rūpa*), ‘danh pháp’ (*nāma*) và có khả năng làm cho dứt khổ. Thêm nữa, phụ chú giải *Visuddhimagga* có nói: *Taṇhianavasesato pariññeyyam, ekamsato virājjitabbam* (vsm.sub-com.2.p.358)

Nghĩa là, năm thủ uẩn (*upādānakkhandha*) là cảnh của tuệ quán (*vipassanā*), trước tiên phải được quan sát đầy đủ mà không ngoại trừ hay dư sót. Kế đến, để đoạn trừ dục và ái đối với ‘sắc pháp’ (*rūpa*) và ‘danh pháp’ (*nāma*), phụ chú giải hướng dẫn dùng ba trạng thái với tất cả những ‘sắc pháp’ (*rūpa*) và ‘danh pháp’ (*nāma*) là cảnh của pháp quán (*vipassanā*).

Dựa vào những lời dạy này, một thiền sinh trước tiên phải có khả năng quan sát biết theo tất cả những ‘sắc pháp’ (*rūpa*) và ‘danh pháp’ (*nāma*) hợp thành năm thủ uẩn (*upādānakkhandha*) riêng lẻ. Để làm như vậy:

Tuệ quán tất cả từng ‘sắc pháp’ một được gọi là ‘tuệ chỉ định sắc pháp’ (*rūpa pariccheda ñāṇa*). Tuệ quán tất cả từng ‘danh pháp’ một được gọi là ‘tuệ chỉ định danh pháp’ (*nāma pariccheda ñāṇa*). Tuệ quán ‘danh pháp’ (*nāma*) và ‘sắc pháp’ (*rūpa*) là hai nhóm hay uẩn riêng được gọi là ‘tuệ chỉ định danh sắc’ (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*).

Ba tuệ này cũng còn được gọi là ‘tuệ chỉ định sắc’ (*rūpa pariccheda ñāṇa*), ‘tuệ chỉ định phi sắc’ (*arūpa pariccheda ñāṇa*), và ‘tuệ chỉ định danh sắc’ (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*). Hơn

¹ Sự biết chắc, sự thấy chắc; sự xác định; sự tìm hiểu chắc chắn; hiểu biết, nhận thức đầy đủ bằng tuệ Quán/ minh sát; Có 3 loại biến tri / đạt tri hiệp thế (*lokiya pariññā*): Trí biến tri / đạt tri (*ñāta-pariññā*), tam tướng biến tri / đạt tri (*tiraṇa-pariññā*), đoạn trừ biến tri / đạt tri (*pahāna-pariññā*).

² Ngài Sāriputta thuyết với ý nghĩa: “Tuệ thắng trí gọi trí do ý nghĩa là biết rõ, tuệ đạt tri gọi là trí do ý nghĩa là quán sát, tuệ đoạn trừ gọi trí do ý nghĩa là xả ly”.

nữ, vào giai đoạn này, tuệ biết rõ “không có người, chúng sanh, linh hồn mà chỉ là sắc và danh hiện hữu”, được gọi là tuệ phân tích xác định rõ danh sắc (*nāma rūpa vavatṭhāna ñāṇa*).

A person who is endeavouring to discern all of the *rūpas* and *nāmas* may leave out those connected with *jhāna* if he has not attained *jhāna*, but if he is able to attain *jhāna* he should discern and contemplate with *vipassanā* knowledge the *rūpas* and *nāmas* associated with whichever of the *jhānas* he has attained.

Secondly, the causes of those *rūpas* and *nāmas* must be known correctly as they really are. This knowledge is *paccaya pariggaha ñāṇa*.

Because these two knowledges, *nāma rūpa pariccheda ñāṇa* and *paccaya pariggaha ñāṇa*, know clearly, distinctly, and properly the *dhammas* that are the objects of *vipassanā* knowledge these two are also called ***ñāta pariññā*** (full understanding as the known).

Thirdly, the impermanence, painful, and not-self nature of all *rūpas*, *nāmas*, and their causes must be clearly seen. During the stages of insight from *sammasana ñāṇa* onwards, which constitute *vipassanā*, these *rūpas*, *nāmas*, and their causes are contemplated by seeing the three characteristics of each of them.

Of these *vipassanā ñāṇas* the two of *sammasana ñāṇa* and *udayabaya ñāṇa*, whose function are to investigate and discern the impermanence, painful, and not-self characteristics of all *rūpas*, *nāmas*, and their causes, are called *tiraṇa pariññā* (full understanding of investigating).

From *bhaṅga ñāṇa* up through the remaining *vipassanā ñāṇas* only the passing away of all *rūpas*, *nāmas* and their causes is known, together with the *anicca*, *dukkha*, and *anatta* characteristics of those *dhammas*. As at that time the defilements that should be abandoned are removed temporarily these *ñāṇas* are called *pahāna pariññā* (full understanding as abandoning).

The *ariyamagga ñāṇas* completely remove without remainder the ignorance (*avijjā*) = delusion (*moha*) which cloud the mind and make it unable to know: All the *rūpas* and *nāmas* which are *dukkha sacca*, the causes of these *rūpas* and *nāmas* which are *samudaya sacca*, and the *anicca*, *dukkha*, and *anatta* nature of *dukkha sacca* and *samudaya sacca*. Because of the *ariyamaggas* function and power to complete the function of knowing these *dhammas* and to complete the function of investigation of these *dhammas* as *anicca*, *dukkha*, and *anatta* they are given the name of ***ñāta pariññā*** and *tiraṇa pariññā*. They are also called *pahāna pariññā* because they remove defilements without remainder.

A meditator must endeavour to attain complete knowledge of all the *rūpas* and *nāmas* which make up the five aggregates of clinging by developing these three *pariññās*. For this reason the meditator should firstly know, learn, and memorize all the *rūpas* and *nāmas*. Below is an explanation of the *rūpas*.

Một người đang nỗ lực quan sát tất cả những ‘sắc pháp’ (*rūpa*) và ‘danh pháp’ (*nāma*) có thể loại ra những pháp liên quan đến thiền nếu vị ấy chưa đạt đến thiền. Nếu vị ấy đã đạt đến thiền, thì vị ấy cần phải phân tích xác định rõ và quan sát bằng tuệ minh sát (*vipassanā*) những ‘sắc pháp’ (*rūpa*) và ‘danh pháp’ (*nāma*) phối hợp với bậc thiền mà vị ấy đạt đến.

Thứ hai, nhân hay duyên của những ‘sắc pháp’ (*rūpa*) và ‘danh pháp’ (*nāma*) đó phải được biết đúng theo thực tính của chúng. Tuệ này là ‘tuệ hiển duyên’ (*paccaya pariggaha ñāṇa*).

Bởi vì ‘tuệ chỉ định danh sắc’ (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*) và ‘tuệ hiển duyên’ (*paccaya pariggaha ñāṇa*), biết rõ, rõ ràng và đúng đắn những pháp là cảnh của tuệ quán (*vipassanā*), hai tuệ này cũng được gọi là ***ñāta pariññā*** (ý nghĩa đạt tri).

Thứ ba, tính vô thường, khổ và vô ngã của tất cả ‘sắc pháp’ (*rūpa*), ‘danh pháp’ (*nāma*), và nhân hay duyên của chúng phải được quan sát thấy biết rõ. Trong giai đoạn quán từ phổ thông tuệ (*sammasanañāṇa*) trở đi, pháp tạo thành *vipassanā*, những ‘sắc pháp’ (*rūpa*), ‘danh pháp’ (*nāma*) này và nhân hay duyên của chúng được quan sát do thấy ba trạng thái của mỗi pháp của chúng.

Trong những tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*) này, phổ thông tuệ (*sammasanañāṇa*) và tiến thoái tuệ (*udayabbaya ñāṇa*), với phận sự là thâm tra và nhận thấy rõ những trạng thái vô thường, khổ và vô ngã của tất cả ‘sắc pháp’ (*rūpa*), ‘danh pháp’ (*nāma*) và nhân hay duyên của chúng, được gọi là ***tīraṇa pariññā*** (tam tướng đạt tri - biến tri hay đạt tri về ba tướng, hiểu biết đầy đủ về sự thâm tra).

Từ ‘hoại trí hay diệt một tuệ’ (*bhaṅgañāṇa*) suốt cho đến những tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*) còn lại, chỉ có sự hoại diệt của tất cả ‘sắc pháp’ (*rūpa*), ‘danh pháp’ (*nāma*) và nhân hay duyên của chúng được biết cùng với những trạng thái vô thường, khổ và vô ngã của những pháp đó. Khi ấy, những phiền não cần được đoạn trừ tạm thời bị đoạn trừ. Những tuệ (*ñāṇa*) này được gọi là ***pahāna pariññā*** (đoạn trừ đạt tri, hiểu biết đầy đủ về sự đoạn trừ).

Thánh đạo tuệ (*Ariyamagga ñāṇa*) hoàn toàn nhỏ bỏ không còn dư sót vô minh (*avijjā*) = si (*moha*) là pháp che phủ tâm và làm tâm không có khả năng biết rõ: Tất cả những ‘sắc pháp’ (*rūpa*), ‘danh pháp’ (*nāma*) đều là khổ đế (*dukkha sacca*); những nhân hay duyên của những ‘sắc pháp’ (*rūpa*), ‘danh pháp’ (*nāma*) này là tập đế (*samudaya sacca*), và tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*) của khổ đế (*dukkha sacca*) và tập đế (*samudaya sacca*). Phận sự của Thánh đạo (*Ariyamagga*) và mãnh lực để hoàn thành phận sự biết rõ chư pháp (*dhamma*) này là vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*), chúng được đặt tên ‘ý nghĩa đạt tri’ ***ñāta pariññā*** và ‘tam tướng đạt tri’ ***tīraṇa pariññā***. Chúng cũng được gọi ‘đoạn trừ đạt tri’ ***pahāna pariññā*** bởi vì chúng đoạn tận phiền não không còn dư sót.

Một thiền sinh phải nỗ lực đạt đầy đủ tuệ về tất cả ‘sắc pháp’ (*rūpa*) và ‘danh pháp’ (*nāma*), là những pháp hợp thành năm thủ uẩn (*upādānakkhandha*) bằng cách tu tập phát triển ba đạt tri (*pariññā*). Với lý do này, thiền sinh trước tiên nên biết, học và nhớ tất cả những ‘sắc pháp’ (*rūpa*), ‘danh pháp’ (*nāma*). Bên dưới là phân giải thích về ‘sắc pháp’ (*rūpa*).

28 Rūpas

Four Great Elements = *mahā bhūtas*

Earth element (pathavī *dhātu*)

<i>Garūpathavī</i> group	<i>Lahupathavī</i> group
1. Hard	2. Soft
3. Rough	4. Smooth
5. Heavy	6. Light

Water element = *āpo dhātu*

- | | |
|------------|-------------|
| 1. Flowing | 2. Cohesion |
|------------|-------------|

Fire element = *tejo dhātu*

- | | |
|--------|---------|
| 1. Hot | 2. Cold |
|--------|---------|

Air element = *vāyo dhātu*

- | | |
|---------------|------------|
| 1. Supporting | 2. Pushing |
|---------------|------------|

Pasāda rūpas = transparent *rūpas* or five transparent elements (also called sensitivities)

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. <i>Cakkhu pasāda</i> | = transparent element of the eye |
| 2. <i>Sota pasāda</i> | = transparent element of the ear |
| 3. <i>Ghāna pasāda</i> | = transparent element of the nose |
| 4. <i>Jivha pasāda</i> | = transparent element of the tongue |
| 5. <i>Kāya pasāda</i> | = transparent element of the body (is dispersed throughout the body) |

Gocara *rūpas* = field *rūpas* or seven object *rūpas*

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| 1. <i>Rūpa</i> | = sight = light = colour |
| 2. <i>Sadda</i> | = sounds |
| 3. <i>Gandha</i> | = smells = odour |
| 4. <i>Rasa</i> | = flavours = taste |
| 5. <i>Phoṭṭhabba</i> | = touch = |
| | 5. earth element |
| | 6. fire element |
| | 7. air element |

The earth, fire, and air element taken together constitute the objects of touch. If they are counted separately as three fields or objects then there are seven objects or fields of *rūpas*. When calculating the 28 *rūpas*, *phoṭṭhabba* (touch) is excluded, because the *phoṭṭhabba rūpas* earth, fire, and air are already counted separately within the four *mahā bhūtas*.

Bhāva rūpa = *rūpas* of sex, 2 kinds

1. *Itthi bhāva rūpa* = *rūpas* which cause one to be female
2. *Purisa bhāva rūpa* = *rūpas* which cause one to be male

28 Sắc Pháp (*Rūpa*)

Mahā bhūta = **Bốn Sắc Đại Hiện** hay Đại Giới

‘Địa giới’ (*paṭhavī dhātu*)

Nhóm đất nặng Nhóm đất nhẹ

(*Garūpaṭhavī*) (*Lahupaṭhavī*)

- | | |
|---------|--------|
| 1. Cứng | 2. Mềm |
| 3. Nhám | 4. Mịn |
| 5. Nặng | 6. Nhẹ |

‘Thủy giới’ (*āpo dhātu*)

- | | |
|---------|-------------|
| 1. Chảy | 2. Kết dính |
|---------|-------------|

‘Hỏa giới’ (*tejo dhātu*)

- | | |
|---------|---------|
| 1. Nóng | 2. Lạnh |
|---------|---------|

‘Phong giới’ (*vāyo dhātu*)

- | | |
|-------------------|--------|
| 1. Chịu, chống đỡ | 2. Đẩy |
|-------------------|--------|

Pasāda rūpa = năm **sắc thanh triệt** (còn được gọi là giác quan).

