

TINH YẾU **THIỀN PHẬT GIÁO**

Thiền sư Nyanaponika Thera
Sư Tâm Pháp dịch



PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY THERAVADA

Tinh yếu thiền Phật giáo

Đại trưởng lão Thiền sư Nyanaponika

Người dịch: Sư Tâm Pháp

Nguyên tác: The Heart of Buddhist Meditation

MỤC LỤC

Lời giới thiệu	6
PHẦN I	14
1. PHÁP HÀNH THIỀN CHÁNH NIỆM	15
Ý nghĩa, phương pháp và mục đích	15
2. CHÁNH NIỆM VÀ TỈNH GIÁC	25
I. Ghi nhận thuần túy	25
II. Tỉnh giác	39
3. BỐN ĐỀ MỤC CỦA CHÁNH NIỆM	49
I. Niệm thân (Kāyānupassanā)	53
II. Niệm thọ (Vedanānupassanā)	59
III. Niệm tâm (Cittānupassanā)	61
IV. Niệm Pháp (Dhammānupassanā)	62
4. TU TẬP TÂM	65
5. PHÁP HÀNH THIỀN TỨ NIỆM XỨ CỦA NGƯỜI MIỄN ĐIỆN	71
Hướng dẫn pháp hành thiền Tứ niệm xứ được dạy ở Miến Điện	73
Chương trình hành thiền	82
Vị trí của Pháp hành Tứ Niệm Xứ trong Hệ thống Thiền Phật giáo	84
6. NIỆM HƠI THỞ (ānāpāna-sati)	88
Hướng dẫn pháp hành	88
PHẦN II	92
KINH ĐẠI NIỆM XỨ	93
I. Quán thân	93
II. Quán thọ	96
III. Quán tâm	97
IV. Quán pháp	97
PHẦN III	105

Hoa giải thoát	105
Trích lục từ chánh kinh Pali	106
Bản chất và mục đích của Tứ niệm xứ	106
Hướng dẫn thực hành tổng quát	123
Diễn giảng về Tứ niệm xứ	125
Niệm thân	128
Tĩnh giác	140
Niệm thọ	145
Niệm tâm	148
Tứ niệm xứ kết hợp với các phương pháp tu tập khác	151
Các ví dụ so sánh	156
Từ Kinh Mi tiên vấn đạo	159
Trích lục từ chú giải	163
Trích dẫn từ những tác phẩm của truyền thống đại thừa	166
Nhập Bồ đề hành luận	172

Tinh yếu thiền Phật giáo

Được ấn hành hơn năm mươi năm qua và dịch ra hàng chục ngôn ngữ khác nhau, cuốn Tinh yếu thiền Phật giáo của Đại trưởng lão Thiền sư Nyanaponika đã trở thành một tác phẩm kinh điển về tâm linh trong thế giới hiện đại. Kết hợp giữa tuệ giác sâu sắc của thiền sư cùng với sự trình bày rõ ràng, tác giả hướng dẫn người đọc đến với các nguyên lý cốt lõi của pháp hành thiền Tứ Niệm Xứ mà Đức Phật đã chỉ dạy. Bên cạnh các giải thích rõ ràng về cách thực hành căn bản của pháp hành thiền Tứ Niệm Xứ, cuốn sách cũng chứa đựng một bản dịch hoàn chỉnh của Kinh Tứ Niệm Xứ (*Satipaṭṭhānā Sutta*) - là các hướng dẫn thực hành thiền chánh niệm được dạy bởi chính Đức Phật.

“Một tác phẩm có tầm quan trọng vô song, được viết ra bởi một nội tâm sâu sắc, với một lượng kiến thức to lớn khác thường, và đi cùng với một sự khiêm nhường vô cùng. Tôi không thấy có cuốn sách nào có thể đem ra so sánh được với tác phẩm này như là một cuốn sổ tay hướng dẫn hành thiền chánh niệm.” - Erich Fromm

Đại trưởng lão Thiền sư Nyanaponika (1901 - 1994) sinh trưởng ở Đức, trở thành tu sĩ Phật giáo tại Sri Lanka vào năm 1936, và sống hết cuộc đời của Ngài ở đó. Được biết đến như là một trong những nhà diễn giải hàng đầu của Phật giáo Nguyên thủy (*Theravada*) đương đại, Ngài là tác giả của nhiều cuốn sách và bản dịch trong hai ngôn ngữ tiếng Anh và tiếng Đức.

Lời giới thiệu

Tinh yếu thiền Phật giáo

Mục đích của cuốn sách này là để tìm hiểu ý nghĩa sâu rộng của “pháp hành thiền Tứ Niệm Xứ” (*Satipaṭṭhānā*) mà Đức Phật đã chỉ dạy, và cung cấp một số hướng dẫn ban đầu để độc giả có hiểu biết sâu sắc về những lời dạy của Ngài, cũng như các ứng dụng thực tế của pháp hành.

Cuốn sách này ra đời với niềm tin sâu sắc rằng việc phát triển chánh niệm một cách có hệ thống, theo như những gì Đức Phật đã dạy trong Kinh Tứ Niệm Xứ, vẫn là một phương pháp huấn luyện và phát triển tâm đơn giản và trực tiếp nhất, kỹ càng và hiệu quả nhất, để vượt qua những vấn đề và nhiệm vụ hàng ngày của con người, cũng như để đạt tới mục tiêu cao cả nhất: bất động tâm giải thoát khỏi tham, sân, si.

Trong Phật Pháp, có rất nhiều phương pháp huấn luyện tâm cũng như những đề mục thiền khác nhau, phù hợp với nhu cầu, tính khí và căn cơ đa dạng khác nhau của từng cá nhân. Tuy nhiên, tất cả những phương pháp khác nhau đó cuối cùng đều hội tụ lại ở “pháp hành thiền chánh niệm” được chính Đức Phật gọi là “con đường độc nhất” (*ekāyano maggo*). Chính vì vậy, pháp hành chánh niệm có thể được gọi một cách chính xác là “tinh yếu thiền Phật giáo” hay thậm chí còn là “tinh yếu của toàn bộ giáo lý đạo Phật” – trái tim của Phật Pháp (*dhamma-hadaya*). Trái tim vĩ đại này thực tế là trung tâm của tất cả những dòng máu lưu chuyển trên toàn bộ pháp thân (*dhamma-kāya*).

Phạm vi của phương pháp thiền Tứ Niệm xứ (Satipaṭṭhānā)

Ở thời điểm hiện tại, pháp hành chánh niệm cổ xưa này vẫn còn nguyên giá trị thiết thực, y như 2500 năm trước đây. Nó có thể áp dụng được ở bất cứ nơi đâu, dù là ở thế giới Phương Tây hay Phương Đông; dù là cho một cuộc đời đầy biến động hay cho một cuộc sống bình yên của người tu sĩ.

Thực ra, Chánh niệm là điều không thể thiếu để có được chánh mạng (cách kiếm sống chân chánh) và chánh tư duy – mọi nơi, mọi lúc, đối với tất cả mọi người. Đó là một thông điệp sống còn cho tất cả mọi người, chứ không chỉ dành riêng cho các Phật tử tịnh tín. Thông điệp sống còn này là dành cho tất cả những ai mong muốn làm chủ cái tâm của mình (một thứ thật là khó để làm chủ) và dành cho những ai chân thành mong muốn phát triển các phẩm chất tâm, những tiềm năng tâm linh ngủ ngầm ở bên trong mình nhằm vươn tới một sức mạnh và niềm hạnh phúc to lớn hơn.

Mục đích cao thượng của pháp hành này đã được nói rõ ở ngay trong câu đầu tiên của bài kinh Tứ Niệm Xứ, là để “*vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu.*” Liệu đó chẳng phải là điều mà tất cả mọi người đều mong muốn hay sao? Đau khổ là một vấn đề chung của con người. Và chính vì vậy, phương pháp để giải quyết triệt để đau khổ là mối quan tâm chung của mọi người. Mặc dù chiến thắng cuối cùng trước đau khổ có thể vẫn còn xa vời đối với từng cá nhân, nhưng con đường đi tới đó đã được chỉ ra một cách rõ ràng. Và còn hơn thế nữa, với việc đánh bại được đau khổ trong rất nhiều trận chiến nhỏ lẻ, pháp hành chánh niệm có thể cho thấy những kết quả rõ ràng và ngay tức khắc về tính hiệu quả của nó. Những “hoa trái” hạnh phúc thiết thực sẽ đạt được trong quá trình thực hành chắc hẳn là điều quan trọng sống còn đối với tất cả mọi người, chưa kể đến những sự trợ giúp đầy hiệu quả mà nó mang lại cho sự phát triển tâm linh.

Mục đích thực sự của thiền chánh niệm không gì khác ngoài sự giải thoát vĩnh viễn khỏi mọi đau khổ. Đó cũng là mục đích cao nhất của Phật Pháp – Niết-bàn. Tuy nhiên, như đã được chỉ rõ trong phương pháp thiền Tứ Niệm Xứ, con đường trực tiếp đến mục tiêu cao nhất và sự tiến bộ liên tục trên con đường đó đòi hỏi những nỗ lực thiền tập kiên trì và bền bỉ trên một số đề mục lựa chọn của chánh niệm. Cuốn sách này sẽ cung cấp cho thiền sinh một số hướng dẫn ngắn gọn ban đầu về pháp hành chánh niệm.

Cần lưu ý rằng, trong tiến trình nỗ lực để đạt đến mục tiêu tối thượng ấy, việc thực hành chánh niệm trong các hoạt động và sinh hoạt hàng ngày là không kém phần quan trọng. Nó sẽ là sự hỗ trợ vô giá để tinh tấn tăng cường chánh niệm, chuyên biệt hóa và chuyên sâu hóa chánh niệm. Nó sẽ tiếp tục làm thấm nhuần hơn nữa âm điệu tổng thể và “dáng dấp” của chánh niệm vào cái tâm chưa được huấn luyện. Nó cũng mang lại cho chúng ta sự quen thuộc và hiểu biết dần về âm điệu ẩn dấu ở bên trong tâm của mình. Những kết quả đầy ích lợi của chánh niệm, trong một phạm vi hẹp hơn ở cuộc sống thế tục, sẽ là nguồn khích lệ để mở rộng phạm vi ứng dụng chánh niệm vào cuộc sống cũng như khuyến khích thiền sinh bắt tay thực hành một cách có hệ thống, nhằm hướng đến mục đích cao nhất (chứng ngộ Niết-bàn). Vì những lý do đó, cuốn sách này đặc biệt chú ý đến các khía cạnh tổng quan của chánh niệm, như vị trí của chánh niệm trong tổng thể cuộc sống con người nói chung.

Chứa đựng bên trong thiền chánh niệm là cả một sức mạnh sáng tạo cũng như lời kêu gọi vượt thời gian và không gian của giáo pháp giác ngộ chân chánh. Nó có cả chiều sâu và bề rộng, có cả sự đơn giản và sâu sắc. Nó là nền tảng và là bộ khung của một giáo pháp sống động dành cho tất cả mọi người, hay ít nhất là cho phần lớn nhân loại, những con người không cam chịu tiếp nhận những liều thuốc giảm đau do tôn giáo thật sự hay tôn giáo giả tạo mang lại nữa. Ẩn tàng trong cuộc sống và tâm hồn của những con người này, họ vẫn luôn cảm thấy một sự bức xúc cần phải đi tìm một giải pháp (mà không phải là những giải pháp bằng vật chất hay tiền bạc) để giải quyết những vấn đề cơ bản của

con người. Đó là những vấn đề mà cả khoa học lẫn đức tin tôn giáo đều không thể giải quyết nổi. Với mục đích mang pháp hành thiền chánh niệm đến với tất cả mọi người, điều thiết yếu là cần phải chỉ rõ chi tiết cách áp dụng của phương pháp này vào trong những hoàn cảnh và vấn đề hiện tại. Tuy nhiên, trong khuôn khổ giới hạn của cuốn sách này, chỉ có thể đưa ra các chỉ dẫn ngắn gọn về phương diện này mà thôi. Những phần bổ sung và diễn giải chi tiết buộc phải để dành lại vào một dịp khác hay một cuốn sách khác.

Vì lợi ích của những người không quen với kinh điển Phật giáo, nhất là ở Phương Tây, chúng tôi trích kèm một số đoạn kinh có liên quan mà truyền thống thiền chánh niệm cổ xưa dựa trên đó làm cơ sở.

Kinh Tứ Niệm Xứ, tựa đề bài kinh và các chú giải

Bài kinh nguyên thủy “Kinh Tứ Niệm Xứ” (*Satipaṭṭhānā Sutta*) do Đức Phật thuyết giảng xuất hiện hai lần trong Tam Tạng kinh điển: (1) Bài kinh thứ 10 trong Trung Bộ Kinh, (2) Bài kinh thứ 22 trong Trường Bộ Kinh (Kinh Đại Niệm Xứ). Bài kinh thứ hai này chỉ khác bài kinh trước ở phần diễn giải chi tiết về Tứ Diệu Đế, trong phần niệm pháp.

Tựa đề của bài kinh là một từ Pāli ghép *sati-paṭṭhānā*, trong đó, từ đầu tiên *sati* có nghĩa gốc là ghi nhớ. Tuy nhiên, trong kinh điển Phật giáo, nhất là trong Tam tạng kinh điển Pāli, từ này ít khi mang nghĩa nhớ lại những sự kiện đã xảy ra trong quá khứ. Hầu như nó chỉ đề cập đến những gì trong hiện tại. Theo thuật ngữ tâm lý học nói chung, nó mang nghĩa là “sự chú ý” hay “ý thức, hay biết”. Trong kinh điển Pāli, *sati* thường xuyên được sử dụng như là sự chú ý hơn. Trong Phật Pháp, nó được coi là một phẩm chất tốt, thiện hay chân chánh (*kusala*). Cần lưu ý rằng, chúng ta sử dụng chữ “chánh niệm” là để diễn tả ý nghĩa này của chữ *sati* - sự chú ý. Theo nghĩa này, “*sati*” là chi thứ bảy của Bát Chánh Đạo, có tên gọi là Chánh Niệm (*sammā-sati*), được dành riêng để nói về bốn nền tảng của chánh niệm (Tứ Niệm Xứ - *satipaṭṭhānā*).

Phần thứ hai trong từ ghép, *paṭṭhānā*, thay cho *upaṭṭhāna*, nghĩa là “đặt gần (tâm)”, giữ (tâm) trong hiện tại, duy trì sự tự ý thức, thiết lập sự tự ý thức. Từ *paṭṭhāna* với nghĩa này thường được sử dụng gắn liền với từ *sati* trong bài kinh Tứ Niệm Xứ, dưới nhiều dạng ngữ pháp khác nhau, như *satiṃ upaṭṭhāpetvā*, “duy trì sự có mặt của chánh niệm”. Hơn nữa, trong phiên bản tiếng Sankrit cổ, tựa đề của bài kinh là *Smṛti-upasthāna-sūtra*. Theo cách giải nghĩa đó, tựa đề bài kinh là “sự có mặt của chánh niệm”.

Trong một vài cách dịch khác, các bản chú giải cho rằng bốn đề mục hay sự quán chiếu (thân, thọ, tâm, pháp) được đề cập đến trong bài kinh, là “những khu vực chính” (*padhānaṃ ṭhānaṃ*) hay “lĩnh vực thích hợp” (*gocara*) của chánh niệm, của sự chú ý. Điều này cho thấy rằng, có thêm hai cách dịch cho tựa đề của bản kinh là: “Lĩnh vực của

chánh niệm” hay “Những nền tảng của chánh niệm” (niệm xứ). Trong cuốn sách này, cách dịch thứ hai sẽ được sử dụng.

Tuy nhiên, cũng mong rằng bản thân chữ “*satipaṭṭhānā*” sẽ dần trở nên quen thuộc hơn với độc giả Phương Tây khi đọc kinh điển Phật giáo, giống như các thuật ngữ đã phổ biến khác bao gồm: *kamma* (nghiệp) hay *dhamma* (pháp).

Bản chú giải của bài kinh Tứ Niệm Xứ nằm trong các bản chú giải cổ của Trung bộ kinh và Trường bộ kinh. Những bản chú giải này, ít nhất là về phần nội dung và ngày tháng, gần như chắc chắn là thuộc về thời kỳ sớm nhất của Giáo Pháp. Tuy nhiên, bản gốc hoàn chỉnh của các bản chú giải Tam Tạng kinh điển thì đã không còn tồn tại kể từ thế kỷ thứ tư sau công nguyên. Phiên bản chúng ta đang có là bản dịch lại, hoặc có thể một phần đã được biên tập lại trong tiếng Pāli, từ phiên bản tiếng Tích Lan cổ được tìm thấy ở Tích Lan (Sri Lanka). Việc dịch thuật sang tiếng Pāli này được Buddhaghosa, nhà chú giải và cũng là một học giả vĩ đại thế kỷ thứ tư sau công nguyên, hoàn thành. Ngoài một số câu chuyện được dẫn chứng để minh họa, có thể Ngài đã bổ sung một số ít lời bình của chính mình vào những gì đã có sẵn trong bản chú giải gốc tiếng Tích Lan.

Hiện nay, đã có một bản dịch tương đối chuẩn của bản chú giải kinh Tứ Niệm Xứ do Đại Trưởng lão Soma (ở Tích Lan) dịch. Do vậy, chúng tôi thấy không cần thiết phải gộp nó vào đây nữa. Tuy nhiên, nó cũng được sử dụng trong các phần chú thích về bài kinh, và một vài đoạn thích hợp cũng sẽ được trích dẫn và cho vào phần hợp tuyển (phần 3) của cuốn sách này.

Mặc dù vậy, những ai muốn tìm hiểu đầy đủ các tư liệu chú giải về bài kinh này có thể nghiên cứu thêm bản dịch của Đại trưởng lão Soma. Ngoài những phần liên quan đến chủ đề nghiên cứu của chúng ta, bản chú giải cũng chứa đựng cả một kho báu những giáo lý quan trọng. Thêm vào đó, nó còn chứa đựng nhiều câu chuyện đầy hứng thú về những tấm gương quyết tâm và dũng mãnh của các vị Tỳ-kheo đã đi trên con đường độc nhất này ở thời xa xưa, hé lộ những bí quyết thực hành trong pháp hành của các vị ấy.

Tứ Niệm Xứ trong truyền thống Phương Đông

Tại những nước quốc giáo ở châu Á, những nơi chung thủy gắn bó với truyền thống Phật giáo nguyên thủy thuần khiết không hề pha trộn, không một bài kinh nào khác của Đức Phật (kể cả bài kinh đầu tiên là kinh “Chuyển pháp luân” nổi tiếng) lại được phổ biến và trân trọng như bài kinh Tứ Niệm Xứ này.

Ở Tích Lan chẳng hạn, vào mỗi ngày rằm, các Phật tử tín tâm thường đến chùa thọ Bát quan trai giới hoặc mười giới của sadi, và ở lại trong chùa trọn ngày và đêm rằm. Họ thường chọn bài kinh Tứ Niệm Xứ để đọc tụng, nghe giảng hoặc quán chiếu. Thậm chí,

bản kinh này còn được trân trọng gói trong một mảnh vải thật đẹp và được giữ gìn ở trong nhiều gia đình. Và vào buổi tối thảnh thơi lại được mang ra đọc cho cả nhà cùng nghe. Bài kinh Tứ Niệm Xứ cũng thường hay được tụng đọc ở bên cạnh giường của một người đang hấp hối, để trong những giờ phút cuối của cuộc đời, tâm người sắp ra đi được an ủi, sách tấn và hoan hỷ bởi thông điệp giải thoát của vị thầy vĩ đại. Mặc dù kỹ thuật in ấn đã được phát triển từ lâu rồi, song người Tích Lan vẫn duy trì truyền thống dùng kim khắc những bài kinh của Đức Phật lên những xấp lá cọ và dâng cúng đến thư viện của chùa. Tôi đã từng nhìn thấy gần 200 bài kinh Tứ Niệm Xứ được chép trên lá cọ như vậy ở một ngôi chùa cổ Tích Lan. Và một số bản còn được làm bìa rất công phu và tốn kém.