1. *Cakkhu pasāda* = sắc nhãn thanh triệt.
2. *Sota pasāda* = sắc nhĩ thanh triệt.
3. *Ghāna pasāda* = sắc tỷ thanh triệt.
4. *Jivhā pasāda* = sắc thiệt thanh triệt.
5. *Kāya pasāda* = sắc thân thanh triệt (là sắc trải khắp châu thân).

Gocara rūpa = bảy **sắc cảnh** hay sắc đạo.

1. *Rūpa* = sắc cảnh sắc, ánh sáng, các màu.
2. *Sadda* = sắc cảnh thanh, âm thanh.
3. *Gandha* = sắc cảnh khí, các mùi.
4. *Rasa* = sắc cảnh vị, các vị.
5. *Phoṭṭhabba* = sắc cảnh xúc =
 5. ‘Địa giới’.
 6. ‘Hỏa giới’.
 7. ‘Phong giới’.

Địa, hỏa và phong ‘giới’ (*dhātu*) gộp chung lại tạo thành cảnh xúc. Nếu chúng được tính riêng là ba phạm vi hay cảnh, thì có tổng cộng bảy phạm vi hay sắc cảnh. Khi tính 28 thứ sắc (*rūpa*) thì xúc (*phoṭṭhabba*) bị loại ra, bởi vì xúc (*phoṭṭhabba*) là địa, hỏa và phong đã được tính riêng trong bốn sắc đại hiện (*mahā bhūta*).

Bhāva rūpa = hai loại **sắc tính**.

1. *Itthi bhāva rūpa* = sắc tính nữ.
2. *Purisa bhāva rūpa* = sắc tính nam.

In any individual only one of these two *rūpas* is present, in females only the *rūpas* which cause one to be female and in males only the *rūpas* which cause one to be male. *bhāva rūpa* is found throughout the body.

Hadaya rūpa = heart *rūpa*

1. *hadayavatthu rūpa* = the heart basis which is the *rūpa* depending on which the mind element, or mind consciousness element rests.

The *hadaya rūpa* is found as *hadaya dasaka kalāpas* which are distributed in the blood in the cavity of the heart. Because it is the place where the *manodhātu* or *manoviññāṇa dhātu* resides it is called the heart base.

Jīvita rūpa = life force

1. *jīvitindriye* = life faculty *rūpa*

This *rūpa* is found throughout the body and it sustains the life of *rūpas* produced by *kamma* (*kammaja rūpas*).

Īhāra rūpa = nutriment *rūpa*

1. *kabalikāra āhāra* = nutriment, is the nutritive essence (*ojā*) found in food.

Oja rūpa is present in all *kalāpas* even the ones originated by *kamma*, *citta*, or *utu*. In those cases it is called *kammaja ojā*, *cittaja ojā*, or *utuja ojā* respectively. In these notes in order not to create confusion for the meditator it should be noted that only the *ojā* contained in the *ojā atṭhamaka rūpa kalāpas* which are derived from *ojā* in the food which has been swallowed is called *āhāraja ojā*. Or to be more precise, when one has swallowed new food and it is inside the stomach, but has not yet been absorbed and distributed through the body then the *ojā* in that stage is still called *utuja ojā*.

With the aid of the digestive fire of the *jīvita navaka kalāpas* which is *tejo dhātu* the new food is digested and this produces a new supply of *ojā atṭhamaka rūpa kalāpas*. These *rūpas* are called *āhāraja ojā atṭhamaka rūpas*. The *ojā* in these *āhāraja ojā atṭhamaka rūpa kalāpas* is called *āhāraja ojā*.

The above 18 types of *rūpa dhammas* are called *sabhāva rūpas* (natural *rūpas*) because they each possess a natural characteristic such as hardness, etc. (1)

These 18 types of *rūpa* are also called *salakkhaṇa rūpas* (general characteristic *rūpas*) because they possess the general characteristics of all *nāmas* and *rūpas*: being impermanent because they arise and pass away, being painful because they are oppressed by arising and passing away, and being not-self because they are not possessed of any permanent, stable essence, soul, or self. (2)

Because these 18 types of *rūpa* arise with *kamma*, *citta*, *utu*, and *āhāra* as their causes they are also called *nipphanna rūpas* (produced *rūpas*). (3)

Because these 18 types of *rūpa* are constantly unstable and change in intensities from hot to cold, hard to soft, etc., they are called *rūpa rūpa* (concrete or real *rūpa*). (4)

Một người chỉ có một trong hai thứ sắc này hiện diện. Người nữ chỉ có những sắc làm cho người ấy thành nữ. Người nam chỉ có những sắc làm cho người ấy thành nam. Sắc tính được tìm thấy khắp châu thân.

Hadaya rūpa = sắc tim (ý vật) là sắc mà ý giới, hay ý thức giới nương.

Sắc ý vật là những bợn sắc ý vật 10 pháp (*hadaya dasaka kalāpa*) sanh trong máu trong khoang trái tim. Đó là nơi mà ý giới (*manodhātu*) hay ý thức giới (*mano viññāna dhātu*) nương, được gọi là ý vật.

Jīvita rūpa = sắc mạng (quyền) được tìm thấy khắp thân có nhiệm vụ duy trì mạng sống của những sắc do nghiệp trợ sanh (*kammaja rūpa*).

āhāra rūpa = sắc vật thực là những chất dinh dưỡng (*ojā*) trong thực phẩm.

Sắc vật thực nội có trong tất cả những bợn sắc bị tạo bởi nghiệp (*kamma*), tâm (*citta*), quý tiết (*utu*) và được gọi là sắc vật thực do nghiệp trợ sanh (*kammaja ojā*), sắc vật thực do tâm trợ sanh (*cittaja ojā*), và sắc vật thực do quý tiết trợ sanh (*utuja ojā*) theo tuần tự. Những ghi chú này nhằm tránh gây sự lúng túng cho thiền sinh. Nên lưu ý rằng chỉ những sắc vật thực (*ojā*) trong bợn sắc vật thực 8 pháp (*ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*) là sắc được tìm thấy từ dinh dưỡng trong đoàn thực (thức ăn thức uống đưa vào cơ thể) được gọi là vật thực nội do vật thực trợ sanh (*āhāraja ojā*). Để rõ ràng hơn, khi thức ăn mới vào trong dạ dày nhưng chưa được hấp thu và phân phối khắp cơ thể thì vật thực (*ojā*) trong giai đoạn đó vẫn được gọi là vật thực do quý tiết trợ sanh (*utuja ojā*).

Với sự trợ giúp của nhiệt tiêu hóa từ những bợn sắc mạng quyền 9 pháp (*jīvita navaka kalāpa*), là ‘hỏa giới’ (*tejo dhātu*), vật thực mới được tiêu hóa. Sắc này trợ sanh một nguồn dự trữ mới những bợn sắc vật thực 8 pháp (*ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*). Những sắc này được gọi là những bợn sắc vật thực nội 8 pháp do vật thực trợ sanh (*āhāraja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*). Vật thực nội trong những bợn sắc vật thực 8 pháp do vật thực trợ sanh (*āhāraja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*) được gọi là vật thực nội do vật thực trợ sanh (*āhāraja ojā*).

Mười tám thứ ‘sắc pháp’ ở trên cũng được gọi là những sắc thực tính (*sabhāva rūpa*), bởi vì mỗi sắc trong chúng sở hữu một trạng thái thực tính như là cứng, v.v... (1)

Mười tám thứ ‘sắc pháp’ này cũng được gọi là những sắc hữu trạng thái (*salakkhaṇa rūpa*) bởi vì chúng sở hữu những trạng thái chung của tất cả những ‘đanh’ (*nāma*) và ‘sắc’ (*rūpa*): là vô thường vì những pháp này sanh và diệt, là khổ vì chúng bị áp bức bởi sự sanh và diệt, và là vô ngã vì chúng không được sở hữu bất cứ tính thường hằng, cốt lõi vững chắc, linh hồn, hay tự ngã nào. (2)

Bởi vì 18 thứ ‘sắc pháp’ này sanh cùng với nghiệp (*kamma*), tâm (*citta*), quý tiết (*utu*), và vật thực (*āhāra*) là những duyên của những sắc ấy, nên chúng được gọi là sắc thành tựu (*nipphanna rūpa*) bị tạo. (3)

Bởi vì 18 thứ ‘sắc pháp’ này luôn không bền vững và thay đổi dữ dội từ nóng sang lạnh, cứng sang mềm, v.v..., nên chúng được gọi là sắc sắc (*rūpa rūpa*) hay sắc cụ thể, sắc thực tính. (4)

Because these 18 types of *rūpa* are suitable for applying the three characteristics of *anicca*, *dukkha*, and *anatta* and therefore suitable objects for *vipassanā* contemplation they are also called *sammasana rūpas* (*rūpas* suitable for contemplation). (5)

The remaining 10 types of *rūpa* that will be listed below are not like those 18 above but are:

1. *Asabhāva rūpas* = *rūpas* without natural characteristics.
2. *Alakkhaṇa rūpas* = *rūpas* without the three characteristics.
3. *Anipphanna rūpas* = unproduced *rūpas*.
4. *Arūpa rūpas* = not real *rūpas*.
5. *Asammasana rūpas* = *rūpas* not suitable for *vipassanā* contemplation .

Pariccheda rūpa = delimitating *rūpa*

1. *ākāsa dhātu* = space element

That *rūpa* which keeps each *rūpa* particle from mixing up with another, which causes the *rūpa* particles to be able to be delimited separately, and which is the space between *rūpa kalāpas* is called *pariccheda rūpa*.

viññāṇa rūpa = *rūpas* of intimation, two kinds

1. *Kāya viññatti* = bodily intimation, actions or movements of the body which cause communication (body language).
2. *Vacī viññatti* = verbal intimation, actions of speech which cause communication.

The actions which cause another person to know ones thoughts or desires are called *viññāṇa rūpa*. *Kāya viññāṇa* is the communication of ones thoughts or desires through bodily intimation such as signalling a person to come by a gesture of the hand.

Vacī viññāṇa is the communication of ones thoughts or desires through the sound of speech such as calling a person to come by saying, "Please, come here". It is said that because *kāya* and *vacī viññāṇa* are caused or produced by mind these *rūpas* cannot be put into non-living things which do not have minds (i.e. cassette tapes). They are found only in the sound and movements of speech and body of living beings.

Vīkara rūpa = materiality as alteration, five kinds

1. *Lahutā* = lightness
 - (a) the lightness of real *rūpas* caused by mind (*citta*)
 - (b) the lightness of real *rūpas* caused by temperature or heat (*utu*)
 - (c) the lightness of real *rūpas* caused by nutriment (*āhāra*)
2. *Mudutā* = softness
 - (a) the softness of real *rūpas* caused by *citta*
 - (b) the softness of real *rūpas* caused by *utu*
 - (c) the softness of real *rūpas* caused by *āhāra*

Bởi vì 18 thứ ‘sắc pháp’ này thích hợp cho việc áp dụng ba trạng thái của vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), và vô ngã (*anatta*) và do đó thích hợp là cảnh cho thiền quán (*vipassanā*), chúng cũng được gọi là sắc phổ thông (*sammasana rūpa*) hay sắc thích hợp cho quán. (5)

Mười (10) thứ sắc còn lại được liệt kê dưới đây không như 18 thứ sắc ở trên, đó là:

1. *Asabhāva rūpa* = sắc phi thực tính là những sắc không có trạng thái tự nhiên.
2. *Alakkhaṇa rūpa* = sắc phi trạng thái là những sắc không có ba đặc tính trạng thái.
3. *Anipphanna rūpa* = sắc phi thành tựu.
4. *Arūpa rūpa* = sắc phi sắc là những sắc không thật.
5. *Asammasana rūpa* = sắc phi phổ thông là sắc không thích hợp cho thiền quán.

Pariccheda rūpa = sắc giao giới, ranh giới

ākāsa dhātu = hư không giới

Sắc này giữ mỗi bọng hay hạt sắc khỏi lẫn lộn với sắc khác, làm cho những hạt hay bọng sắc có thể được phân định riêng, và là hư không giữa những bọng sắc (*rūpa kalāpa*), nên gọi là sắc giao giới, ranh giới (*pariccheda rūpa*).

viññāna rūpa = sắc biểu tri (thể hiện cho biết), có hai loại:

1. *Kāya viññatti* = thân biểu tri (thể hiện cho biết), những hành động hay sự di chuyển của thân làm nhân giao tiếp (ngôn ngữ qua cử chỉ).
2. *Vacī viññatti* = khẩu biểu tri (thể hiện cho biết), những hành động của khẩu làm nhân giao tiếp.

Những hành động làm nhân để người khác biết ý hay sự mong muốn của một người, được gọi là sắc biểu tri (*viññatti rūpa*).

Thân biểu tri (*kāya viññatti*) (thể hiện cho biết) thì truyền đạt ý hay sự mong muốn của một người qua ngôn ngữ hình thể như là ra dấu cho một người đến gần bằng cử chỉ của tay.

Khẩu biểu tri (*vacī viññatti*) (thể hiện cho biết) thì truyền đạt ý hay sự mong muốn của một người qua lời nói, như là gọi một người đến: “Bạn hãy đến đây”. Nó được gọi như thế vì thân (*kāya*) và khẩu (*vacī*) biểu tri (*viññatti*) bị trợ sanh bởi ý. Những sắc này không thể sanh cho vật không có sự sống, tức không có tâm (ví dụ như băng cassette). Chúng chỉ được tìm thấy trong âm thanh và sự di chuyển của khẩu và thân của chúng sanh có sự sống.

Vīkara rūpa = Sắc kỳ dị hay sắc thay đổi, có năm loại.