Sự trân trọng vô cùng to lớn được dành cho một bài kinh trong Tam Tạng Kinh Điển như vậy phần nào xuất phát từ thực tế rằng, kinh Tứ Niệm Xứ là một trong rất ít bài kinh mà Đức Phật đã mở đầu và kết thúc một cách đặc biệt mạnh mẽ và long trọng. Nhưng chỉ mỗi điểm này thôi thì cũng chưa đủ để giải thích được sự trân trọng liên tục, trải qua hàng ngàn năm dành cho một bài kinh như vậy. Nhất định sự trân trọng đó phải xuất phát từ việc thực hành lâu dài và các thành công đạt được trên con đường giác ngộ trong suốt hai mươi lăm thế kỷ qua. Chính những thành quả to lớn và lâu dài đó đã bao quanh bài kinh này một vòng hào quang quyền lực, tạo nên lòng kính trọng sâu sắc đối với nó.

Nguyện cầu cho những lời dạy bất tử của Đức Phật tiếp tục mang lại lợi ích đến Phương Tây, xa hơn khỏi nơi nó đã được khởi đầu và lâu hơn nữa. Nguyện cầu cho nó là cầu nối giữa các chủng tộc trên thế giới, thông qua việc chỉ rõ những gốc rễ chung của bản chất con người và hướng đến một tương lai chung khi con người làm chủ được cái tâm cao thượng của mình, vượt luôn lên trên cả hai chữ số phận.

Hợp tuyển

Hai phần đầu của cuốn sách là phần luận và phần dịch bài kinh Tứ Niệm Xứ. Phần thứ ba là một tuyển tập các bài kinh có liên quan đến pháp hành chánh niệm, được sưu tập từ kinh điển.

Những bài kinh này sẽ cung cấp cho độc giả các phần diễn giải bổ sung về bài kinh Tứ Niệm Xứ, cũng như trình bày các khía cạnh và lĩnh vực thực hành Tứ Niệm Xứ mà trong hai phần đầu chỉ đề cập sơ qua, hoặc không đề cập đến. Phần hợp tuyển lúc đầu được thêm vào chỉ với ý định làm tư liệu nguồn cho chủ đề này. Nhưng vượt qua cả mục đích cung cấp thông tin, hy vọng rằng nó sẽ phục vụ độc giả như là một bộ sưu tập kiến thức về pháp hành được dùng để tư duy và quán chiếu, mà độc giả sẽ đọc đi đọc lại nhiều lần nhằm tìm thêm cảm hứng cho mình.

Một phần lớn những bài kinh này được trích dịch từ kinh điển Pāli của Phật giáo Nguyên thủy, trong đó chứa đựng những lời dạy của Đức Phật một cách trung thành nhất và cổ xưa nhất. Tạng kinh (*Sutta Pitaka*) của Tam tạng Pāli, nhất là Tương Ưng Bộ Kinh (*Samyutta-Nikāya*), là nguồn cung cấp rất nhiều đoạn kinh về Tứ Niệm Xứ. Đầu tiên là phẩm Tương ưng Tứ Niệm Xứ (*Satipaṭṭhānā-Samyutta*), kế đến là phẩm Anuruddha (*Anuruddha-Samyutta*) mang tên vị thánh tăng A-la-hán Anuruddha, một hành giả thực hành thiền Tứ Niệm Xứ xuất sắc; và cuối cùng là phẩm *Salāyatana-Samyutta*, gồm những bài kinh về 6 xứ (sáu giác quan). Những bài kinh này chứa đựng rất nhiều tư liệu giá trị về sự phát triển tuệ quán (*Vipassanā*) dựa trên những tiến trình nhận thức cơ bản của con người.

Mặc dù phần này nhấn mạnh về kinh điển nguyên thủy, song sẽ là thiếu sót nếu chúng ta không xem xét thêm những phản hồi đáng chú ý trong Phật giáo Đại thừa trong thời kỳ sơ khai được khơi gợi cảm hứng từ bài kinh Tứ Niệm Xứ, bên cạnh những lời dạy nguyên thủy của Đức Phật. Những bài kinh Đại thừa thời kỳ đầu được trích dẫn ở đây là những đoạn trích từ hợp tuyển của Sāntideva (Tịch Thiên), phẩm *Sikṣa-Samuccaya*. Những trích đoạn này và cả tác phẩm của chính Sāntideva, cuốn *Bodhicaryāvatāra*, cho thấy ông trân trọng sâu sắc tầm quan trọng của chánh niệm trong giáo pháp như thế nào. Một số đánh giá hay và cô đọng của Sāntideva có thể được coi là chuẩn mực và đáng ghi nhớ đối với những người bước đi trên con đường thực hành chánh niệm.

Nếu những đánh giá trân trọng và quý báu dành cho chánh niệm và Tứ Niệm Xứ trong Phật giáo Đại thừa không chỉ dừng lại ở mức độ mang tính lịch sử mà còn trở thành một động lực tích cực trong cuộc sống và suy nghĩ của các đệ tử (theo truyền thống Đại thừa), thì hẳn nó đã có thể là một mối dây liên kết gần gũi và mạnh mẽ chung giữa những con người phấn đấu đi trên con đường phát triển tâm linh trong Phật giáo nguyên thủy và Phật giáo Đại thừa, xóa bỏ đi những điểm khác biệt giữa hai trường phái. Chúng tôi sưu tập những trích đoạn của Phật giáo Đại thừa trong phần hợp tuyển này phần nào cũng là để đóng góp vào mục đích đó.

Tuy nhiên, có hai điều cần phải ghi nhớ ở đây. Một là, như chính Đức Phật đã nhấn mạnh trong bài kinh, rằng: Việc đạt được mục tiêu giải thoát hoàn toàn khỏi khổ đau (Niết-bàn) là mục tiêu cuối cùng và là sức mạnh gắn liền với thiền Tứ Niệm Xứ. Nhưng với một người nhiệt tâm theo đuổi lý tưởng Bồ-tát của Phật giáo Đại thừa, với một nhận thức trọn vẹn và đầy đủ về các hệ quả (của việc họ lựa chọn), vị ấy sẽ thệ nguyện giải thoát tất cả mọi chúng sinh trước khi đạt đến nguyện vọng cao thượng của mình (chứng ngộ Niết-bàn). Do vậy, vị ấy sẽ tránh không thực hành thiền chánh niệm để phát triển các tầng tuệ minh sát (*Vipassāna*). Bởi vì điều đó (việc phát triển các tầng tuệ minh sát) có thể dẫn vị ấy đến đạo quả Tu-Đà-Hoàn (*Sotāpatti*) ngay trong kiếp sống này. Sau khi đắc đạo quả Tu-Đà-Hoàn, hành giả đã quyết chắc là sẽ được giải thoát hoàn toàn, chậm nhất là sau bảy kiếp sống nữa trong cõi dục giới. Và (nếu điều đó xảy ra thì) tất nhiên đó

sẽ là dấu chấm hết cho lý tưởng Bồ-tát mà vị ấy đã thệ nguyện. Sự kiềm chế, ngăn giữ được áp đặt một cách trọn vẹn lên pháp hành thiền Tứ Niệm Xứ như vậy sẽ tạo nên một tình huống khá xa lạ theo quan điểm của Phật giáo nguyên thủy và theo tinh thần những lời dạy của Đức Phật. Mặc dù sự thật là như vậy, song dù sao đi nữa, một người quyết tâm bước theo con đường gian nan để đạt thành Phật quả nhất định phải cần một mức độ chánh niệm và tỉnh giác rất cao, một ý thức và chủ đích rõ ràng, nếu vị ấy muốn có được, gìn giữ và phát triển những Ba-la-mật cần thiết cho Phật quả, giữa bao bề bộn, thăng trầm của cuộc sống. Và trong quá trình phấn đấu đó, vị ấy sẽ là người bạn đồng hành trên cả quãng đường dài dằng dặc, với những người anh em Phật giáo nguyên thủy của mình. Trong những cố gắng cuối cùng để giác ngộ và giải thoát, vị ấy tất nhiên sẽ phải đạt tới đỉnh điểm của tuệ minh sát (*Vipassāna*) bằng con đường độc nhất – thực hành thiền Tứ Niệm Xứ – được phát triển viên mãn trong quá trình tu tập. Đây là con đường mà tất cả những người giác ngộ đã đi và sẽ đi, dù họ là Đức Phật toàn giác, Đức Phật độc giác hay các vị thánh A-la-hán, tất cả đều phải đi qua con đường độc nhất đó.

Trong số rất nhiều tông phái Đại thừa ở Viễn Đông, chỉ có thiền tông Trung Hoa và thiền tông Nhật Bản (Zen) là còn tương đối gần gũi với tinh thần của Tứ Niệm Xứ. Mặc dù có những khác biệt về phương pháp, cũng như mục đích và những khái niệm triết lý cơ bản, song những mối dây liên hệ với Tứ Niệm Xứ vẫn còn gần gũi và mạnh mẽ. Tuy nhiên, rất đáng tiếc là những điều này lại không hề được nhấn mạnh hoặc được đề ý đến. Ví dụ cho các điểm chung bao gồm: Sự đối diện trực tiếp với thực tại (kể cả cái tâm của chính mình), sự hòa nhập giữa cuộc sống hàng ngày với thiền tập, thay thế các suy nghĩ sử dụng khái niệm bằng sự quán chiếu và quan sát trực tiếp, sự nhấn mạnh vào hiện tại: ở đây và bây giờ. Do đó, những hành giả thiền tông (Zen) có thể tìm thấy trong những diễn giải và phương pháp thực hành thiền Tứ Niệm Xứ rất nhiều điểm trợ giúp trực tiếp cho con đường mà họ đang đi. Hiện nay, thiền tông (Zen) đã phát triển tương đối mạnh ở phương Tây. Do đó, việc trích dẫn thiền tông để minh họa ở đây là không cần thiết, vì sẽ trùng lặp với nhiều tác phẩm khác.

Kết luận

Vì khuôn khổ có hạn, tác giả sẽ không gộp vào hợp tuyển những ý kiến từ phương Tây, xưa cũng như nay, những ý kiến có thể đem đến những bằng chứng độc lập về tầm quan trọng của chánh niệm đối với những cấu trúc cơ bản và sự tiến hóa của tâm con người trong tương lai.

Thật hoan hỷ khi thấy thiền chánh niệm đang ngày càng thu hút được sự hứng thú ở cả phương Đông lẫn phương Tây. Và đáng mừng là nó xảy đến do nhu cầu chân thành từ bên trong mà ra. Hy vọng cuốn sách này sẽ đem lại lợi ích cho nhiều người, ở nhiều vùng đất khác nhau, cho những ai mong muốn phát triển các tiềm năng tâm linh ở

bên trong mình để đạt tới sự an lạc và sức mạnh nội tâm, một sức mạnh chánh niệm xuyên thấu thực tại, và cuối cùng là đạt đến sự giải thoát không gì lay chuyển khỏi tham, sân, và si ở bên trong tâm của mỗi chúng ta.

Đại trưởng lão Nyanaponika
Rừng thiền Kandy, Sri Lanka

PHẦN I

Tinh yếu thiền Phật giáo

1. PHÁP HÀNH THIỀN CHÁNH NIỆM

Ý nghĩa, phương pháp và mục đích

Thông điệp về một lối thoát

Trong thời đại ngày nay, sau hai cuộc chiến tranh thế giới, dường như lịch sử đang lặp lại cùng những bài học xưa cũ của nó cho nhân loại với một giọng điệu ngày càng rõ ràng hơn bao giờ hết. Bởi vì sự bất an và đau khổ, mà nói chung là tương ứng với lịch sử chính trị, đang tác động đến những bộ phận ngày càng lớn của nhân loại, một cách trực tiếp hay gián tiếp. Tuy nhiên, có vẻ như các bài học này đã không hề được học tập một cách tốt hơn so với trước đây. Đối với một người biết suy nghĩ, thì điều đau đớn hơn tất cả vô số những sự thống khổ trong lịch sử gần đây của nhân loại là sự lặp lại một cách nguy hiểm và bi thảm thái độ kích động con người lao vào chuẩn bị cho một đợt tàn phá điên rồ mới, gọi là chiến tranh. Cũng vẫn cùng một cơ chế y nguyên như cũ hoạt động: Sự tác động qua lại lẫn nhau giữa tham vọng và nỗi sợ hãi. Sự sợ hãi hiếm khi ngăn chặn được lòng tham quyền lực hay sự khao khát thống trị, nhưng cùng lúc chính sự sợ hãi của con người lại tạo ra rất nhiều vũ khí huỷ diệt tân tiến. Sợ hãi không phải là một chiếc phanh hãm đáng tin cậy đối với tham vọng của con người. Trong khi nó vẫn liên tục đầu độc bầu không khí bằng cách gây ra những cảm giác bất mãn. Và chính các cảm giác ấy sẽ lại thổi bùng thêm ngọn lửa thù hận. Nhưng con người vẫn chỉ loanh quanh, luẩn quẩn với những triệu chứng của cơn bệnh, mà hoàn toàn mù quáng trước nguồn gốc của nó. Gốc bệnh đó không có gì khác ngoài ba cội rễ của mọi điều ác (*akusala-mūla*) mà Đức Phật đã chỉ rõ: tham, sân và si.

Phật Pháp (những lời dạy cổ xưa chứa đầy trí tuệ bất diệt và cũng là một sự hướng dẫn tin cậy, giáo lý của bậc giác ngộ) đến với thế giới thực sự điên rồ và bệnh hoạn mà chúng ta đang sống này, với thông điệp và sức mạnh chữa lành của nó. Giáo pháp đó đi cùng với sự chân thành và lòng trắc ẩn, nhưng lại lạnh lẽo và khiêm tốn. Liệu rằng, con người trên thế giới ngày nay có sẵn sàng để nắm lấy bàn tay mà Đức Phật (bậc giác ngộ) đã chìa ra cứu giúp nhân loại đau khổ bằng những lời dạy vượt thời gian của Ngài hay không? Hay là thế giới sẽ chờ đợi cho đến khi mọi thứ đã tạo ra một tai họa khủng khiếp, dẫn đến sự suy tàn cuối cùng của con người, cả về vật chất lẫn tinh thần?

Dường như các quốc gia trên thế giới đều thiếu suy nghĩ khi cho rằng, những nguồn lực của họ sẽ không bao giờ cạn kiệt. Ngược lại với niềm tin vô căn cứ đó là quy luật vô thường: Mọi sự vật, hiện tượng đều đổi thay không ngừng. Đó là một chân lý mà Đức Phật đã luôn luôn nhắc nhở. Quy luật vô thường này bao hàm cả một thực tế đã được thể hiện trong lịch sử, cũng như trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, rằng những cơ hội từ bên ngoài để tái tạo vật chất và tinh thần cũng như sức sống và sự chuẩn bị bên trong cần cho việc ấy, không bao giờ là vô hạn, dù là đối với một cá nhân

hay là đối với cả một quốc gia. Đã có bao nhiêu đế quốc trong lịch sử từng hùng mạnh như những cường quốc ngày hôm nay mà tránh khỏi suy tàn? Đã có biết bao nhiêu con người quyền lực, bất chấp sự hối hận muộn màng và “các chủ ý tốt đẹp nhất”, đã không phải đối diện với sự tiếc nuối rằng: “Quá muộn rồi!”? Chúng ta chẳng bao giờ có thể biết được rằng, liệu chính giây phút này hay hoàn cảnh hiện tại này có đang mở ra một cơ hội cuối cùng cho mình hay không? Chúng ta chẳng bao giờ biết được rằng, liệu nguồn sinh lực đang trôi chảy trong huyết mạch mà chúng ta cảm nhận được bây giờ, dù nó yếu ớt đến đâu, có phải là cơ duyên cuối cùng đưa chúng ta vượt thoát ra khỏi số phận đầy đau khổ này hay không? Chính vì thế, giây phút hiện tại này là đáng quý nhất. Đức Phật đã cảnh báo rằng: “Đừng để nó tuột đi mất!”.

Thông điệp của Đức Phật đến với thế giới là một phương pháp hiệu quả để giải quyết những vấn đề và nỗi thống khổ của thời đại bây giờ. Và đó cũng chính là phương thuốc dứt điểm cho căn bệnh kinh niên ấy. Một số người phương Tây có thể sẽ khởi lên nghi ngờ rằng làm sao một giáo lý phương Đông xa xôi và lạ lẫm lại có thể giúp họ giải quyết được những vấn đề hiện nay như thế? Và những người khác, thậm chí ngay cả những người phương Đông, cũng sẽ hỏi tại sao những lời dạy từ 2500 năm trước đây lại có liên quan đến “thế giới hiện đại” của chúng ta ngày nay, ngoại trừ theo một nghĩa rất chung chung nào đó? Những người phản đối với lý do là sự xa cách về địa lý (mà có thể là ý họ muốn nói về sự khác biệt chủng tộc), có lẽ nên tự hỏi chính mình rằng: Liệu Benares (nơi Đức Phật thuyết bài pháp đầu tiên) có thực sự xa lạ với người dân London hơn là Nazareth (quê hương của Đức Chúa Jesus), nơi đã khai sinh ra đạo Thiên chúa, một tôn giáo đã trở thành một phần thật thân thiết và quan trọng trong cuộc đời và suy nghĩ của họ hay không? Hơn nữa, họ nên sẵn lòng chấp nhận rằng, những công thức toán học, được tìm ra từ thời rất xa xưa ở vùng đất Hy Lạp xa xôi, cho đến ngày hôm nay vẫn không hề mất đi giá trị, dù là ở nước Anh hoặc là ở bất cứ nơi đâu chẳng nữa. Nhưng đặc biệt là những người có ý kiến phản đối ấy nên suy xét đến một sự thật rằng: Rất nhiều thực tế cơ bản của cuộc sống vốn là điểm chung mà tất cả mọi con người (mọi chủng tộc) đều chia sẻ. Đức Phật đã dạy về chính những điểm chung đó. Những người phản đối vì lý do khoảng cách xa xôi về địa lý và thời gian chắc hẳn có biết đến nhiều câu nói vàng ngọc của những vị thánh nhân và thi nhân đã mất từ rất lâu trước kia, nhưng vẫn còn gợi lại sự đồng cảm sâu sắc trong trái tim của chúng ta (ở thời điểm hiện nay). Chúng ta vẫn cảm nhận được mối liên hệ sống động và thân thiết với những con người vĩ đại đó một cách vô cùng sâu sắc, dù rằng họ rời bỏ thế giới này đã lâu lắm rồi. Những kinh nghiệm sâu sắc ấy tương phản hoàn toàn với những câu chuyện ngu ngốc rẻ tiền, “rất thời sự” của xã hội, đài báo hiện nay. So sánh với những câu nói đầy trí tuệ và vẻ đẹp cổ xưa ấy thì dường như chúng chỉ là những thứ được xuất ra từ những cái tâm hạ liệt ở tầm mức thấp kém, nhưng lại được trang điểm lòe loẹt với những mảnh khoe của thời hiện đại. Trí tuệ đích thực luôn luôn tươi mới, và luôn luôn dễ nắm bắt đối với một cái

tâm rộng mở, một cái tâm đã gian khổ tu tập để đạt đến tầm cao của nó và đã giành được cơ hội để nghe thấy những lời trí tuệ.

Giáo lý về tâm, điều tinh yếu trong thông điệp của Đức Phật

Có một điều đặc biệt là, những lời dạy của Đức Phật — đỉnh cao trí tuệ của con người — lại không hề đề cập đến những gì xa lạ hay xưa cũ và lỗi thời, mà đề cập đến chính những gì chung nhất đối với tất cả mọi người: Một thứ luôn luôn mới, và gần gũi với chúng ta còn hơn cả chân tay – đó là cái tâm của chính mình.

Trong Phật Pháp, tâm là điểm khởi đầu, là điểm cốt lõi, và đối với một cái tâm đã thanh tịnh và giải thoát của các bậc thánh, thì nó cũng là đỉnh cao tối thượng.

Một điểm ý nghĩa và đáng suy nghĩ là Kinh thánh của Đạo Thiên Chúa bắt đầu bằng câu: *“Lúc đầu, Chúa tạo ra thiên đàng và trái đất...”*, trong khi kinh Pháp Cú (*Dhammapada*), một trong những bản kinh hay nhất và phổ biến nhất trong Đạo Phật, được mở đầu bằng câu: *“Tâm dẫn đầu các pháp, tâm làm chủ, tâm tạo”*. Những lời dạy quan trọng này vốn lạnh lẽo và chẳng thách thức ai, nhưng lại là lời đáp không thể lay chuyển của Đức Phật đối với đức tin của Kinh thánh. Tại đây, con đường của hai tôn giáo đi theo hai ngã rẽ rất khác nhau: Một con đường dẫn người ta đi xa vào một chân trời tưởng tượng, còn một con đường lại dẫn thẳng con người về lại ngôi nhà của mình, đi vào bên trong chính tâm mình.