1. *Lahutā* = nhẹ

- (a) Sự nhẹ của sắc thực tính bị trợ sanh bởi tâm (*citta*)
- (b) Sự nhẹ của sắc thực tính bị trợ sanh bởi quý tiết (*utu*)
- (c) Sự nhẹ của sắc thực tính bị trợ sanh bởi vật thực (*āhāra*).

2. *Mudutā* = mềm

- (a) Sự mềm của sắc thực tính bị trợ sanh bởi tâm (*citta*)
- (b) Sự mềm của sắc thực tính bị trợ sanh bởi quý tiết (*utu*)
- (c) Sự mềm của sắc thực tính bị trợ sanh bởi vật thực (*āhāra*).

3. *Kammaññatā* = wieldiness of matter

- (a) the wieldiness or pliancy of real rūpas caused by *citta*
- (b) the wieldiness or pliancy of real rūpas caused by *utu*
- (c) the wieldiness or pliancy of real rūpas caused by *āhāra*

These three *rūpas lahutā*, *mudutā*, and *kammaññata* together with the preceding two *rūpas kāya viññāṇa* and *vacī viññāṇa* are called the five kinds of *vīkāra rūpa*.

Lakkhana rūpa = matter as characteristic, four kinds

1. *Upacaya* = growth of matter

(a) It has the characteristic of occurring at the beginning of real *rūpas* of one life.

(b) It causes growth or completion of the faculties. It causes the appropriate *rūpas* to reach sufficiency and to grow and increase.

2. *Santati* = continuity of matter. It ensures the continuity of real *rūpas* in one life after the faculties have developed.

The Buddha taught the arising of *rūpas* in the above two ways by dividing it up into two time periods, one from conception till the development of the faculties eye, ear, etc. and one after completion of the faculties. These two *rūpas* are just the arising (*upādā*) of real *rūpas*.

3. *Jaratā* = ageing or maturing of real *rūpas*. It is the stage of standing (*ṭṭhiti*) of real *rūpas*.

4. *Aniccatā* = dissolution of real *rūpas*. It is the stage of dissolution, disappearance (*bhaṅga*) of real *rūpas*.

The 18 real *rūpas* and the 10 imitation *rūpas* give a total of 28 kinds of *rūpa*. Of these 28 *rūpas* the earth, water, fire, and air *rūpas* are called *dhātus* (elements), *mahā dhātus* or *bhūta rūpas*. The other 24 kinds of *rūpa* are called *upādā rūpas* (derived materiality) because they arise depending on the four great elements.

The Nature Of Rūpas

These 28 types of *rūpa* cannot exist independently or individually but can only exist in a group which is called a *rūpa kalāpa*. The smallest combination or agglomeration of *rūpas* is called *ghana*. The *rūpas* in one *rūpa kalāpa* are:

- *Ekuppāda* = they arise together at the same time.
- *Ekanirodha* = they cease together at the same time.
- *Ekanissaya* = they depend on the same *rūpas* in the same *kalāpa*.

The *upādā rūpas* present in one *rūpa kalāpa* are derived from or depend on the four elements present in that same *kalāpa*. They are not dependent on the four elements present in another *rūpa kalāpa*.

3. *Kammaññatā* = thích sự

- (a) Sự thích sự của sắc thực tính bị trợ sanh bởi tâm (*citta*)
- (b) Sự thích sự của sắc thực tính bị trợ sanh bởi quý tiết (*utu*)
- (c) Sự thích sự của sắc thực tính bị trợ sanh bởi vật thực (*āhāra*).

Ba sắc nhẹ, mềm và thích sự này cùng với hai sắc thân biểu tri và khẩu biểu tri trước được gọi là năm thứ sắc kỳ dị (*vīkara rūpa*).

Lakkhana rūpa = sắc trạng thái hay sắc tướng, có bốn.

1. *Upacaya* = sắc sanh, tích trữ

- (a) Nó có trạng thái của sự sinh khởi vào lúc bắt đầu của sắc thực tính của một kiếp sống.
- (b) Nó làm cho lớn lên hay hoàn thành những quyền. Nó làm cho những sắc thích hợp đạt đến sự đầy đủ, lớn, và tăng trưởng.

2. *Santati* = sắc thừa kế là sự liên tiếp của sắc. Nó đảm bảo cho sắc thừa kế trong một kiếp sống sau khi các quyền đã phát triển.

Đức Phật đã dạy về sự sanh của ‘sắc pháp’ trong hai cách trên bằng cách phân nó thành hai thời điểm: Một, từ lúc tái tục cho đến khi phát triển những quyền như nhãn, nhĩ, v.v..., và một là sau khi đầy đủ các quyền. Hai thứ sắc này chỉ là sự sanh (*upādā*) của những sắc thực tính.

3. *Jaratā* = sắc lão hay trưởng thành của những sắc thực tính. Đây là giai đoạn trụ (*thiti*) của những sắc thực tính.

4. *Aniccatā* = sắc vô thường, là sự vô thường của những sắc thực tính. Đây là giai đoạn phân hủy, tan rã (*bhaṅga*) của những sắc thực tính.

Mười tám sắc thực tính và mười sắc phi thực tính gom thành 28 thứ sắc (*rūpa*). Trong 28 thứ sắc này, sắc địa, thủy, hỏa và phong được gọi là những ‘giới’ (*dhātu*), ‘đại giới’ (*mahā dhātu*) hay đại hiện (*mahā bhūta*). Còn 24 thứ sắc khác được gọi là sắc y sinh hay sắc sinh (*upādā rūpa*), bởi vì chúng sinh khởi tùy thuộc vào bốn sắc ‘đại giới’ (*mahā dhātu*).

Trạng Thái Của Những Sắc (*Rūpa*)

Hai mươi tám thứ sắc này không thể tồn tại độc lập hay riêng lẻ, mà chỉ có thể tồn tại trong bọn (nhóm), được gọi là bọn sắc (*rūpa kalāpa*). Tập hợp nhỏ nhất hay sự chất đồng của sắc được gọi là khối, rắn chắc (*ghana*). Những sắc trong một bọn sắc thì:

- *Ekuppāda* = chúng cùng sanh.
- *Ekanirodha* = chúng cùng diệt.
- *Ekanissaya* = chúng cùng nương hay tùy thuộc những sắc trong cùng bọn (*kalāpa*).

Những sắc y sinh (*upādā rūpa*) hiện diện trong cùng bọn sắc được bắt nguồn từ hay phụ thuộc vào bốn ‘giới’ (*dhātu*) hiện diện trong cùng bọn (*kalāpa*) đó. Chúng không phụ thuộc vào bốn ‘giới’ (*dhātu*) hiện diện trong bọn sắc (*rūpa kalāpa*) khác.

Furthermore the four elements in one *kalāpa* are interdependent on each other. Both the four elements and the upādā *rūpas* in one *kalāpa* are not dependent on the four elements in another *kalāpa*. Amongst *rūpas* that arise together in one *kalāpa* the upādā *rūpas* depend on the *mahā bhūtas* and the *mahā bhūtas* depend on each other.

In order to see with *ñāṇa* these *rūpas* at the level of ultimate reality as they truly are and to see that the upādā *rūpas* are dependent on bhūta *rūpas* and bhūta *rūpas* are dependent on bhūta *rūpas* it is first necessary to be able to see the *rūpa kalāpas*. When a meditator is able to see *rūpa kalāpas* then he will also be able to see the ultimate realities present in each and whether there are eight, nine, ten, or more *rūpas* in each. Then he must also endeavour to know the natural characteristics and properties of each of these *rūpas* by separating each out with *ñāṇa*. Only then will he be able to know the ultimate reality of *rūpa*. In these notes this method of seeing *rūpa kalāpas* is called “analysis of elements”.

In the *mahāgopālāka sutta* of *majjhima nikāya*, *mūlapaṇṇāsa*, *mahāyamaka vagga*, the Buddha says: Bhikkhus, in this same way a bhikkhu possessed of eleven qualities is incapable of growth, development, or greatness in this Teaching and Discipline.

Of these eleven qualities one enumerated by the Buddha is: *Here, Bhikkhus, a bhikkhu does not know rūpa.*

Which is explained further by the Buddha to mean:

Bhikkhus, here in this Teaching a bhikkhu does not know as it really is that, “Whatever rūpa there is all rūpa is the four great elements and the rūpa derived from the four great elements”. Bhikkhus, by not knowing thus a bhikkhu does not know rūpa.

The commentary to this says:

What is “not knowing *rūpa*”, of the four great elements he does not know them in two ways as to number and as to cause of arising. Not knowing the number means not knowing the 25 *rūpas* that come in the *pāḷi* texts which are: eye, ear, nose, tongue, and body base; sights, sounds, smells, tastes, and touches; female, and male faculty; life faculty; bodily, and vocal intimation; space element; water element; lightness, softness, and wieldiness of matter; growth, continuity, ageing, and impermanence of matter; nutriment of food.

Thus in the same way as a cowherder does not know the number of his cows, a bhikkhu not knowing the number of *rūpas* is not capable of discerning *rūpa*, of distinguishing what is not *rūpa* (mind), of discerning mind, matter and their causes; of noting and applying the three characteristics and of reaching the goal of meditation.

Just as the cowherder's herd does not increase or grow, so too in this dispensation a bhikkhu does not grow in virtue, concentration, insight, path, fruit, or *Nibbāna*. Just as that cowherder does not enjoy the five products of cows, so too that bhikkhu does not enjoy the five groups of Dhamma that are the virtue, concentration, understanding, freedom, and the knowing and seeing of freedom of an *Arahanta*.

Hơn nữa, bốn ‘giới’ (*dhātu*) trong một bợn (*kalāpa*) thì phụ thuộc lẫn nhau. Cả hai, bốn ‘giới’ (*dhātu*) và những sắc y sinh (*upādā rūpa*) trong một bợn không phụ thuộc bốn ‘giới’ (*dhātu*) trong bợn (*kalāpa*) khác. Trong số những thứ sắc cùng sanh trong một bợn, những sắc y sinh (*upādā rūpa*) phụ thuộc vào bốn sắc đại hiện (*mahā bhūta*), và bốn sắc đại hiện (*mahā bhūta*) phụ thuộc lẫn nhau.

Để thấy những sắc này bằng tuệ (*ñāṇa*) theo thực tính siêu lý và để thấy rằng những sắc y sinh (*upādā rūpa*) thì phụ thuộc những sắc đại hiện (*mahā bhūta*) và sắc đại hiện thì phụ thuộc sắc đại hiện (*mahā bhūta*) điều cần thiết trước tiên là khả năng thấy những ‘bợn sắc’ (*rūpa kalāpa*). Khi một thiên sinh có khả năng thấy những bợn ‘sắc pháp’ thì vị ấy cũng sẽ có khả năng thấy thực tính siêu lý hiện diện ở mỗi sắc cho dù có 8, 9, 10, hay nhiều thứ sắc hơn trong mỗi bợn. Kế đến, vị ấy cũng phải cố gắng biết rõ những trạng thái thực tính và sở sanh của mỗi sắc trong những sắc này bằng cách tách mỗi sắc ra bằng trí. Như vậy, vị ấy sẽ có thể biết rõ thực tính siêu lý của sắc pháp. Trong những lời giải này, phương pháp quan sát những bợn sắc được gọi là “phân tích ‘giới’ (*dhātu*)”.

Trong kinh *Mahāgopālāka* của *Majjhima nikāya*, *mūlapaṇṇāsa*, *mahāyamaka vagga*, Đức Phật có dạy: “*Này chư phíc-phú, cũng vậy, một bhikkhu có sở hữu mười một tính chất thì không đủ khả năng tăng trưởng, phát triển, hay cao thượng trong Pháp là Luật này.*”

Trong mười một tính chất này được Đức Phật liệt kê như sau:

“...Ở đây, này chư bhikkhu, một bhikkhu không biết rõ sắc (*rūpa*) ...”.

Đức Phật giải thích thêm:

“*Này chư bhikkhu, ở đây trong giáo pháp này, một bhikkhu không biết theo thực tính rằng, ‘dù sắc nào, có tất cả sắc là bốn đại giới và sắc nương sanh từ bốn đại giới’. Này chư bhikkhu, do không thấu biết rõ, nên một bhikkhu không biết về sắc...*”

Chú giải về đoạn này nói:

“Không thấu biết rõ (*jānanta*) sắc pháp” là chi, trong bốn đại giới, vị ấy không thấu biết rõ chúng theo hai phương diện là về số lượng và về nhân hay duyên trợ cho sinh khởi. Không thấu biết rõ số lượng nghĩa là không biết 25 thứ sắc (*rūpa*) có nguồn gốc trong nguyên bản Pāli, đó là: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, và thân xúc; cảnh sắc, cảnh thính, cảnh khí, cảnh vị, và cảnh xúc; nữ và nam quyền; mạng quyền; thân và khẩu biểu tri; hư không giới; thủy giới; nhẹ, mềm, và thích sự của sắc; tích trữ (tăng trưởng), thừa kế (liên tiếp), lão, và vô thường của sắc; vật thực nội.

Cũng như một người chăn bò không biết rõ số lượng bò của anh ấy, một bhikkhu không biết rõ số lượng của sắc thì không có khả năng thấy biết rõ sắc (*rūpa*), đặc trưng những chi là phi sắc (danh), không có khả năng thấy biết rõ danh, sắc và những nhân hay duyên trợ của chúng; không thể ghi nhận và áp dụng ba trạng thái và vươn đến mục đích của thiên.

Như đàn bò của người chăn bò không tăng thêm hay tăng trưởng, cũng vậy, trong giáo pháp này, một bhikkhu không tăng trưởng giới, định, tuệ, đạo, quả, hay *Nibbāna*. Như người chăn bò ấy không thương thức năm sản phẩm của bò, cũng vậy, vị bhikkhu không thương thức năm nhóm pháp (*dhamma*), đó là giới, định, tuệ, giải thoát, và biết rõ giải thoát tri kiến của một bậc Ứng cúng (*Arahanta*).