Tâm là cái gần với chúng ta nhất, bởi vì nhờ có tâm mà chúng ta mới ý thức được về cái gọi là thế giới bên ngoài, gồm cả chính thân thể của mình. “Nếu hiểu được tâm sẽ hiểu được tất cả”, một bài kinh trong Phật giáo Đại thừa đã nói như vậy (*Ratna-megha Sutra*).

Tâm là cội nguồn của tất cả điều tốt và cái xấu, dù là sinh khởi từ bên trong chúng ta hay từ bên ngoài mang lại. Điều này đã được tuyên bố rõ ở ngay hai khổ đầu tiên của kinh Pháp Cú, cũng như trong rất nhiều đoạn kinh khác, Đức Phật đã dạy:

“Bất kể những gì là bất thiện, liên quan với bất thiện, thuộc về bất thiện – tất cả đều từ chính tâm mà ra.

Bất kể những gì là thiện, liên quan với thiện, thuộc về thiện – tất cả đều từ chính tâm mà ra.”

Tương Ưng Bộ Kinh - I

Vì vậy, sự kiên quyết quay lưng lại với con đường tai họa đó, một sự quay lưng có thể cứu cả thế giới khỏi cuộc khủng hoảng hiện tại, phải là sự quay trở lại vào bên trong mình, vào tới những góc tối sâu kín nhất trong tâm con người. Chỉ có sự thay đổi bên trong thì mới có sự thay đổi ở bên ngoài. Kể cả nếu tốc độ bước đi trên con đường đó đôi khi có chậm chạp đi chẳng nữa, thì nó vẫn sẽ không bao giờ thất bại. Con đường đó luôn

dẫn tới được đích đến. Nếu có được một nội tâm mạnh mẽ và trật tự ở bên trong, thì bất cứ xáo động nào ở bên ngoài cũng sẽ dần dần được giải quyết. Và rồi những xung lực ở bên ngoài đó sẽ tự động hội tụ lại ở một điểm trung tâm ở bên trong tâm, cùng chia sẻ sức mạnh và độ sáng suốt mà nội tâm đang có. Trật tự hay hỗn loạn của xã hội bên ngoài đều có sự tương ứng với (cũng như đi theo với) sự trật tự hay hỗn loạn ở ngay trong tâm của cá nhân những con người đang sống trong xã hội đó. Điều này không có nghĩa rằng, loài người đau khổ sẽ phải chờ đợi cho đến bình minh của một kỷ nguyên vàng, “khi tất cả (thế giới này) chỉ toàn là người tốt”. Kinh nghiệm và lịch sử đã cho chúng ta thấy rằng, thường thì chỉ cần có một số rất nhỏ những con người thực sự cao thượng, có quyết tâm và trí tuệ, là đủ để hình thành nên những “điểm hội tụ của cái tốt”, quy tụ quanh họ những con người dù không có đủ can đảm để dẫn đầu, nhưng lại sẵn sàng đi theo. Tuy nhiên, lịch sử gần đây của nhân loại cũng đã cho thấy rằng, thế lực của cái ác vẫn hút hồn con người ta như xưa nay vẫn vậy, và thậm chí còn nhiều hơn xưa. Mặc dù vậy, vẫn còn một điều an ủi là không chỉ cái ác, mà cả cái thiện cũng có sức lan truyền mạnh mẽ. Nó (cái thiện) sẽ ngày càng tự thể hiện mình, nếu chúng ta có đủ can đảm đưa nó vào thử nghiệm.

“Tâm ta cần phải được đặt vững chắc trên cái gốc của thiện pháp; tâm cần phải được thấm đẫm bởi sự thật; tâm cần phải được thanh tịnh khỏi tất cả mọi pháp chương ngại; tâm cần phải được làm cho mạnh mẽ bởi sự tinh tấn.”

Kinh Gandavyūha

Chính vì vậy, thông điệp của Đức Phật chứa đựng một lối thoát cho tâm trí. Không một ai khác ngoài Đức Thế Tôn lại có thể đem lại sự trợ giúp một cách hoàn hảo, hiệu quả và trọn vẹn đến thế. Ở đây, cũng cần phải đánh giá một cách xứng đáng những kết quả lý thuyết và thực tế trị liệu tâm lý của ngành tâm lý học hiện đại, với rất nhiều đại diện ưu tú của nó, nhất là nhà tâm lý học vĩ đại C.G.Jung, đã nhất quyết quay về công nhận tầm quan trọng của yếu tố tôn giáo và trân trọng trí tuệ phương Đông. Khoa học tâm lý hiện đại có thể bổ sung nhiều chi tiết về mặt lý thuyết và thực hành cho giáo lý về tâm của Đức Phật. Nó có thể diễn dịch giáo lý đó sang ngôn ngữ của thời hiện đại, và có thể phát huy các ứng dụng lý thuyết và trị liệu cho các cá nhân cũng như cho các vấn đề xã hội nhất định nào đó, trong thời đại ngày nay của chúng ta. Nhưng cần lưu ý rằng, những giáo lý cơ bản mang tính quyết định của Phật Pháp vẫn giữ nguyên giá trị và hiệu lực của nó; không hề bị ảnh hưởng bởi bất cứ sự thay đổi nào về thời gian hay bởi những lý thuyết khoa học. Đó là vì những cột mốc chính yếu và điển hình của một kiếp người cứ được lặp đi lặp lại mãi không ngừng¹, cũng như bởi vì một điều cốt yếu rằng bản chất thật về thân và tâm của con người sẽ không có gì thay đổi trong thời gian trước

¹ Chẳng hạn sanh, già, bệnh, chết, tình dục và cuộc sống gia đình; hành trình tìm kiếm miếng ăn, tình yêu và quyền lực...

mắt. Hai yếu tố tương đối ổn định này, những sự kiện chính của một kiếp người và những điều kiện chính ở bên trong thân, tâm con người, phải luôn là điểm xuất phát đối với bất cứ môn khoa học nào về tâm của con người, cũng như đối với bất cứ cố gắng nào nhằm định hướng môn khoa học đó. Giáo pháp của Đức Phật được đặt trên nền tảng của việc nắm rõ hai yếu tố này. Điều đó mang lại cho Giáo pháp các đặc tính “phi thời gian”, “hiện đại”, và giá trị hiệu lực không bao giờ phai nhạt.

Thông điệp của Đức Phật, như là một giáo lý về tâm, dạy ba điều như sau:

- Hiểu biết về tâm mình – là một thứ quá đối gần gũi với chúng ta, nhưng lại là một thứ mà chúng ta ít hiểu biết nhất.
- Uốn nắn tâm mình – là một thứ vô cùng hoang dại và ngoan cố, nhưng cũng có thể trở nên rất dễ uốn nắn.
- Giải thoát tâm mình – là một thứ bị trói buộc nặng nề, nhưng cũng có thể đạt được giải thoát ngay tại đây, ngay bây giờ.

Cái có thể được gọi là khía cạnh lý thuyết của giáo lý về tâm của Đức Phật nằm ở tiêu đề thứ nhất trong ba tiêu đề trên, và sẽ được đề cập đến ở cuốn sách này mỗi khi cần đến, nhằm làm sáng tỏ cho mục đích chính của cuốn sách này: Đó là diễn giải về pháp hành (thiền chánh niệm).

Chánh niệm, trái tim của Phật Pháp

Tất cả mọi ý nghĩa trong thông điệp chữa trị (căn bệnh tâm) của Đức Phật cũng như tinh yếu của giáo lý về tâm được bao gồm vắn vệt chỉ trong một lời dạy này của Ngài: “Hãy chánh niệm!”. Ý nghĩa ấy được lan tỏa trong khắp bài kinh vĩ đại của Ngài, kinh Tứ Niệm Xứ (*Satipaṭṭhāna-Sutta*). Tất nhiên là sẽ cần các câu hỏi sau nhằm làm sáng tỏ lời dạy đơn giản này: “Vậy thì phải chánh niệm về cái gì?” và “Chánh niệm như thế nào?”. Các câu trả lời nằm ở ngay trong bài kinh Tứ Niệm Xứ, nằm trong các chú giải cổ về bài kinh đó, và cũng nằm trong phần diễn giải cô đọng được trình bày ở các trang tiếp theo dưới đây, trong chính cuốn sách này.

Nếu ở phần trên chúng ta đã nói rằng giáo lý về tâm là điểm khởi đầu, điểm trọng tâm và là đỉnh cao trong thông điệp của Đức Phật, thì giờ đây chúng ta có thể nói thêm rằng Chánh niệm giữ một vị trí y như thế trong Phật Pháp.

Chánh niệm là:

- Chìa khóa vạn năng để hiểu biết về tâm. Vì vậy, nó là điểm khởi đầu.
- Công cụ hoàn hảo để uốn nắn tâm. Vì vậy, nó là điểm trọng tâm.
- Biểu hiện cao thượng của thành tựu giải thoát của tâm. Vì vậy, nó là đỉnh cao.

Do đó, thiền “Tứ Niệm Xứ” (*Satipaṭṭhāna*) đã được Đức Phật tuyên bố một cách chính xác là “con đường độc nhất” (*ekāyano maggo*).

Chánh niệm là gì?

Mặc dù được hết sức ca ngợi và có khả năng đem lại những thành tựu vĩ đại, chánh niệm lại không hề là một trạng thái “huyền bí” nằm ngoài tầm hiểu biết và khả năng của một người bình thường. Ngược lại, nó là một cái gì đó rất đơn giản, thường tình, và rất gần gũi với chúng ta. Biểu hiện cơ bản nhất của chánh niệm thường được biết đến dưới thuật ngữ “chú ý”. Đó là một chức năng cốt yếu nhất của tâm, mà nếu không có nó (sự chú ý) thì sẽ không thể có sự nhận thức về bất cứ một đối tượng nào. Nếu một đối tượng của giác quan (như hình ảnh, âm thanh, mùi vị, cảm giác,...) tạo nên một sự kích thích đủ mạnh, sự chú ý sẽ được kích hoạt dưới hình thức cơ bản của nó là những “ghi nhận” ban đầu về đối tượng. Đây là sự “hướng tâm” đầu tiên². Do hoạt động này, tâm phá vỡ dòng tâm hữu phần (dòng chảy nền tối tăm và mặc định của tiềm thức — một chức năng của tâm với sự hiện diện vô số lần trong mỗi giây chúng ta đang thức theo như giải thích trong Vi Diệu Pháp). Chức năng chánh niệm còn ở dạng phôi thai này, hay còn gọi là sự hướng tâm ban đầu, vẫn là một tiến trình rất nguyên thủy, ban sơ, nhưng lại có tầm quan trọng quyết định. Bởi vì, nó là sự khởi lên đầu tiên của tâm thức từ tầng vô thức.

Ở giai đoạn đầu của tiến trình nhận thức này, một cách tự nhiên, tâm chỉ bắt được những hình ảnh rất chung chung và không rõ nét của đối tượng. Nếu có thêm hứng thú đối với đối tượng, hoặc nếu tác động của nó lên các cửa giác quan đủ mạnh, thì khi đó tâm sẽ hướng sự chú ý sâu sát hơn tới các chi tiết. Khi đó sự chú ý không chỉ tập trung vào các đặc điểm đa dạng của đối tượng mà còn tập trung vào cả mối liên hệ giữa đối tượng với chủ thể quan sát nữa. Điều này cũng khiến tâm thực hiện sự so sánh giữa nhận thức trong hiện tại với những điều tương tự đã được ghi nhận từ trong quá khứ. Sự so sánh đối chiếu này sẽ tạo điều kiện cho sự phối hợp và liên kết giữa các kinh nghiệm với nhau. Giai đoạn này đánh dấu một bước rất quan trọng trong tiến trình phát triển nhận thức, mà trong tâm lý học gọi là “tư duy liên kết” (liên tưởng). Nó cũng cho chúng ta thấy sự liên kết chặt chẽ và liên tục giữa hai chức năng của tâm là nhớ lại và chú ý (hay chánh niệm). Đó là lý do vì sao cả hai chức năng này được gọi bằng cùng một từ là *sati* ³ trong tiếng Pāli, ngôn ngữ kinh điển của Đạo Phật. Nếu không có chức năng nhớ lại, thì sự chú ý tới đối tượng sẽ chỉ thu được những dữ liệu rời rạc và riêng lẻ, như trong hầu hết mọi trường hợp nhận thức của động vật.

Nhờ có sự liên tưởng nên mới có thể dẫn đến một bước quan trọng tiếp theo trong quá trình tiến hóa: Khái quát hóa kinh nghiệm, hay là khả năng tư duy trừu tượng.

² Trong Vi diệu pháp, thuật ngữ *avajjana* nghĩa là “quay về (đề mục)”. Đó là sát na tâm đầu tiên trong một loạt sát na tâm cần phải có trong một tiến trình tâm.

³ Tham khảo trong cuốn *Abhidhamma Studies*, Appendix 2, cùng tác giả (Colombo 1949. Republished by the Buddhist Publication Society, Kandy)

Nhằm phục vụ cho mục đích của cuốn sách này, chúng ta tạm xếp nó vào giai đoạn thứ hai của tiến trình nhận thức, xảy đến do tác động của sự tăng cường chú ý. Giai đoạn nhận thức thứ hai này có bốn tính chất bao gồm: (1) tăng cường ghi nhận chi tiết; (2) có sự đối chiếu, so sánh đối với người quan sát (chủ thể); (3) liên tưởng; và (4) tư duy trừu tượng.

Cho đến nay, phần lớn nhất trong cuộc sống tinh thần của con người chúng ta diễn ra ở giai đoạn thứ hai này. Nó bao trùm một lĩnh vực rất rộng: Từ việc quan sát, chú ý trong những sự kiện hàng ngày, sự suy nghĩ, chú tâm làm bất cứ công việc gì, cho đến những công tác nghiên cứu của các nhà khoa học và những tư tưởng vi tế của các triết gia. Ở giai đoạn thứ hai này, nhận thức chắc chắn là chi tiết hơn và toàn diện hơn, nhưng lại không nhất thiết là đáng tin cậy hơn. Nó vẫn ít nhiều bị sai lạc bởi các liên tưởng sai lầm cũng như những sự pha trộn khác nhau, bởi các định kiến về suy nghĩ và cảm xúc, bởi những mong muốn, mơ tưởng,... và chủ yếu nhất là bởi nguyên nhân chính của tất cả mọi u mê: Sự chấp thủ từ vô thức về một thực thể trường tồn trong tất cả mọi thứ, một linh hồn hay bản ngã trong mọi chúng sinh. Do tất cả những nhân tố này, tính xác thực của ngay cả một nhận thức và đánh giá thông thường nhất cũng bị sai lạc nghiêm trọng. Phần lớn mọi người, những ai không được ánh sáng Phật Pháp soi đường cũng như những ai không huấn luyện tâm mình một cách có hệ thống theo những lời dạy của Đức Phật, đều dừng lại ở tầm mức tâm thứ hai, hay còn gọi là giai đoạn thứ hai này.

Trong tiến trình từng bước một để phát triển sự chú ý (nhận thức), tiếp theo giai đoạn thứ hai này, chúng ta sẽ bước vào chính lĩnh vực của chánh niệm hay sự chú ý một cách chân chánh (*sammā-sati*). Nó được gọi là “chánh” bởi vì nó giữ cho tâm tránh khỏi những ảnh hưởng sai lạc; bởi vì nó là căn bản và là một bộ phận không thể thiếu của Chánh kiến (hiểu biết đúng đắn); bởi vì nó dạy chúng ta làm những việc đúng đắn, theo một cách đúng đắn. Do chánh niệm, các đối tượng của nhận thức và tư duy phải trải qua một quá trình chọn lọc của sự phân tích chân thực và sắc bén. Nhờ vậy, nó trở thành các dữ liệu đầu vào đáng tin cậy cho những chức năng khác của tâm như: Các đánh giá về mặt lý thuyết, các quyết định thiết thực và đạo đức,... Và đáng chú ý nhất là sự phơi bày thực tại khách quan, không bị bóp méo mới chính là nền tảng cơ bản của thiền Phật giáo, nghĩa là để thấy rõ tất cả mọi hiện tượng đều là vô thường, khổ và vô ngã.

Chắc chắn rằng, đối với một cái tâm không tu tập thì một mức độ tỉnh giác cao mang lại từ chánh niệm chẳng thể nào là một cái gì đó “gần gũi” và “quen thuộc” đối với nó. Ngay cả ở trong trường hợp tốt nhất thì một cái tâm không tu tập hiếm hoi lắm mới chạm được đến phần rìa của tỉnh giác. Nhưng khi đã tiến bước trên con đường thực hành thiền Tứ Niệm Xứ, chánh niệm sẽ trở nên lớn mạnh, rất gần gũi và thân thuộc. Bởi vì, chánh niệm bắt nguồn từ những chức năng rất cơ bản và thông thường của tâm, như đã được đề cập ở trên.

Trong giai đoạn này, mặc dù chánh niệm vẫn thực hiện cùng những chức năng như ở hai giai đoạn đầu của tiến trình nhận thức, nhưng nó lại được thực hiện ở một trình độ cao hơn. Những chức năng chung trong giai đoạn này bao gồm: Tạo ra sự sáng suốt và tỉnh giác ngày càng tăng, và một mức độ ý thức mạnh mẽ; trình bày hình ảnh của thực tại ngày một khách quan hơn, loại bỏ sự bóp méo nhiều hơn.

Trên đây, chúng ta đã tóm lược sơ qua về sự tiến triển của các tiến trình tâm được thể hiện qua các giai đoạn nhận thức xảy ra trong thực tế, cũng như sự khác biệt về chất lượng nhận thức: Từ vô thức đến hữu thức; từ nhận thức mờ nhạt ban đầu về đối tượng cho đến nhận thức rõ nét hơn và chi tiết hơn; từ nhận thức các chi tiết rời rạc cho đến việc phát hiện ra những mối quan hệ nhân quả và quan hệ khác; từ nhận thức khiếm khuyết, không chính xác và đầy định kiến cho đến nhận thức rõ ràng và không bị bóp méo của chánh niệm. Thông qua các giai đoạn này, chúng ta thấy rằng, sự tăng cường mức độ và chất lượng của sự chú ý (chánh niệm) là công cụ chính để tạo ra sự chuyển tiếp lên một trình độ tâm cao hơn. Nếu muốn có phương thuốc trị liệu cho căn bệnh ở hiện tại trong tâm mình, và vững vàng đi trên con đường phát triển tâm linh, nhất định chúng ta phải bắt đầu từ cánh cửa quý báu mang tên chánh niệm này.

Con đường phát triển tâm linh

Giai đoạn thứ hai trong tiến trình nhận thức là một phần chắc chắn xảy ra trong tâm con người. Trong giai đoạn này, mặc dù nó có phạm vi rộng lớn hơn, nhưng vẫn chỉ là các kiến thức mê muội về thế giới của các đối tượng (thu nhận được từ các) giác quan. Một cách chung chung, tiếp sau giai đoạn này, nó chỉ cho phép phát triển theo chiều rộng, nghĩa là chỉ bổ sung thêm những sự kiện và chi tiết, và chỉ sử dụng chúng cho những mục đích mang tính vật chất mà thôi. Việc nắm bắt được một lượng kiến thức ngày càng lớn hơn về các chi tiết, lại được chuyên môn hóa quá mức (với tất cả lợi ích và hậu quả tai hại) đã đi rất xa trong nền văn minh hiện đại. Những hậu quả về mặt sinh học của sự phát triển lệch lạc mang tính một chiều đã trở nên rất phổ biến. Một ví dụ cụ thể là sự thoái hóa và cuối cùng là tuyệt chủng của một số loài động vật, như trường hợp loài khủng long có thân thể to lớn đi cùng với một bộ óc nhỏ bé.