Not knowing the cause of arising of *rūpas* means not knowing, “ These *rūpas* have one cause of arising, these have two causes, these *rūpas* have three causes, and these have four causes”. Just as a cowherder does not know the colours, or appearance of his cows, in that same way a bhikkhu not knowing the causes of arising of *rūpas* is not capable of discerning *rūpa*, of distinguishing what is not *rūpa*, (as above) ... freedom of an *Arahanta*.

A meditator who really wishes to attain magga, phala, and *Nibbāna* should pay special attention to these words of the Buddha. To be able to know the number of *rūpas* and their causes of arising it is necessary to be able to discern *rūpa kalāpas* individually and to be able to analyse *rūpa kalāpas*. For without being able to analyse *rūpa kalāpas* one will not be able to differentiate in any way whatsoever which *rūpas* are caused by *kamma*, which by mind, which by temperature, and which by nutriment. Therefore without being able to analyse *rūpa kalāpas* there is no way whatsoever one can be said to have seen ultimate reality.

Three Kinds Of Compactness Of Rūpa

To be able to see the ultimate reality of *rūpas* a meditator has to break down the three kinds of compactness called *rūpa ghana*. The subcommentary explains that there are three kinds of compactness related to *rūpas*. It says:

Ghanavinibbhogan'ti santati samūha kicca ghañānam vinibhujānam vivecanam. (m.sub-com.1.p.365)

Translation: The breaking down of ghana means the breaking down of *santati* (continuity), *samūha* (grouping), and *kicca* (function) ghana.

1. *santati ghana* = compactness of continuity

In all *rūpa kalāpas*, whether they are produced by *kamma*, *citta*, *utu*, or *āhāra*, there is always fire element present (*tejo dhātu*). This fire element is also called *utu* (temperature). This fire element or *utu* causes the arising and multiplication of new *utuja ojā atthamaka rūpa kalāpas* which are *kalāpas* produced by temperature with nutriment essence as the eighth factor. These contain earth, water, fire, air, colour, odour, taste, and nutritive essence.

Let us for example take the case of eye sensitivity as the tenth factor *rūpa kalāpa*. If we analyse this *kalāpa* we will find ten factors; the above eight plus life faculty and eye sensitivity. Amongst these ten factors fire element is also present. That fire element causes the production and multiplication of those *kalāpas* with *ojā* as the eighth factor that are produced by *utu*.

Không biết nhân hay duyên trợ sanh của những sắc (*rūpa*), nghĩa là không biết rõ “những ‘sắc pháp’ này có một duyên trợ sanh, những ‘sắc pháp’ này có hai duyên, những ‘sắc pháp’ này có ba duyên, và những ‘sắc pháp’ này có bốn duyên”. Cũng như người chăn bò không biết các màu, hay sự xuất hiện của những con bò của anh ấy, cũng vậy, một bhikkhu không biết rõ những nhân hay duyên trợ sanh những ‘sắc pháp’ (*rūpa*) thì không có khả năng quan sát thấy biết rõ ‘sắc pháp’ (*rūpa*), đặc trưng những chi là phi sắc, ... như trên ... giải thoát tri kiến của một bậc Ứng cúng (*Arahanta*).

Một thiền sinh thật sự mong muốn đạt đạo (*magga*), quả (*phala*) và *Nibbāna* nên đặc biệt chú ý đến những lời dạy này của Đức Phật. Để có khả năng biết số lượng của những ‘sắc pháp’ (*rūpa*) và những duyên trợ sanh, cần phải có khả năng quan sát biết theo từng bợn ‘sắc pháp’ (*rūpa kalāpa*) và khả năng phân tích những ‘bợn sắc’ (*rūpa kalāpa*). Không có khả năng phân tích những ‘bợn sắc’ (*rūpa kalāpa*), dù theo bất cứ cách nào, bậc tu tiến sẽ không có khả năng phân biệt những sắc (*rūpa*) nào bị trợ sanh bởi nghiệp (*kamma*), sắc nào bị trợ sanh bởi tâm (*citta*), sắc nào bị trợ sanh bởi quý tiết (*utu*), và sắc nào bị trợ sanh bởi vật thực (*āhāra*).

Do đó, nếu không có khả năng phân tích những bợn sắc (*rūpa kalāpa*), không có bất cứ cách nào khác để có thể nói rằng bậc tu tiến đã thấy chư pháp thực tính siêu lý.

Ba Loại Ghana (Khô, Rắn Chắc) Về Sắc

Để có khả năng thấy thực tính siêu lý của những ‘sắc pháp’ (*rūpa*), một thiền sinh phải phân tích, phá vỡ ba loại *ghana* (khô, rắn chắc), gọi là *rūpa ghana* (khô sắc). Phụ chú giải có giải thích ba loại *ghana* liên quan đến sắc (*rūpa*), như sau: *Ghanavinibbhogan'ti santati samūha kicca ghañānam vinibhujānam vivecanam*. (m.sub-com.1.p.365)

Phân tích, phá vỡ **ghana** (khô, rắn chắc) nghĩa là phân tích, phá vỡ khối *santati* (thừa kế, liên tục), *samūha* (tập hợp), và *kicca* (phận sự, việc làm).

1. Santati ghana (khô thừa kế, liên tục)

Trong tất cả những bợn sắc, dù chúng bị trợ sanh bởi nghiệp (*kamma*), tâm (*citta*), quý tiết (*utu*), hay vật thực (*āhāra*), luôn có ‘hỏa giới’ (*tejo dhātu*) hiện diện. ‘Hỏa giới’ này cũng được gọi là nhiệt, quý tiết (*utu*). ‘Hỏa giới’ hay quý tiết này làm nhân hay duyên trợ sanh và nhân lên những bợn sắc vật thực nội 8 pháp do quý tiết trợ sanh (*utuja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*) mới. Những thứ sắc này gồm địa, thủy, hỏa, phong, cảnh sắc màu, cảnh khí (mùi), cảnh vị, và vật thực nội.

Ví dụ, lấy trường hợp của nhãn là những bợn sắc 10 pháp. Khi phân tích bợn sắc này, chúng ta sẽ tìm thấy 10 thứ sắc; 8 thứ sắc ở trên cộng mạng quyền và nhãn thanh triệt. Trong 10 thứ sắc này, ‘hỏa giới’ (*tejo dhātu*) cũng hiện diện. ‘Hỏa giới’ đó làm nhân hay duyên trợ sanh và nhân lên những bợn sắc vật thực nội 8 pháp do quý tiết trợ sanh (*utuja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*).

Also in this way every time *rūpa* reaches its standing phase the fire element in *cakkhu dasaka kalāpas* causes *utuja ojā atṭhamaka kalāpas* to arise four or five times. The last *kalāpas* of this series contain fire element which cannot produce further *kalāpas* produced from *utu*. Other *rūpa kalāpas* should be understood to behave in a similar way.

The *tejo dhātu* of some *rūpa kalāpas* causes multiplication of *kalāpas* four or five times, some others can cause it to happen many more times again. All of the *utuja ojā atṭhamaka kalāpas* produced in these various ways are called *rūpas* produced by *utu*.

In a similar way as has been shown above, nutriment that is consumed is made of *utuja ojā atṭhamaka rūpas* which each contain *ojā*. This *ojā* while not yet absorbed into the body and dispersed is still *utuja rūpa*. Of the 42 parts of the body it is known as gorge. This *utuja ojā* is digested with the aid of the kammically derived fire of the stomach (the fire contained in a type of *jīvita navaka kalāpa*), and is absorbed and spread through the body in the form of *ojā atṭhamaka kalāpas*. These *ojā atṭhamaka rūpas* are called *āhāraja ojā atṭhamaka kalāpas* (*kalāpas* derived from food).

With the aid of this *āhāraja ojā* the *ojā* of the *kammaja kalāpa*, *cittaja kalāpa*, and *utuja kalāpa* is able to multiply and produce a series of *ojā atṭhamaka rūpas* from three to twelve times in succession. If the food that is consumed has nutritive essence which is strong then according to its strength many generations of *ojā atṭhamaka rūpas* can be produced in succession.

When a meditator can see all these processes distinctly and separately and can discern each individual *rūpa kalāpa* in these processes then he is said to have removed *santati ghana*.

2. Samūha ghana = compactness of grouping

The breaking down of the compactness of grouping comes with the separation of *paramattha rūpas*, the seeing with *ñāṇa* of the individual natural characteristics of each individual *paramattha rūpa* in each *rūpa kalāpa*, whether there are eight, nine, or ten *rūpas* in a *kalāpa*.

3. Kicca ghana = compactness of function

The breaking down of the compactness of function occurs when one is able to see with wisdom the functions performed by each individual *paramattha rūpa* present in a *rūpa kalāpa*.

To break down all three forms of compactness a meditator will need to be able to discern the characteristic, function, manifestation, and proximate cause of each *paramattha rūpa* present in any particular *rūpa kalāpa*. To see these things a meditator will need to develop one of two levels of concentration, either *upacāra samādhi* or *appanā samādhi* (access or absorption concentration).

Cũng vậy, mỗi khi ‘sắc pháp’ (*rūpa*) đạt đến thời trụ của nó, ‘hỏa giới’ (*tejo dhātu*) trong bốn nhãn 10 pháp (*cakkhu dasaka kalāpa*) làm duyên trợ cho những bốn sắc vật thực nội 8 pháp do quý tiết trợ (*utuja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*) sanh bốn hay năm lần. Những bốn (*kalāpa*) cuối của chuỗi sắc này gồm có ‘hỏa giới’ nhưng không thể trợ sanh thêm những bốn sắc (*rūpa kalāpa*) từ quý tiết (*utu*). Những bốn sắc khác hoạt động theo cách tương tự.

‘Hỏa giới’ (*tejo dhātu*) của một vài bốn sắc (*rūpa kalāpa*) làm duyên trợ những bốn sắc nhân lên bốn hay năm lần. Một vài bốn khác có thể trợ cho sanh lên nhiều lần hơn. Tất cả những bốn sắc vật thực nội 8 pháp do quý tiết trợ (*utuja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*) bị trợ sanh theo những cách khác nhau này được gọi là những sắc bị trợ sanh bởi quý tiết (*utu*).

Theo cách tương tự trên, vật thực được dung nạp trợ sanh những bốn sắc vật thực nội 8 pháp do quý tiết trợ (*utuja ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*) có bao gồm vật thực nội. Vật thực nội này trong khi chưa được hấp thụ vào thân và phân tán thì vẫn là sắc do quý tiết trợ sanh (*utuja rūpa*). Trong 42 phần của thân, nó được gọi là vật thực mới. Vật thực nội do quý tiết trợ này (*utuja ojā*) được tiêu hóa với sự trợ giúp của nghiệp nhận từ hỏa của dạ dày (‘hỏa giới’ gồm trong một loại bốn mạng quyền 9 pháp *jīvita navaka kalāpa*), và được hấp thụ và trải khắp thân dưới dạng những bốn vật thực nội 8 pháp (*ojā aṭṭhamaka kalāpa*). Những bốn vật thực nội 8 pháp này được gọi là những bốn sắc vật thực nội 8 pháp do vật thực trợ sanh (*āhāra ojā aṭṭhamaka rūpa kalāpa*).

Với sự trợ giúp của vật thực nội do vật thực trợ sanh (*āhāraja ojā*) này, những bốn sắc vật thực do nghiệp trợ sanh (*kammaja kalāpa*), bốn do tâm trợ sanh (*cittaja kalāpa*), và bốn do quý tiết trợ sanh (*utuja kalāpa*) có thể nhân lên và trợ sanh một chuỗi những bốn sắc vật thực 8 pháp (*ojā aṭṭhamaka rūpa*) từ ba đến mười hai lần liên tiếp. Nếu thực phẩm được dung nạp có dưỡng chất dồi dào thì với sức mạnh của dưỡng chất ấy, nhiều thế hệ của những bốn sắc vật thực nội 8 pháp có thể bị trợ sanh liên tiếp.

Khi một thiền sinh có thể thấy tất cả những quá trình này rõ ràng, tách biệt và có thể quan sát biết theo từng bốn sắc trong quá trình này thì vị ấy được gọi là đã nhỏ bỏ khối thừa kế liên tiếp (*santati ghana*).

2. *Samūha ghana* (khối tập hợp, gom hợp)

Phân tích, phá vỡ khối tập hợp, gom hợp, nhóm kèm với việc phân chia những sắc siêu lý (*paramattha rūpa*), thấy rõ bằng tuệ từng trạng thái thực tính của mỗi sắc siêu lý một trong từng bốn sắc, dù có 8, 9, hay 10 thứ sắc trong một bốn.

3. *Kicca ghana* (khối phận sự, việc làm)

Phân tích, phá vỡ khối phận sự xảy ra khi một người có khả năng thấy rõ bằng trí phận sự thực hiện bởi mỗi sắc siêu lý (*paramattha rūpa*) hiện diện trong một bốn sắc (*rūpa kalāpa*).

Để phân tích, phá vỡ cả ba dạng khối, nhóm (*ghana*), một thiền sinh cần có khả năng quan sát thấu biết, chỉ rõ xác định trạng thái, phận sự, thành tựu và nhân cận của mỗi sắc siêu lý hiện diện trong bất cứ bốn sắc (*rūpa kalāpa*) nào. Để thấy những pháp này, một thiền sinh cần tu tập phát triển một trong hai mức định, cận định (*upacāra samādhi*) hay an chỉ định (*appanā samādhi*).

Purification Of Mind

Do all the eight factors of the noble path need to be developed?

A meditator who wishes to attain *Nibbāna* should recall that in the *Dhammacakka sutta*, the *Mahāsatipaṭṭhāna*, and in other *suttas*, the path of practice that leads to the cessation of *dukkha* is always taught to consist of eight factors, from *sammā diṭṭhi* (right view) up to *sammā samādhi* (right concentration). Only when all eight factors are present can a meditator reach *Nibbāna*, which is the cessation of *dukkha*.

Of these eight factors, right concentration is defined as the first, second, third, and fourth *jhānas* by the Buddha in various *suttas*. This method of teaching is called either *ukkaṭṭha niddesa* method or *majjhedīpaka* method. The *ukkaṭṭha niddesa* method shows the best concentration for basing ones *vipassanā* practice upon. The *majjhedīpaka* method points to the middle four of all nine types of *samādhi*. It points to the *rūpavacara samādhi* (concentration of the plane of form) and this must be taken together with the highest *samādhi* of the *kamāvacara* (sensual plane), which is *upacāra samādhi*, and with the *arūpavacara samādhis* (formless plane) which occur on either side of the *rūpavacara samādhi*. So when the Buddha gives the four *jhānas* as an example of right concentration it should be understood that all nine types of concentration are meant.

So it can be seen that a meditator must possess *sammā samādhi* to do *vipassanā* and to attain *Nibbāna*. Those who take the view that there is no need to develop *samādhi* to attain *Nibbāna*, have in effect removed one factor from the path and made it into a sevenfold path. Each meditator should consider for himself whether by practising a sevenfold path he will be able to reach *Nibbāna* or not.

To develop the seven stages of purification a meditator must first develop the purification of virtue (*sīla visuddhi*) followed by purification of mind (*citta visuddhi*). Having achieved purification of mind he can develop the purification of view (*diṭṭhi visuddhi*).

In the *abhidhammattha saṅgaha* it is stated that:

Lakkhaṇa rasa paccupaṭṭhāna padaṭṭhāna vasena nāma rūpa pariggho diṭṭhivisuddhi nāma (chapter 9, *visuddhibhedo*)

Which translates as:

The discerning of *nāmas* and *rūpas* according to characteristic, function, manifestation, and proximate cause is called purification of view.

A meditator who wishes to complete the development of purification of view must firstly endeavour to achieve purification of mind. The *Visuddhimagga* defines purification of mind saying: *Cittavisuddhi nāma saupacāra attha samāpattiyo*. Which means: Purification of mind is the eight attainments together with access concentration (*upacāra*). (vsm. XVIII, 1)

So the four *rūpa* and four *arūpa jhānas* plus *upacāra samādhi* constitute purification of mind, and therefore one must endeavour to achieve either *upacāra samādhi*, or one of the *jhānas*, or all of them together to attain purification of mind.

Tâm Thanh Tịnh (*Citta Visuddhi*)

Tất cả 8 chi Thánh đạo cần được tu tập phải chăng?

Một thiền sinh mong muốn đạt *Nibbāna* nên nhớ lại trong *Dhammacakka sutta*, *Mahāsatipaṭṭhāna*, và trong những *sutta* khác, con đường tu tập đưa đến sự diệt khổ luôn được dạy gồm có 8 chi phần, từ chánh kiến (*sammādiṭṭhi*) cho đến chánh định (*sammāsamādhi*). Chỉ khi tất cả 8 chi được hiện diện, thiền sinh mới có thể đạt đến *Nibbāna* là pháp dứt khổ (*dukkha*).

Trong 8 chi này, chánh định (*sammāsamādhi*) được Đức Phật xác định là những thiền thứ nhất, thứ hai, thứ ba, và thứ tư trong nhiều *Sutta* khác nhau. Phương pháp dạy này được gọi là phương pháp diễn giải đặc biệt (*ujjatṭha nidesa*) bậc thượng và phương pháp diễn giải trung bình (*majjhedīpaka*). Phương pháp diễn giải đặc biệt (*ujjatṭha nidesa*) bậc thượng trình bày định hoàn hảo làm nền tảng cho thiền sinh tu tiến quán (*vipassanā*). Phương pháp diễn giải trung bình (*majjhedīpaka*) chỉ đến 4 loại định giữa trong tất cả 9 loại định (*samādhi*). Nó chỉ đến định sắc giới (*rūpa samādhi*) và định này phải được dùng cùng với định cao nhất của dục giới (*kāmāvacara*), là cận định, và định vô sắc giới (*arūpavacara samādhi*) xảy ra bất cứ bên nào của định sắc giới (*rūpa samādhi*). Cho nên khi Đức Phật đưa bốn thiền làm một ví dụ của chánh định (*sammāsamādhi*), nên được hiểu là tất cả chín loại định.

Điều đó cho thấy một thiền sinh phải sở hữu chánh định (*sammāsamādhi*) để tu tiến pháp quán (*vipassanā*) và đạt đến *Nibbāna*. Những ai có quan niệm không cần tu tập định (*samādhi*) để đạt đến *Nibbāna*, thực chất là đã loại bỏ một chi đạo và làm thành nhóm bảy chi đạo. Bản thân thiền sinh cần phải cân nhắc xem việc tu tập nhóm bảy chi đạo sẽ có thể đạt đến *Nibbāna* hay không.

Để tu tiến bảy giai đoạn thanh tịnh, một thiền sinh trước tiên phải tu tập ‘thanh tịnh giới’ (*sīla visuddhi*), theo sau là ‘thanh tịnh tâm’ (*citta visuddhi*). Khi đã thành tựu thanh tịnh tâm vị ấy có thể tu tiếp thanh tịnh tri kiến (*diṭṭhi visuddhi*).

Trong Vô tỷ pháp Tập yếu (*Abhidhammatthasaṅgaha*) có nêu:

Lakkhaṇa rasa paccupaṭṭhāna padaṭṭhāna vasena nāma rūpa pariggho diṭṭhivisuddhi nāma
(Chương 9 *visuddhibhedo*).

Quan sát thấy biết rõ danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) theo trạng thái, phận sự, thành tựu, và nhân cần được gọi là thanh tịnh tri kiến (*diṭṭhi visuddhi*).

Một thiền sinh mong muốn hoàn thành tu tập thanh tịnh tri kiến (*diṭṭhi visuddhi*) trước tiên phải nỗ lực đạt được thanh tịnh tâm (*citta visuddhi*). *Visuddhimagga* định nghĩa thanh tịnh tâm như sau: *Cittavisuddhi nāma saupacāra attha samāpattiyo*: thanh tịnh tâm là đạt đến 8 tầng định cùng với cận định (vsm.XVIII,1).

Do đó, 4 thiền sắc (*rūpa jhāna*) và 4 thiền vô sắc (*arūpa jhāna*) cộng với cận định (*upacāra*) làm thành thanh tịnh tâm (*citta visuddhi*), cho nên vị ấy phải nỗ lực đạt cận định hay một trong những tầng thiền, hay tất cả những tầng thiền để đạt thanh tịnh tâm (*citta visuddhi*).

The *samādhi sutta* of *saṃyutta nikāya* (*Khandavagga saṃyutta*) states:

Samādhim bhikkhave bhāvētha, samāhito bhikkhave bhikkhu yathābhutaṃ pājanāti, kiñca yathābhutaṃ pājanāti, rūpasamudayañ ca atthaṅgamañca, vedanaya samusayaññca atthaṅgamañca, saññaya samudayañca atthaṅgamañca, saṅkhārānaṃ samudayañca atthaṅga-mañca, viññāṇassa samudayañca atthaṅgamañca.

Which can be translated as:

Bhikkhus, develop concentration. Bhikkhus, a bhikkhu who is concentrated knows things as they really are. And what does he know as they really are? The arising of *rūpa* and its causes, and its passing away and its causes. The arising and causes of origination and the passing away and causes of dissolution of *vedanā* (**feelings**), ... *saññā* (**perception**), ... *saṅkhārā* (**mental formations**), ... *viññāṇa* (**consciousness**), ...passing away and its causes.

In this *sutta* the Buddha has shown that *samādhi* must be developed to be able to know as they really are:

1. *Rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra,* and *viññāṇa,* which are *paramattha dhammas*.
2. The causes of origination of the five *khandhas*, which are *avijjā, taṇhā, upādāna, saṅkhārā, kamma,* etc. (ignorance, craving, attachment, formations, and *kamma*)
3. The causes of the dissolution of the five *khandhas*, which are the cessation of *avijjā, taṇhā, upādāna, saṅkhārā, kamma,* etc.
4. The arising and passing away of the five *khandhas* and their causes.

Any person who wishes to attain *Nibbāna* should pay attention to this Teaching of the Buddha because it demonstrates the necessity of developing *samādhi*. If however meditators were to meditate without developing *samādhi* then because of not possessing *samādhi*, they will:

- 1) Not be able to know correctly the way in which in the three periods of time; past, present, and future, resultant *dhammas* are produced because of causal *dhammas*, or the way in which the cessation of these causal *dhammas* cause the cessation of the resultant *dhammas*.
- 2) Either not be able to see *rūpa kalāpas*, or if they can see them, not be able to analyse them, remove compactness, and discern real *paramattha dhammas*.
- 3) Not be able to know as they really are the arising and passing away of the five *khandhas* and their causes; internally and externally, as well as during the three times of past, present, and future.

Therefore, for those who still as yet do not know these things, it is advisable to respectfully follow the Buddhas advice and develop *samādhi*. It is in this way, that one will be able to discern completely with the three understandings (*pariññas*) the five *khandhas* and attain *Nibbāna*. The Buddha has taught in this way, in order that we may be able to reach the end of *dukkha*.

Trong *Samādhi sutta* thuộc *Saṃyutta nikāya* (*Khandavagga*) có nêu:

Samādhim bhikkhave bhāvētha, samāhito bhikkhave bhikkhu yathābhutam pājanāti, kiñca yathābhutam pājanāti, rūpasamudayañ ca atthaṅgamañca, vedanaya samudayañca atthaṅgamañca, saññaya samudayañca atthaṅgamañca, saṅkhārānaṃ samudayañca atthaṅga-mañca, viññāṇassa samudayañca atthaṅgamañca.

Này chư bhikkhu, hãy tu tập định. Này chư bhikkhu, một bhikkhu người đã đạt đến định biết chư pháp theo thực tính. Và vị ấy biết các pháp theo thực tính là những chi? Sự sanh của **sắc** (*rūpa*) và những nhân hay duyên của nó, và sự hoại diệt của sắc và những nhân hay duyên của nó. Sự sanh và những nhân hay duyên, và sự diệt và những nhân hay duyên của **thọ** (*vedanā*) v.v... **tướng** (*saññā*) v.v... **hành** (*saṅkhārā*) v.v... **thức** (*viññāṇa*) v.v...

Trong đoạn kinh này, Đức Phật đã trình bày rằng định phải được tu tập để có khả năng biết theo thực tính:

1. Sắc (*rūpa*), thọ (*vedanā*), tướng (*saññā*), hành (*saṅkhārā*), và thức (*viññāṇa*) là những pháp siêu lý (*paramattha dhamma*).
2. Những nhân và duyên trợ cho sự sanh của 5 uẩn (*khandha*), đó là vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhārā*), nghiệp (*kamma*), v.v...
3. Những nhân và duyên trợ cho sự diệt của 5 uẩn (*khandha*), đó là sự diệt của vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhārā*), nghiệp (*kamma*), v.v...
4. Sự sinh khởi và sự diệt của 5 uẩn (*khandha*) và nhân hay duyên của chúng.

Người mong mỏi đạt đến *Nibbāna* nên chú ý đến pháp này của đức Phật, là pháp giải thích cần thiết cho tu tập định (*samādhi*). Nếu thiên sinh đã thiên mà không tu tập định, do không có định (*samādhi*), họ sẽ:

- 1) Không có khả năng biết chính xác cách mà trong đó 3 thời quá khứ, hiện tại, và vị lai, chư pháp quả bị trợ tạo bởi chư pháp nhân, hay cách mà sự diệt của chư pháp nhân trợ cho sự diệt của chư pháp quả.
- 2) Hoặc không có khả năng thấy những bọn sắc (*rūpa kalāpa*), hay nếu họ có thể thấy những bọn sắc thì không có khả năng phân tích chúng, phá vỡ tính rắn chắc của khối (*ghana*) và quan sát biết theo những pháp thực tính siêu lý (*paramattha dhamma*).
- 3) Không có khả năng biết rõ theo pháp thực tính, sự sanh và sự hoại diệt của năm uẩn (*khandha*) và những nhân và duyên; nội phân và ngoại phân, cũng như trong ba thời quá khứ, hiện tại, và vị lai.

Cho nên, với những ai vẫn chưa biết chư pháp này, vị ấy cần phải kính cẩn theo lời dạy của Đức Phật và tu tập định (*samādhi*). Theo cách này, vị ấy sẽ hoàn toàn có khả năng quan sát biết rõ với ba đạt tri (*pariññā*) về năm uẩn (*khandha*) và đạt đến *Nibbāna*. Đức Phật đã dạy cách này, nếu thực hành theo thứ tự, chúng ta có khả năng vượt tới sự dứt khổ (*dukkha*).

The Khaṇika Samādhi Of Citta Visuddhi

There are some respected teachers who believe that a suddha *vipassanā yānika* individual does not need to develop *samādhi*, but can proceed to do *vipassanā* practice with only *khanika samādhi* (momentary concentration). For this reason let us explain a little about the *khanika samādhi* of a suddha *vipassanā yānika* individual at the time of attaining *citta visuddhi* and the *khanika samādhi* present at the time of true *vipassanā* practice.