Các hiểm họa của ngày hôm nay bắt nguồn từ sự phát triển một chiều và lệch lạc quá mức của hoạt động não bộ, do chỉ tập trung vào các lợi ích vật chất, phục vụ cho khát vọng thỏa mãn ham muốn dục lạc và lòng tham quyền lực. Mỗi nguy hiểm đồng thời đi kèm với nó là sẽ có một ngày loài người bị nghiền nát bởi chính những phát minh từ bộ óc trương phình của họ – những phát minh giết người, cũng như những trò giải trí “giết chết tâm họ”. Số phận của nền văn minh hiện đại chắc hẳn sẽ lặp lại y hệt như câu chuyện về sự sụp đổ của Tháp Babylon (một kỳ quan của thế giới), khi những người xây dựng nên ngọn tháp đó không hiểu lẫn nhau mà chỉ mãi đánh giết nhau. Phương thuốc

để ngăn chặn những bước phát triển bất hạnh đó là con đường Trung đạo của Đức Phật. Nếu được nghe theo và thực hành, nó sẽ là sự bảo hộ vĩnh cửu. Nó sẽ bảo vệ con tàu của loài người khỏi bị đắm trên vùng biển đầy rẫy đá ngầm của các cực đoan về tinh thần, các cực đoan về tâm lý và các cực đoan xã hội.

Cần nhớ rằng, nếu con người tiếp tục phát triển trên bình diện của giai đoạn nhận thức thứ hai mà thôi thì chỉ có sự bế tắc, nếu không muốn nói là thảm họa, đang chờ đợi họ ở cuối con đường. Chỉ có thể nhờ vào việc nâng cấp mức độ tỉnh giác của tâm, nghĩa là nâng cấp chất lượng của sự chú ý hay chánh niệm, thì mới có thể đem lại những tiến bộ mới trong cấu trúc tâm lý hiện đại của con người. Bước tiến này có thể đạt được nhờ Pháp hành thiền Chánh niệm đang được diễn giảng ở đây. Tuy nhiên, con đường này phải được xây dựng trên nền móng an toàn của “nhân tâm” (từ của Khổng Tử), nghĩa là được đặt trên một nền tảng đạo đức cao thượng và hiện thực. Điều này cũng được tìm thấy ở trong Giáo Pháp của Đức Phật.

Chánh niệm hay thiền Tứ Niệm Xứ đã được Đức Phật tuyên bố là con đường giải thoát tâm. Và vì vậy, đó là con đường đạt đến sự vĩ đại đích thực của con người. Đó là một hình mẫu con người mới, một “con người siêu việt”, mà rất nhiều cái tâm cao thượng nhưng lại đang đi sai đường vẫn hằng mơ ước, một lý tưởng mà bao nhiêu sự tinh tấn sai đường vẫn hằng mong hướng đến. Chúng tôi xin trích dẫn một đoạn đối thoại rất hay trong kinh điển để minh chứng cho câu nói ấy:

Ngài Sāriputta (Xá-Lợi-Phất), vị thượng thủ đệ tử đệ nhất về trí tuệ của Đức Phật, bạch Đức Phật rằng: *“Người ta nói về ‘bậc chân nhân’ (con người vĩ đại - mahā-purisa). Bạch Đức Thế tôn! Như thế nào là một ‘bậc chân nhân’? Đức Phật trả lời: “Này Sāriputta, (người) với tâm giải thoát là một ‘bậc chân nhân’; không có tâm giải thoát, vị ấy không thể là một ‘bậc chân nhân’. Này Sāriputta, như thế nào là tâm giải thoát? Ở đây, vị Tỷ-kheo quán sát thân...thọ...tâm...pháp, nhiệt tâm, chánh niệm, tỉnh giác... Với vị ấy, tu tập như vậy, tâm trở nên yếm ly, tách xa khỏi các phiền não và giải thoát. Này Sāriputta, như vậy là tâm giải thoát. Với tâm giải thoát, ta tuyên bố, người đó là ‘bậc chân nhân’; không có tâm giải thoát, ta tuyên bố, kẻ đó không phải là ‘bậc chân nhân’.*

Tương Ưng Bộ Kinh, 47,2

Trong phần tiếp theo chúng ta sẽ diễn giải tiếp về chánh niệm, một phẩm chất tâm hướng tới mục đích cao thượng và có một năng lực vô cùng to lớn đó.

Chánh niệm và những chi phần của chánh niệm

Chánh niệm là chi phần thứ bảy của Bát Chánh Đạo (con đường cao thượng tám ngành) dẫn đến sự đoạn diệt đau khổ. Trong kinh điển, nó được định nghĩa một cách rõ ràng là bốn “lĩnh vực của chánh niệm” (*Tứ Niệm Xứ — Satipaṭṭhānā*). Do vậy, các từ

chánh niệm, Tứ Niệm Xứ hay *Satipaṭṭhānā* (thiền minh sát, thiền Vipassanā, tuệ quán) được dùng ở đây, tuy tên gọi khác nhau nhưng vẫn mang cùng một nghĩa.

Chánh niệm có bốn chi phần, tính theo các đối tượng của nó. Chánh niệm được định hướng (1) đến thân, (2) đến thọ, (3) đến các trạng thái tâm: trạng thái tâm nói chung trong một thời điểm nhất định nào đó, (4) đến pháp: nội dung hay đối tượng của tâm thức trong một thời điểm nhất định.

Đây là bốn “sự quán chiếu” (*anupassanā*), tạo nên phần chính của bài kinh Tứ Niệm Xứ. Đôi khi chúng cũng được gọi là bốn niệm xứ (bốn lĩnh vực quán niệm), với nghĩa là những đề mục cơ bản của chánh niệm (*sati*).

Trong kinh, thuật ngữ “chánh niệm” (*sati*) thường được đi kèm với “tỉnh giác” (*sampajañña*). Hai khái niệm này tạo nên thuật ngữ ghép trong tiếng Pāli *sati-sampajañña* (chánh niệm — tỉnh giác) xuất hiện rất thường xuyên trong kinh điển. Trong đó, chánh niệm áp dụng chủ yếu cho thái độ ghi nhận thuần túy cũng như áp dụng vào pháp hành ghi nhận thuần túy với một trạng thái tâm chỉ đang thuần ghi nhận. Sự tỉnh giác (*sampajañña*) sẽ hoạt động mỗi khi có bất cứ một loại hành động nào được yêu cầu, bao gồm cả việc chủ động tư duy về các đề mục đang được quan sát.

Hai thuật ngữ này cũng có thể được coi là chi phần chung của chánh niệm, chỉ rõ hai tính chất của phương pháp thực hành. Trong các phần tiếp theo, chúng ta sẽ nghiên cứu hai cách phân chia này trước, rồi mới xem xét đến cách phân chia bốn chi phần theo đề mục của chánh niệm.

Vị trí của chánh niệm trong giáo lý Đạo Phật

Trong kinh điển Phật giáo, thuật ngữ “chánh niệm” xuất hiện trong rất nhiều ngữ cảnh và là thành phần của nhiều nhóm thuật ngữ liên quan đến giáo lý. Nhưng ở đây, chúng ta sẽ chỉ đề cập đến những nhóm thuật ngữ quan trọng nhất.

Chánh niệm (*sammā-sati*) là chi phần thứ bảy trong “con đường cao thượng bao gồm tám nhánh dẫn đến sự đoạn diệt đau khổ” — được đề cập đến ở sự thật thứ tư trong bốn sự thật cao thượng về khổ (Tứ Diệu Đế). Con đường đó thường được phân chia ra làm ba nhóm: Giới, Định, Tuệ. Và chánh niệm thuộc về nhóm thứ hai (Định) bao gồm các chi phần sau: Chánh định, Chánh niệm, Chánh tinh tấn.

Chánh niệm là chi phần thứ nhất trong Thất Giác Chi (bảy chi phần giác ngộ - *bojjhanga*). Nó là chi phần thứ nhất không chỉ là vì tính theo thứ tự sắp xếp, mà còn bởi vì nó là nền tảng căn bản để phát triển đầy đủ sáu chi phần (hay phẩm chất tâm linh) còn lại. Và đặc biệt, nó là chi phần không thể thay thế được để phát triển giác chi thứ hai, Trạch pháp giác chi (nghiên cứu, quán xét các hiện tượng thân tâm - *dhamma-vicaya sambojjhanga*). Tuệ giác kinh nghiệm trực tiếp thực tại chỉ có thể đạt được với sự trợ giúp của giác chi Chánh niệm (*sati-sambojjhanga*).

Chánh niệm là một trong năm căn (Ngũ căn – *indriya*); bốn căn còn lại là: Tín, Tấn, Định, Tuệ. Ngoài việc bản thân nó là một căn cơ bản trong Ngũ căn, chánh niệm còn có một chức năng quan trọng nữa là theo dõi sự phát triển đồng đều và cân bằng của bốn căn còn lại, nhất là sự cân bằng giữa Tín (đức tin) và Tuệ (trí tuệ, khả năng tư duy), giữa Tinh tấn (sự cố gắng) và Định (độ ổn định và tĩnh lặng của nội tâm).

2. CHÁNH NIỆM VÀ TỈNH GIÁC

Trong hai thành phần chánh niệm và tỉnh giác, chánh niệm, nói về khía cạnh đặc trưng của sự chú ý đơn thuần hay ghi nhận thuần túy, là nhân tố chủ chốt trong pháp hành Tứ Niệm Xứ. Nó sẽ đi theo hành giả trong suốt quá trình thực hành một cách hệ thống, kể từ lúc bắt đầu đến cho đến tận khi thành tựu được mục tiêu cao nhất. Do vậy, trước hết chúng ta sẽ xem xét chánh niệm một cách chi tiết.

I. Ghi nhận thuần túy

Ghi nhận thuần túy là gì?