A samatha *yānika* individual who has developed one of the *jhānas* and therefore completed *citta visuddhi* (purification of mind) and who wishes to complete *diṭṭhi visuddhi* (purification of view), should enter into any of the *jhānas*, except for the base consisting of neither perception nor non perception. After having emerged from that *jhāna* he should discern the *jhāna* factors, beginning with *Vitakka*, etc, and all the mental factors (*cetasikas*) associated with that *jhāna* consciousness. Each should be discerned according to characteristic, function, manifestation, and proximate cause. After that, he should take them all together as *nāma* because they all have the characteristic of bending towards the object.

Then again he should discern: The *hadayavatthu rūpa* where those *nāmas* reside, the four elements on which that *hadayavatthu rūpa* depends, and the other derived materiality present there. All these should be discerned according to characteristic, function, manifestation, and proximate cause. (according vsm. XVIII, 3)

If however that samatha *yānika* individual wishes to begin with discerning *rūpa dhammas*, without having yet discerned the *nāma dhammas*, then he should proceed in the exact same way as a suddha *vipassanā yānika* individual. The way in which a suddha *vipassanā yānika* individual develops *diṭṭhi visuddhi* is as follows:

Suddhavipassānāyāniko pana ayameva vā samathayāniko catudhātu vavatthāne vuttānaṃ tesāṃ tesāṃ dhātu pariggaha mukhānaṃ aññātara mukhavasena saṅkhepato vā vittarato vā catasso dhātuyo parigganhāti.

A person whose vehicle is pure insight or a person whose vehicle is serenity, but who wishes to begin insight practice by discerning rūpas instead of nāmas, should discern the four elements in brief or in detail in one of the various ways given in the chapter XI on the definition of the four elements. (vsm. XVIII, 4)

According to these instructions of the *Visuddhimagga* a person who wishes to proceed directly to the practice of insight without any *jhānas* as a foundation, or a person who has attained one or all of the eight *jhānas*, but who wishes to begin *vipassanā* by discerning matter first, must begin by discerning the four elements in brief, in detail, or both in brief and in detail.

Vipassanā is made up of two sections; contemplation of *rūpa* and contemplation of *nāma*. These two are also called *rūpa pariggaha*, discernment of *rūpas*, and *arūpa pariggaha*, discernment of *nāmas*.

Sát-na Định (*Khaṇika Samādhī*) Trong Tâm Thanh Tịnh (*Citta Visuddhi*)

Có một vài thầy tin rằng với một vị có căn tánh thuần quán (*suddha vipassanā yānika*), vị ấy không cần tu tập định (*samādhī*), mà vẫn có thể tiến lên tu tập quán (*vipassanā*) chỉ bằng sát-na định (*khaṇika samādhī*). Với lý do này, cho phép chúng tôi giải thích một chút về sát-na định của người có căn tánh thuần quán vào lúc đạt đến thanh tịnh tâm (*citta visuddhi*) và sát-na định hiện diện vào lúc thật sự tu tập quán.

Với người có căn tánh thuần quán đã tu tập một trong những thiền và hoàn thành thanh tịnh tâm (*citta visuddhi*), khi vị ấy muốn hoàn thành thanh tịnh tri kiến (*diṭṭhi visuddhi*), cần phải nhập vào bất cứ thiền nào ngoại trừ phi tưởng phi phi tưởng. Sau khi xuất khỏi thiền đó, vị ấy cần phải quan sát biết theo những chi thiền, bắt đầu với tầm (*Vitakka*), v.v... và tất cả những sở hữu tâm (*cetasika*) phối hợp với tâm thiền ấy. Mỗi ‘danh pháp’ cần phải được quan sát biết theo trạng thái, phạm sự, thành tựu, và nhân cận. Sau đó, vị ấy cần phải gom tất cả chúng lại gọi là ‘danh pháp’ (*nāma*), bởi vì tất cả chúng đều có trạng thái nghiêng hướng đến cảnh.

Lần nữa, vị ấy cần phải quan sát biết theo: sắc ý vật (*hadayavatthu rūpa*), nơi mà những ‘danh pháp’ ấy nương, bốn ‘giới’ (*dhātu*) mà sắc ý vật đó nương theo, và những thứ sắc y sinh hiện diện trong đó. Tất cả những pháp này cần phải được quan sát biết theo trạng thái, phạm sự, thành tựu, và nhân cận (vsm XVIII,3).

Dù sao, nếu người với căn tánh chỉ tịnh (*samatha yānika*) muốn bắt đầu quan sát thấy biết rõ những ‘sắc pháp’ (*rūpa dhamma*), mà chưa từng quan sát ‘danh pháp’ (*nāma dhamma*), thì vị ấy cần phải tiếp tục cũng giống như vị có căn tánh thuần quán (*suddha vipassanā yānika*). Cách mà một vị có căn tánh thuần quán như sau:

Suddhavipassānāyāniko pana ayameva vā samathayāniko catudhātu vavatthāne vuttānaṃ tesam tesam dhātu pariggaha mukhānaṃ aññātara mukhavasena saṅkhepato vā vittarato vā catasso dhātuyo pariggaṇhāti.

Một người với căn tánh thuần quán (*suddha vipassanā yānika*) hay một người với căn tánh chỉ tịnh (*samatha yānika*) muốn bắt đầu tu tập quan sát bằng việc thấy biết rõ ‘sắc pháp’ (*rūpa*) thay vì ‘danh pháp’ (*nāma*), họ cần phải quan sát biết theo bốn giới tóm tắt hay chi tiết một trong những cách đã được nêu trong chương XI về định nghĩa của bốn giới (vsm.XVIII,4).

Theo sự hướng dẫn này của Visudhimagga, người mong muốn tiến thẳng vào tu tập pháp quán mà không có bất cứ thiền (*jhāna*) nào làm nền tảng, hay một người đã đạt đến một hay tất cả tám thiền, nhưng họ muốn bắt đầu quán (*vipassanā*) bằng việc quan sát thấy biết rõ ‘sắc pháp’ trước, phải bắt đầu bằng việc thấy biết rõ bốn ‘giới’ (*dhātu*) tóm tắt, chi tiết, cả hai tóm tắt và chi tiết.

Quán (*vipassanā*) gồm hai phần: Quán ‘sắc pháp’ và quán ‘danh pháp’. Hai phần này cũng được gọi là chỉ định sắc (*rūpa pariggaha*), và chỉ định phi sắc (*arūpa pariggaha*), chỉ rõ xác định ‘danh pháp’ (*nāma*).

The majjhima commentary and the abhidhamma commentary say:

Tattha bhagavā rūpa kammaṭṭhānaṃ kathento saṅkhepa manasikāravasena vā vitthāra manasikāravasena vā catudhātuvavatthānaṃ kathesi. (abhi.com.2.p.252;m. com.1.p.280)

Which means:

Of these two, *rūpa kammaṭṭhāna* (contemplation of *rūpa*) refers to the defining of the four elements by paying attention in the brief way or the detailed way.

These instructions found in the commentaries concerning the method of discerning *rūpas* in *vipassanā* show that the Buddha has taught that a *suddha vipassanā yānika*, or a *samatha yānika* who wishes to begin by discerning *rūpas*, must begin by discerning the four elements in brief or in detail. If a meditator practises according to the Teaching of the Buddha then it will produce the most beneficial result.

The *Visuddhimagga* clearly states that four elements meditation, which is one of the 40 subjects of meditation, is included in the group of meditations which can reach *upacāra* (access) concentration. This means that it is a meditation subject which must be developed up to *upacāra* concentration.

The method for the development of four elements meditation has been described in detail in Part 2. The Buddha taught this brief method in *Mahāsatipatṭhāna sutta* saying:

Puna caparaṃ bhikkhave bhikkhu imameva kāyaṃ yathā thitaṃ yathā paṇihitaṃ dhātuso paccavekkhati, 'atthi imasmim̐ kāye paṭhavī dhātu apo dhātu tejo dhātu vāyo dhātu'ti (m.1.p.73).

Which means:

Bhikkhus, or again in another way a bhikkhu reflects about this very body however it be positioned or placed as consisting of just elements thus, "There exists in this body just the earth element, the water element, the fire element, and the air element".

The *Visuddhimagga* further instructs a meditator to discern the four elements, in the bones, sinews, flesh, and skin, separating each out with the hand of wisdom, and to do this again and again one hundred, one thousand, or even one hundred thousand times.

The *Visuddhimagga* further states:

Tassevaṃ vāyamamānassa na cireneva dhātuppabhedā-vabhāsana paññāpariggahito sabhāvadhammārammaṇa-ttā appanaṃ appatto upacāramatto samādhi uppajjati.

As he makes effort in this way it is not long before concentration arises in him, which is reinforced by understanding that illuminates the classification of the elements, and which is only access (*upacāra*) and does not reach absorption because it has states which are ultimate realities (*paramattha* or *sabhāva dhammas*) as its object. (vsm. XI, 42)

Attention should be paid to the fact that the *Visuddhimagga* clearly states that meditation on the four elements can reach up to *upacāra* concentration.

The sub-commentary to *Visuddhimagga* states:

Samathayānikassahi upacārappanā bhedaṃ samādhiṃ itarassa khaṇikasamādhiṃ ubhayesmiṃ vimokkhamukha-ttayaṃ vinā na kadācipi lokuttarādhigamo sambhavati (vsm.sub-com.1.p.15).

Trong chú giải Trung bộ kinh và chú giải Vô Tỷ Pháp có nêu:

Tattha bhagavā rūpa kammaṭṭhānaṃ kathento saṅkhepa manasikāravasena vā vitthāra manasikāravasena vā catudhātuvavatthānaṃ kathesi. (abhi.com.2.p.252;m. com.1.p.280)

Trong hai phần này, sắc nghiệp xír (rūpa kammaṭṭhāna) chỉ đến việc xác định bốn giới bằng việc chú tâm một cách tóm tắt hay chi tiết.

Sự hướng dẫn này đã được tìm thấy trong chú giải về phương pháp quan sát thấy biết rõ sắc trong *vipassanā* rằng: Đức Phật đã dạy người với căn tánh thuần quán hay người với căn tánh chỉ tịnh muốn bắt đầu với việc quan sát thấy biết rõ sắc (rūpa), phải bắt đầu bằng việc thấy biết rõ bốn ‘giới’ (dhātu) tóm tắt hay chi tiết. Nếu một thiên sinh tu tập theo giáo pháp của Đức Phật thì sẽ tạo quả lợi ích tuyệt hảo.

Visuddhimagga có nói rõ rằng: thiên bốn ‘giới’ (dhātu), là 1 trong 40 đề mục thiên, thuộc nhóm thiên có thể đạt đến cận định (*upacāra samādhi*), có nghĩa là một đề mục thiên phải được tu tập đến cận định.

Phương pháp để tu tập thiên bốn ‘giới’ (dhātu) đã được mô tả chi tiết trong phần 2. Đức Phật đã dạy phương pháp tóm tắt này trong *Mahāsatipaṭṭhāna sutta* rằng:

*Puna caparaṃ bhikkhave bhikkhu imameva kāyaṃ yathā thitaṃ yathā paṇihitaṃ dhātuso paccavekkhati, ‘atthi imasmim kāye paṭhavī dhātu apo dhātu tejo dhātu vāyo dhātu’*ti (m.1.p.73).

Này chư bhikkhu, lại nữa theo cách khác, một vị bhikkhu xem lại về chính thân này dù thế nào nó được xác định là chỉ gồm những ‘giới’ (dhātu), do đó, “Có trong thân này chỉ là ‘địa giới’, ‘thủy giới’, ‘hỏa giới’, và ‘phong giới’.

Visuddhimagga hướng dẫn thêm, một thiên sinh quan sát biết theo bốn ‘giới’ (dhātu) trong xương, gân, thịt, và da, tách rời mỗi ‘giới’ (dhātu) bằng bàn tay của trí tuệ, và làm như vậy lặp đi lặp lại một trăm, một ngàn, hay thậm chí một trăm ngàn lần.

Visuddhimagga có nêu thêm:

Tassevaṃ vāyamamānassa na cireneva dhātuppabhedā-vabhāsana paññāpariggahito sabhāvadhammārammaṇa-ttā appanaṃ appatto upacāramatto samādhi uppajjati.

Vị ấy tinh tấn theo cách này không lâu trước khi định sanh với vị ấy. Định được cũng có bằng trí soi sáng phân loại những ‘giới’ (dhātu) chỉ là cận định (*upacāra samādhi*) và không đi đến kiên cố bởi vì những trạng thái pháp thực tính hay siêu lý (*paramattha* hay *sabhāva dhamma*) là cảnh của nó (*vsm.XI,42*).

Nên lưu ý đến vấn đề *Visuddhimagga* nêu rõ rằng thiên niệm biết theo bốn ‘giới’ (dhātu) có thể đạt đến cận định.

Phụ chú giải *Visuddhimagga* có nêu:

Samathayānikassahi upacārappanā bhedaṃ samādhim itarassa khaṇikasamādhim ubhayesmiṃ vimokkhamukha-ttayaṃ vinā na kadācipi lokuttarādhigamo sambhavati (*vsm.sub-com.1.p.15*).

Which means:

Without the access and absorption concentration in one whose vehicle is serenity, or without the momentary (*khaṇika*) concentration in one whose vehicle is pure insight and without the gateways to liberation (knowledge of impermanence, pain, and not-self) the supramundane can never be reached.

So here the sub-commentary uses the term *khaṇika samādhi* (momentary concentration) to describe the concentration developed by the *suddha vipassanā yānika* individual, and the *Visuddhimagga* uses the term *upacāra* concentration. This distinction in usage should be understood.

Concerning this usage the subcommentary explains:

Upacārasamādhiti ca rulhi veditabbaṃ. Appanāmhī upecca cāri samādhi upacārasamādhī appanācetha natthi. Tādissa pana samādhissa lakkhaṇatāya evaṃ vuttīṃ (vsm.sub-com.1.436).

Which means:

When the commentary says *upacāra samādhi* when defining the highest concentration attainable by four elements meditation, it must be understood that it is used in the sense of comparison or similarity. Only the concentration close to *jhāna* can be called *upacāra* and in this four elements meditation there is no *jhāna* to be attained because it has states with individual essences as its object. But because the power of concentration attained by four elements meditation is similar to *upacāra* concentration the commentators call it *upacāra* concentration.

So it can be seen that the author of the sub-commentary believed that only the highest *kāmāvacara samādhi* which has a serenity object which is prior to or close to *jhāna* can truly be called *upacāra* concentration. He believed that the highest *kāmāvacara* concentration attained by doing four elements meditation is called *upacāra* concentration by the commentators because of its similarity to it, but he believed that it should be called *khaṇika samādhi*.

Insight And Momentary Concentration

The *Visuddhimagga* says that a meditator should try to develop the insight knowledges from *sammasana ñāṇa* (comprehension by groups) upwards only after he has completed five kinds of discernment. These are:

1. *Rūpa pariggaha* = discerning of *rūpas*.
2. *Arūpa pariggaha* = discerning of *nāmas*.
3. *Nāma rūpa pariggaha* = discerning of *nāmas* and *rūpas*.
4. *Paccaya pariggaha* = discerning of *dhammas* which are causes and *dhammas* which are results of the present *nāmas* and *rūpas*.
5. *Addhāna pariggaha* = discerning of *dhammas* which are causes and *dhammas* which are results of the past and future *nāmas* and *rūpas*.

The objects of insight meditation are *nāmas*, *rūpas*, *dhammas* that are causes, and *dhammas* that are effects, and these are also called *saṅkhāra dhammas* (conditioned phenomena).

Không có cận định và an chỉ định với người căn tánh chỉ tịnh, hay không có sát-na định (*khaṇika samādhī*) đối với người căn tánh thuần quán thì đường đến giải thoát (trí về vô thường, khổ và vô ngã) siêu thế có thể không bao giờ đạt được.

Cho nên, ở đây phụ chú giải dùng thuật ngữ sát-na định để mô tả định đã được tu tập bởi người có căn tánh thuần quán (*suddha vipassanā yānika*), và Visuddhimagga dùng thuật ngữ cận định (*upacāra samādhī*). Sự khác biệt trong cách dùng này cần phải được hiểu rõ.

Quan tâm về cách dùng này, phụ chú giải giải thích:

Upacārasamādhī ca rulhi veditabbaṃ. Appanāmi upecca cāri samādhī upacārasamādhī appanācetha natthi. Tādissa pana samādhissa lakkhaṇatāya evaṃ vuttim (vsm.sub-com.1.436).

Nghĩa là:

Khi chú giải nói cận định (*upacāra samādhī*) là định cao nhất có thể đạt được qua thiền bốn ‘giới’ (*dhātu*), phải hiểu rằng nó được dùng với ý nghĩa so sánh hay tương tự. Chỉ có định gần với thiền mới có thể được gọi là cận (*upacāra*) và trong thiền bốn ‘giới’ (*dhātu*) này thì không có thiền nào đạt được bởi vì nó có những trạng thái thực tính riêng làm cảnh. Nhưng vì sức mạnh của định đạt được bởi thiền bốn ‘giới’ (*dhātu*) là tương tự với cận định nên những nhà chú giải gọi là cận định.

Cho nên, có thể thấy rằng tác giả của những bản phụ chú giải cho rằng chỉ có định dục giới (*kāmāvacara samādhī*) cao nhất có một đề mục chỉ tịnh là định trước hay gần kề với thiền thật sự mới có thể được gọi là cận định (*upacāra samādhī*). Vị ấy nghĩ rằng định dục giới cao nhất đạt được bởi tu tập thiền bốn ‘giới’ (*dhātu*) được những nhà chú giải gọi là cận định do sự tương đồng với nó, nhưng vị ấy nghĩ rằng nó chỉ nên được gọi là sát-na định (*khaṇika samādhī*).

Pháp Quán Và Sát-na Định (*Khaṇika samādhī*)

Visuddhimagga có nói rằng một thiền sinh cần phải nỗ lực tu tập tuệ quán từ phổ thông tuệ (*sammasanañāṇa*) trở lên chỉ sau khi vị ấy đã hoàn thành năm loại quan sát, đó là:

1. *Rūpa pariggaha* = thấy biết rõ về pháp sắc.
2. *Arūpa pariggaha* = thấy biết rõ về pháp phi sắc.
3. *Nāma rūpa pariggaha* = thấy biết rõ về danh sắc.
4. *Paccaya pariggaha* = thấy biết rõ về chư pháp nhân và chư pháp quả của danh và sắc hiện tại.
5. *Addhāna pariggaha* = thấy biết rõ về chư pháp nhân và chư pháp quả của danh và sắc quá khứ, vị lai.

Những cảnh của thiền quán là danh (*nāma*), sắc (*rūpa*), chư pháp nhân, và chư pháp quả, cũng được gọi là chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) (bị tạo).

The understanding (*pañña*) that sees all these *saṅkhāra dhammas* as impermanent, painful, and not-self is called insight (*vipassanā*). Therefore, a meditator who wishes to develop *vipassanā* which begins from *maggāmagga ñāṇadassana visuddhi* onwards must first have completed *diṭṭhi visuddhi* and *kaṅkhāvitarana visuddhi* because it is the *nāmas rūpas* and the causes and effects discerned in those purifications (*visuddhi*) to which the three characteristics of impermanence, pain, and not-self must be applied and which have to be seen with insight.

In the practice of insight the meditator must alternately apply the three characteristics at one time to the internal five *khandhas*, at another time to the external five *khandhas*, at one time to the *rūpas* and at another time to the *nāmas* (see vsm.XXI, 86). The *Visuddhimagga* also instructs to apply the three characteristics to the *dhammas* in the past and future at the time of doing insight on the factors of dependent origination during *sammasana ñāṇa* and *udayabbaya ñāṇa* (see vsm. XX, 6 - 9). The concentration that occurs while doing insight is called *khaṇika samādhi*, because it does not remain on a single object continuously as it does in *samatha*.

To be able to systematically practise insight as described above, the practice must certainly be based upon *upacāra* or *appanā jhāna* concentration. Here *upacāra* concentration refers to that produced by four elements meditation or *samatha* meditation. Only the concentration that occurs when doing insight in the above way can be called *vipassanā khaṇika samādhi*.

Please note that if the meditator is as yet unable to see *rūpa kalāpas* or individual *nāmas*, to analyse them, to discern the causes and results in the past, present, and future, to apply the three characteristics to all these *dhammas*, then his concentration cannot be called insight momentary concentration (*vipassanā khaṇika samādhi*).

To summarize, when developing concentration, the *suddha vipassanā yānika* individual's highest concentration reached by four elements meditation is called *upacāra* concentration by comparison to the *upacāra* concentration preceding *jhāna*. This highest concentration is also called *khaṇika samādhi* by the subcommentary. When a *suddha vipassanā yānika* individual practising *vipassanā* bases his insight on *upacāra* concentration, which for him is purification of mind (*citta visuddhi*), and then proceeds to see with insight conditioned phenomena, he has at that time concentration called *vipassanā khaṇika samādhi*. When the *samatha yānika* individual who develops firstly *upacāra* or *appanā jhāna samādhi* as his purification of mind then arises from that concentration and sees with insight conditioned phenomena he has at that time concentration called *vipassanā khaṇika samādhi*.

Tuệ (*pañña*) thấy tất cả chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) là vô thường, khổ và vô ngã được gọi là quán (*vipassanā*). Do đó, thiền sinh muốn tu tập quán bắt đầu từ ‘tuệ đạo, phi đạo tri kiến thanh tịnh’ (*maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi*) trở đi, trước tiên phải hoàn thành ‘thanh tịnh tri kiến’ (*ditṭhivisuddhi*) và ‘thanh tịnh nghi’ (*kaṅkhāvitarāṇavisuddhi*), bởi vì đó là những danh (*nāma*) sắc (*rūpa*) và những nhân và quả đã quan sát trong những phân thanh tịnh (*visuddhi*) đó. Ba trạng thái vô thường, khổ, và vô ngã phải được áp dụng và phải được thấy biết rõ bằng tuệ quán.

Trong tu tập tuệ quán, thiền sinh phải luân phiên áp dụng ba trạng thái một lúc đối với năm uẩn nội phần, vào một lúc khác đối với năm uẩn ngoại phần, một lúc đối với ‘sắc pháp’ (*rūpa*), một lúc khác đối với ‘danh pháp’ (*nāma*) (xem, vsm.XXI,86). Visuddhimagga cũng hướng dẫn áp dụng ba trạng thái đối với chư pháp trong quá khứ và vị lai vào lúc đang tu tập tuệ quán theo những chi phần của pháp ‘liên quan tương sinh’ trong lúc ‘phổ thông tuệ’ (*sammasana ñāṇa*) và ‘tiến thoái tuệ’ (*udayabbayañāṇa*) (xem, vsm.XX,6-9). Định xảy ra trong lúc đang quan sát được gọi là sát-na định (*khaṇika samādhī*), bởi vì nó không duy trì theo một cảnh liên tục như trong pháp chỉ tịnh (*samatha*).

Để có khả năng tu tập pháp quán (*vipassanā*) như đã trình bày trên, sự tu tập nhất định phải được dựa vào cận định (*upacāra samādhī*) hay an chỉ định (*appanā samādhī*) của thiền. Ở đây, cận định chỉ cho định sanh do thiền bốn ‘giới’ (*dhātu*) hay thiền chỉ tịnh (*samatha*). Chỉ có định xảy ra khi đang hành pháp quán theo cách trên mới có thể được gọi là sát-na định trong pháp quán (*vipassanā khaṇika samādhī*).

Xin lưu ý rằng, nếu thiền sinh chưa có khả năng thấy biết rõ những bợn ‘sắc pháp’ hay riêng những ‘danh pháp’, phân tích chúng, quan sát biết theo những nhân và quả trong quá khứ, hiện tại và vị lai, áp dụng ba trạng thái đối với tất cả chư pháp này, thì định của vị ấy không thể được gọi là sát-na định trong pháp quán (*vipassanā khaṇika samādhī*).

Tóm lại, khi tu tập định, định cao nhất của người có căn tánh thuần quán (*suddha vipassanā yānika*) đạt được do thiền bốn ‘giới’ (*dhātu*) được gọi là cận định bởi so sánh với cận định trước thiền. Định cao nhất này cũng được gọi là sát-na định (*khaṇika samādhī*) bởi phụ chú giải. Khi người có căn tánh thuần quán (*suddha vipassanā yānika*) tu tập pháp quán dựa vào nền tảng của cận định, với vị ấy là ‘thanh tịnh tâm’ (*citta visuddhi*), và rồi tiến lên quan sát biết theo duyên trợ, định có trong khi ấy gọi là sát-na định trong pháp quán (*vipassanā khaṇika samādhī*). Khi người với căn tánh chỉ tịnh (*samatha yānika*) tu tập cận định (*upacāra samādhī*) hay an chỉ định (*appanā samādhī*) của thiền là thanh tịnh tâm (*citta visuddhi*) của vị ấy. Kế đến xuất khỏi định ấy và quan sát biết theo duyên trợ, định trong khi ấy gọi là sát-na định trong pháp quán.

All Three Characteristics

The Visuddhimagga says:

One man comprehends formations as impermanent at the start. But emergence does not come about through mere comprehending as impermanent since there must be comprehension of them as painful and not-self too, so he comprehends them as painful and not-self. (vsm.XXI, 88)

This shows that just by contemplating *anicca* only, or *dukkha* only, or *anatta* only one cannot attain the *ariyamaggas*, but only by contemplating each of the three characteristics alternately will a meditator be able to reach the *ariyamaggas*.

Falling into Bhavaṅga

In this book we have written briefly about how to develop *appanā* jhāna using several different traditional meditation subjects such as mindfulness of breathing, skeleton meditation, and white *kasīṇa*. These meditation subjects all produce two classes of concentration *upacāra* concentration and *appanā* concentration. The concentration that precedes close to the entering into jhāna concentration is called *upacāra* concentration and the concentration present when one has entered into jhāna is called *appanā* concentration.

The *Visuddhimagga* mentions the potential of the meditator's mind to fall into a *bhavaṅga* state during the time of *upacāra* concentration. It states:

Now concentration is of two kinds, that is to say, access concentration and absorption concentration: the mind becomes concentrated in two ways, that is, on the plane of access and on the plane of obtainment. Herein, the mind becomes concentrated on the plane of access by the abandonment of the hindrances, and on the plane of obtainment by the manifestation of the jhāna factors. The difference between the two kinds of concentration is this. The factors are not strong in access. It is because they are not strong that when access has arisen, the mind now makes the sign its object and now re-enters the life-continuum (*bhavaṅga*), just as when a young child is lifted up and stood on its feet, it repeatedly falls down on the ground. But the factors are strong in absorption. It is because they are strong that when absorption concentration has arisen, the mind, having once interrupted the flow of the life-continuum, carries on with a stream of profitable impulsion for a whole night and for a whole day, just as a healthy man, after rising from his seat, could stand for a whole day. (vsm. IV, 33)

Tất Cả Ba Trạng Thái

Trong *Visuddhimagga* có nói:

Người quan sát thấu biết rõ chư pháp hành (*saṅkhāra*) bị tạo là vô thường (*anicca*) lúc bắt đầu. Nhưng sự rõ nét không xảy ra do chỉ thấu biết rõ vô thường, vì bậc tu tiến còn phải quan sát thấu biết rõ chúng là khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*), do đó vị ấy quan sát thấu biết rõ chúng là khổ và vô ngã (vsm.XXI,88).

Điều này cho thấy nếu chỉ quan sát thấu biết rõ duy nhất vô thường (*anicca*), hoặc duy nhất khổ (*dukkha*), hay duy nhất vô ngã (*anatta*), thì vị ấy không đạt đến Thánh đạo (*Ariyamagga*). Cách duy nhất là quan sát thấu biết rõ lần lượt tất cả mỗi trạng thái trong ba trạng thái, thì vị ấy mới có khả năng vươn tới Thánh đạo (*ariyamagga*).

Rơi Vào Hữu Phần

Trong tập sách này, chúng tôi đã viết ngắn gọn về cách tu tiến thiền an chỉ (*appanā jhāna*) dùng vài đề mục truyền thống khác nhau như là niệm biết theo hơi thở, thiền niệm biết theo bộ xương, và biến xứ trắng. Những đề mục thiền này đều trợ sanh hai loại định là cận định (*upacāra samādhi*) và định hiện diện khi vị ấy nhập vào thiền được gọi là an chỉ định (*appanā samādhi*).

Visuddhimagga đề cập khả năng tâm của thiền sinh rơi vào trạng thái hữu phần (*bhavaṅga*) trong lúc cận định như sau:

Định có hai loại là cận định (*upacāra samādhi*) và an chỉ định (*appanā samādhi*): tâm trở nên tập trung theo hai cách đó là, theo thô tướng (*otāra*) và đạt tướng (*paṭilābha*). Ở điểm này, tâm trở nên chăm chú theo thô tướng (*otāra*) do liả bỏ những pháp cái (*nīvaraṇa*), và theo đạt tướng (*paṭilābha*) do những chi thiền hiển lộ. Sự khác biệt giữa hai loại định là như vậy. Những chi thiền trong cận định (*upacāra samādhi*) không mạnh mẽ. Do chúng không mạnh khi cận định sanh, nên tâm làm dấy cảnh của nó và trở lại hữu phần (*bhavaṅga*), như khi một đứa bé được nâng lên và đứng trên chân của nó, nó liên tục ngã xuống trên nền đất. Còn những chi thiền trong an chỉ định thì mạnh mẽ, nên khi an chỉ định sinh khởi, tâm làm gián đoạn dòng chảy của hữu phần (*bhavaṅga*), tiếp tục với một dòng chảy của dòng lực thiện suốt đêm và suốt ngày, ví như một người khỏe mạnh, sau khi đứng dậy từ chỗ ngồi, có thể đứng suốt ngày (vsm.iv,33).

Something To Be Careful Of

A meditator who develops either upācara or *appanā* concentration as a basis for the development of insight will, when a sufficient degree of concentration has been developed, begin to see particles of matter called *rūpa kalāpas* when he is discerning the four elements. Then he must continue further to analyse those *rūpa kalāpas* and discern in each particle the four primary elements, and also the derived types of matter present according to their individual characteristics, function, manifestation, and proximate cause. When he is able to discern these things this is called knowledge that discerns materiality (*rūpapariccheda ñāṇa*). At that time he will have realised and penetrated for himself, by Right View, the Ultimate Reality of materiality.

Further to that he must continue to discern each and every individual mental factor (cetasika) that occur together in every moment of consciousness that arises. These groups of mental factors that occur together with consciousness we call *nāma kalāpas* or mental groups. When he can discern each individual mental factor present in each mental group (*nāma kalāpa*) according to characteristic, function, manifestation, and proximate cause then this is knowledge that discerns mentality (*nāma pariccheda ñāṇa*). At that time he will have realised and penetrated for himself, by Right View, the Ultimate Reality of mentality.

So if a meditator is not able to discern materiality and mentality in this way then he has not yet achieved the knowledge that discerns mind and matter (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*).

And furthermore if a meditator has not also discerned by direct knowledge the *nāmas* and *rūpas* in the past and future then there is no way he can know or see, by direct knowledge, which causes in the past produced the present *nāmas* and *rūpas*, or which causes in the present will produce which *nāmas rūpas* in the future. So that without knowing the *nāmas* and *rūpas* of the past and future and their causes a meditator cannot be said to have achieved the knowledge that discerns the causes of mind and matter (*paccaya pariggaha ñāṇa*).

And so if a meditator has not yet really achieved these three knowledges he is as far away as the sky is from the ground from attaining real *vipassanā* insight knowledge and also in turn from the realisation of the Noble Path, Noble Fruition and *Nibbāna*.

So that if a meditator is that far away from attaining *Nibbāna*, because he has not developed true insight, he should really take heed of the statement in the *Visuddhimagga* that a person who develops any particular meditation object and attains *upacāra* concentration or something equivalent to *upacāra* concentration can fall into *bhavaṅga*.

This is because there are some meditators who fall into *bhavaṅga* and say “I knew nothing” or “Both the objects and the mind noting them ceased,” and they believe wrongly that they have realised *Nibbāna*, but actually all they have done is to fall into *bhavaṅga*.

Because they do not have the ability to discern the *bhavaṅga* mind and its object they say that “I knew nothing” or “Both the objects and the mind noting them ceased.”

Vài Điều Cần Trọng

Một thiền sinh, người tu tiến cận định (*upacāra samādhi*) hay an chỉ định (*appanā samādhi*) để làm nền tảng cho nguyện vọng tu tập pháp quán, khi định đã được tu tập phát triển đủ mức, vị ấy bắt đầu thấy những hạt, gọi là những bọt sắc (*rūpakalāpa*) khi vị ấy đang thấy biết rõ bốn ‘giới’ (*dhātu*). Kế đến, vị ấy phải tiếp tục phân tích thêm những bọt sắc (*rūpakalāpa*) đó và thấy biết rõ, xác định trong mỗi hạt, hay bọt sắc về bốn ‘giới’ (*dhātu*) đầu tiên, và cũng thấy rõ tất cả những loại sắc hiện diện theo từng trạng thái, phạm sự, thành tựu, và nhân cận của chúng. Khi vị ấy có khả năng thấy biết rõ, xác định những pháp này, đây được gọi là ‘tuệ chỉ định sắc pháp’ (*rūpapariccheda ñāṇa*). Khi ấy, bậc tu tiến sẽ tự nhận ra, hiểu thấu về tự thân bằng nhận định đúng (chánh kiến) về thực tính siêu lý của sắc pháp.

Lại nữa, vị ấy phải tiếp tục quan sát biết theo tất cả từng sở hữu tâm (*cetasika*) sinh khởi trong cùng mỗi sát-na tâm. Những nhóm sở hữu tâm sanh cùng với tâm, chúng ta gọi là những nhóm ‘danh pháp’ (*nāma kalāpa*) hay những danh uẩn. Khi vị ấy có thể quan sát biết theo từng sở hữu tâm (*cetasika*) hiện diện trong mỗi nhóm danh (*nāma kalāpa*) theo trạng thái, phạm sự, thành tựu, và nhân cận thì đây là ‘tuệ chỉ định danh pháp’ (*nāmapariccheda ñāṇa*). Khi ấy, bậc tu tiến sẽ tự nhận ra, thâm nhập, và nhận định đúng (chánh kiến) về thực tính siêu lý của danh pháp.

Do đó, nếu thiền sinh không có khả năng quan sát biết theo ‘sắc pháp’ (*rūpa*) và ‘danh pháp’ (*nāma*) theo cách này thì vị ấy chưa đạt được ‘tuệ chỉ định danh sắc’ (*nāmarūpa pariccheda ñāṇa*).

Và thêm nữa, nếu một thiền sinh không quan sát biết theo bằng tuệ trực tiếp danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) trong quá khứ và vị lai thì không có cách nào khác để biết hoặc thấy rõ, bằng tuệ trực tiếp, nhân trong quá khứ trợ cho danh và sắc hiện tại, hoặc là nhân trong hiện tại sẽ trợ cho danh và sắc ở vị lai. Do không thấy biết rõ danh và sắc quá khứ và vị lai cùng những duyên của chúng, một thiền sinh không thể được gọi là đã đạt được tuệ thấy biết rõ, xác định duyên của danh sắc hay ‘hiên duyên danh sắc tuệ’ (*paccaya pariggaha ñāṇa*).

Do đó, nếu một thiền sinh chưa thật sự đạt được ba tuệ này, thì vị ấy còn xa tít tận bầu trời mới có thể đạt đến tuệ quán (*vipassanā*) và cũng còn xa việc thực hành Thánh đạo, Thánh quả, và Nibbāna.

Do đó, nếu một thiền sinh còn cách xa việc nhận ra Nibbāna, vì vị ấy không được tu tập pháp quán (*vipassanā*), vị ấy cần phải lưu ý kỹ phần trình bày trong Visuddhimagga: người tu tập bất cứ đề mục thiền nào và đạt đến cận định hay pháp tương đương với cận định có thể rơi vào hữu phần (*bhavaṅga*).

Có vài thiền sinh rơi vào hữu phần (*bhavaṅga*) và nói: “Tôi biết rõ không” hoặc “cả hai cảnh và tâm biết cảnh đều đã diệt” và họ tin một cách sai lệch rằng họ đã nhận ra Nibbāna, nhưng thật ra tất cả những gì họ đã làm là bị rơi vào hữu phần (*bhavaṅga*).

Bởi vì họ không có khả năng xác định tâm hữu phần (*bhavaṅga*) và cảnh của nó. Họ nói rằng: “Tôi biết rõ không” hoặc “cả hai cảnh và tâm biết cảnh đều đã diệt”.

But if they go on to really develop *paccaya pariggaha ñāṇa* they will find that at that time there was still *bhavaṅga citta*s present which have as their objects the object of the consciousness close to death in the previous life. It is simply because of the subtlety of that consciousness and their lack of true knowledge of mind, matter and causes that the meditators are not able to perceive it.

It must be also pointed out that there is no cessation of consciousness when one realises the unconditioned state of *Nibbāna*. The Path consciousness and Fruition consciousness both have as their object the unconditioned state, which is *Nibbāna*.

The only time that consciousness can be suspended is during the attainment of Nirodha Samāpatti which is only attainable by *Arahantas* and *Anāgāmis* who also have attained the eight attainments consisting of the four *rūpa jhānas* and the four *ārūpa jhānas*. So that to say that “Consciousness ceased” or the “mind ceased” as some meditators report is not possible or in accordance with the real attainment of *Nibbāna*.

Nhưng nếu họ thật sự tiếp tục tu tập ‘tuệ hiển duyên’ (*paccaya pariggaha ñāṇa*) thì họ sẽ thấy rằng vào lúc ấy vẫn có tâm hữu phần hiện diện, mà cảnh của nó là cảnh của tâm đồng lực cận tử trong kiếp trước. Đơn giản chỉ là tính vi tế của tâm ấy và thiếu tuệ quán về danh, sắc và duyên trợ nên thiên sinh không có khả năng thấy biết nó.

Cũng cần lưu ý rằng không có sự hoại diệt của tâm khi thiên sinh nhận thấy không có duyên trợ cho trạng thái Nibbāna. Tâm đạo và tâm quả, cả hai có cảnh là *Nibbāna* và không do duyên trợ sanh.

Tâm chỉ có thể bị ngưng trong lúc nhập thiên diệt (*nirodha samāpatti*), là thiên chỉ có thể đạt được bởi bậc Ứng cúng (*Arahanta*) và bậc Bất Lai (*Anāgāmi*) và cũng là người đạt đến tám thiên, gồm bốn thiên sắc và bốn thiên vô sắc. Do đó, nói rằng: “Tâm đã diệt hay “thức đã diệt” như vài thiên sinh thuật lại là không thể hay không phù hợp với việc thực chứng Nibbāna.

_____ () _____

*Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayā ’vahaṃ hotu.
Idaṃ me puññaṃ Nibbānassa paccayo hotu.
Māma puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi.
Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.*

—()—

Xin hồi hương phước đến thầy

BHIKKHU MAGGABUJJHANO – NGỘ ĐẠO

(1955 – 2020)

Sinh vào ngày rằm tháng 8 năm Ất Mùi

Tử vào mùng 2 tháng giêng năm Canh Tý



HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com
Điện thoại: 024.39260024 Fax: 024.39260031

PHÁP TU TIÊN ĐƯA ĐẾN NIBBĀNA (PHẦN I)
(THE PRACTICE WHICH LEADS TO NIBBĀNA)

Pa Auk Tawya Sayadaw

(Bản Anh ngữ: U. Dhamminda)

Bản Việt ngữ: Abhikusala – Siêu Thiện

Hiệu đính: Bhikkhu Ñāṇāloka (Thanh Minh)

Hướng dẫn: Maggabujjhano – thầy Ngô Đạo

Phật lịch 2563 - Dương lịch 2019

Chịu trách nhiệm xuất bản: Giám đốc BÙI VIỆT BẮC
Chịu trách nhiệm nội dung: Tổng Biên tập LÝ BÁ TOÀN
Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh

In 5.000 cuốn, khổ 14,5cm x 20,5cm tại: Xí nghiệp in FAHASA. Địa chỉ: 774 Trường Chinh, P. 15, Q. Tân Bình, TP. HCM.

Số XNKXB: 3408 - 2019/CXBIPH/13 - 53/HĐ. Số QĐXB của NXB: 583/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 30 tháng 08 năm 2019. In xong và nộp lưu chiểu năm 2019. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN) 978-604-89-2473-7



BUDDHASĀSANA THERAVĀDA

SÁCH PHẬT PHÁP

Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu

Website **Sách Phật Pháp** thực hiện bản điện tử Phật lịch 2565 - Dương lịch 2022.

Dịch giả cho phép in lại và phân phát tác phẩm này với điều kiện là bạn phân phát miễn phí.

- W: www.sachphatphap.vn
- E: banbientap@sachphatphap.vn