Ghi nhận thuần túy là sự ý thức (nhận biết) một cách rõ ràng và tập trung lên những gì thực tế đang diễn ra với chúng ta cũng như những gì đang diễn ra bên trong chúng ta, theo những thời điểm nhận thức tiếp nối nhau. Nó được gọi là “thuần túy” bởi vì nó chỉ chú tâm đến những sự nhận biết thuần túy mang đến thông qua năm giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân), hay thông qua tâm (theo giáo lý Phật Pháp, tâm là giác quan thứ sáu). Mỗi khi tiếp nhận những tác động thông qua sáu giác quan đó, sự chú ý hay chánh niệm chỉ đơn thuần ghi nhận những sự kiện đang được quan sát, mà không phản ứng lại bằng hành động, lời nói hay những bình luận trong tâm, vốn dĩ là sự tự đối chiếu với bản thân (thích, không thích,...), sự đánh giá, suy nghĩ, hoặc tư duy. Nếu trong thời gian thực hành ghi nhận thuần túy, dù lâu hay mau, mà trong tâm có bất cứ lời bình luận hoặc đánh giá nào, thì hãy lấy chính những lời bình luận đó làm đề mục để tiếp tục ghi nhận thuần túy. Không bác bỏ hay theo đuổi chúng, mà chỉ cần bỏ qua chúng sau một khoảnh khắc ghi nhận ngắn ngủi trong tâm.

Ở đây cần phải trình bày qua nguyên tắc chung của pháp hành ghi nhận thuần túy. Thông tin chi tiết về phương pháp thực hành sẽ được diễn giải ở chương I.4 và I.5. Những trang dưới đây sẽ đề cập đến ý nghĩa thực hành và lý thuyết của việc ghi nhận thuần túy, và kết quả mong đợi từ việc thực hành nó. Tốt hơn cả là nên xem xét đề tài này một cách thật chi tiết, để những ai có mong muốn thực hành ghi nhận thuần túy (mà có vẻ là hơi khác thường đối với một số người) có thể tự tin về hiệu quả và hiểu rõ được

mục đích của nó. Tuy nhiên, chỉ có thể thông qua những kinh nghiệm cá nhân cụ thể thu được trong quá trình bền bỉ thực hành thì những hiểu biết và lòng tin ban đầu này mới được khẳng định một cách vững chắc, và không còn hồ nghi nữa.

Trọn vẹn và triệt để

Bất cứ một nỗ lực đáng giá nào cũng đều yêu cầu phải có sự trọn vẹn và triệt để mới có thể đạt được mục đích của nó; nhất là khi đó lại là một công việc gian khổ và cao thượng đã được Đức Phật chỉ dạy trong con đường Bát Chánh Đạo dẫn đến sự đoạn diệt đau khổ. Trong tám nhánh của con đường đó, Chánh niệm đại diện cho yếu tố trọn vẹn và triệt để không thể thay thế được này, mặc dù nó còn đảm nhiệm nhiều chức năng khác nữa. Trong kinh điển, một trong những tính chất của chánh niệm là sự “không hời hợt, không nông cạn”, và tất nhiên tính chất này là một cách gọi khác của sự trọn vẹn và triệt để.

Hiển nhiên là cần phải có một quy trình cẩn kẽ, trọn vẹn và triệt để đến mức độ cao nhất cho bản thân sự thực hành chánh niệm. Nếu không có hoặc bỏ qua điều đó thì chẳng khác nào đi ngược lại với phẩm chất cao quý xứng đáng được gọi tên là chánh niệm, và sẽ tước bỏ cơ hội thành công của pháp hành. Ví như nền móng được xây dựng cầu thả, bấp bênh thì chắc chắn sẽ đem lại những hậu quả tai hại cho ngôi nhà. Ngược lại, nền móng được xây dựng vững chắc sẽ mang lại những lợi ích xa mãi đến tận tương lai.

Chính vì vậy, chánh niệm phải được bắt đầu ngay từ giai đoạn đầu tiên (trong tiến trình nhận thức). Khi thực hành phương pháp ghi nhận thuần túy, nó cần quay về trạng thái gốc của mọi sự kiện. Khi áp dụng ghi nhận thuần túy đối với các hoạt động của tâm, nó có nghĩa là: Sự quan sát cần phải quay về lại giai đoạn đầu tiên của tiến trình nhận thức, khi tâm đang ở trong trạng thái đơn thuần nhận biết, và sự chú ý cần được giới hạn chỉ trong việc ghi nhận đối tượng mà thôi. Giai đoạn này xảy ra trong một khoảng thời gian rất ngắn ngủi và khó nhận diện. Và như đã đề cập ở phần trước, nó cung cấp một hình ảnh hời hợt, không hoàn chỉnh và thường là sai lạc về đối tượng. Nhiệm vụ của giai đoạn nhận thức tiếp theo là hiệu chỉnh và bổ sung ấn tượng ban đầu đó, nhưng điều này không phải lúc nào cũng được thực hiện. Thông thường thì ấn tượng đầu tiên đương nhiên được công nhận, và thậm chí còn được cộng thêm vào các sự bóp méo, do đặc tính của nhiều chức năng tâm phức tạp hơn xảy ra ở giai đoạn thứ hai.

Ở đây ghi nhận thuần túy bắt đầu làm việc nhằm củng cố và phát huy một cách có chủ đích trạng thái tâm ghi nhận đầu tiên đó, cho nó một cơ hội kéo dài hơn để hoàn thành nhiệm vụ quan trọng trong tiến trình nhận thức. Ghi nhận thuần túy chứng minh tính triệt để của quy trình thực hành bằng cách thanh lọc và chuẩn bị nền móng cho tất cả những tiến trình tâm tiếp theo. Thông qua chức năng thanh lọc đó, nó phục vụ cho

mục đích cao thượng của toàn bộ phương pháp thực hành được nêu trong kinh Tứ Niệm Xứ: Để thanh tịnh tâm chúng sinh. Thanh tịnh, theo giải nghĩa của chú giải, là sự thanh lọc, làm sạch tâm mình.

Năm bất đối tượng thuần túy

Ghi nhận thuần túy là ghi nhận một cách chính xác và đơn giản về đối tượng. Đây không phải là một nhiệm vụ dễ thực hiện như chúng ta tưởng. Bởi vì, đó không phải là việc chúng ta vẫn thường làm, trừ khi có sự thẩm xét một cách khách quan. Thông thường thì chúng ta chẳng hề quan tâm đến sự hiểu biết khách quan về “mọi thứ như chúng thực sự đang là”. Thay vào đó, chúng ta chỉ quan tâm đến việc “xử lý” và đánh giá mọi việc từ góc nhìn ưa thích của chính mình. Và góc nhìn ấy thì lại có thể là rộng mở hay hẹp hòi, cao thượng hay thấp hèn. Chúng ta dán nhãn, đặt tên cho những thứ tạo nên thế giới vật chất và tinh thần của chúng ta. Và hầu hết những nhãn mác này lại thể hiện rõ dấu ấn của các định kiến và cái nhìn hạn hẹp của chính chúng ta. Chúng ta sống giữa những sự lấp ráp, kết nối của các khái niệm đó. Chính chúng mới là thứ quyết định hành động và phản ứng của chúng ta.

Vì vậy, thái độ chỉ ghi nhận thuần túy, trong đó vắng mặt mọi nhãn mác và tên gọi, sẽ mở ra cho chúng ta cả một thế giới mới. Đầu tiên, thiền sinh sẽ phát hiện ra rằng, việc ghi nhận một đối tượng không phải chỉ là một hành động nhận thức (đơn lẻ) như mình nghĩ, mà nó được thực hiện bởi cả một loạt những tiến trình thân, tâm khác nhau, được ghi nhận bởi các hành động nhận thức tương ứng, tiếp nối nhau rất nhanh. Ta sẽ hoảng sợ nhận ra rằng, mình rất hiếm khi ý thức được đối tượng một cách thực sự thuần túy, chính xác mà không bị bóp méo hay ảnh hưởng từ các yếu tố bên ngoài. Ví dụ, khi đến mắt người quan sát thì một đối tượng ít khi đúng với hình ảnh nguyên bản và đơn giản (của nó). Thay vào đó, đối tượng sẽ xuất hiện như là kết quả của các đánh giá cộng thêm, chẳng hạn như đẹp hay xấu, thích hay không thích, có ích hay vô ích. Nếu nó có liên quan đến một chúng sinh nào đó, thì định kiến chấp ngã cũng xen vào: “Đây là một chúng sinh, một bản ngã, cũng như ‘tôi’ vậy”.

Nhận thức sẽ được ghi nhận vào kho lưu trữ của ký ức trong điều kiện bị đan xen, hòa quyện chặt chẽ với những định kiến chủ quan như vậy. Và rồi khi được gọi nhớ lại, do sự liên tưởng, nó sẽ phát huy sức ảnh hưởng làm bóp méo đối với các nhận thức về những đối tượng tương tự như vậy trong tương lai, cũng như các đánh giá, quyết định, trạng thái tâm lý, ... có liên quan đến các đối tượng đó.

Nhiệm vụ của ghi nhận thuần túy là loại bỏ tất cả những nhân tố lạ được thêm vào, khi còn đang ở trong phạm vi của nhận thức. Mặc dù những nhân tố cộng thêm này có để được xem xét một cách riêng biệt sau đó, nhưng đối tượng nhận thức được lúc ban đầu cần phải được cách ly, không để chúng xâm nhiễm. Việc này đòi hỏi một sự thực

hành kiên trì, mà trong đó, sự chú ý (chánh niệm) ngày càng sắc bén sẽ sử dụng bộ lọc ngày càng tinh tế của mình để tách bỏ những nhân tố lạ trà trộn vào cho đến khi chỉ còn lại mỗi đối tượng trần trụi, chân thực, không thêm bớt mà thôi.

Sự cần thiết phải phân định và xác định chính xác đối tượng như vậy được nhấn mạnh trong bài kinh Tứ Niệm Xứ bằng cách thường xuyên nhắc lại rằng: “Vị ấy sống quán thân trên thân”, chứ không phải quán thân trên thọ hay trên những suy nghĩ liên quan đến thân, như chú giải đã giải thích rõ. Hãy lấy ví dụ một người đang nhìn vết thương trên tay mình. Đối tượng của cái nhìn lúc này chỉ bao gồm phần thân thể đó và những tổn thương của nó mà thôi. Những đặc điểm của nó như thịt, máu, mủ,... sẽ là đối tượng (đề mục) của “niệm thân”, nhất là phần quán thể trước (các bộ phận của cơ thể). Cảm giác đau của vết thương là đề mục cho “niệm thọ”.

Ý niệm ít nhiều về một cái tôi, cái bản ngã đang bị thương và đau đớn sẽ nằm trong phần “niệm tâm” (tâm si) hoặc phần “niệm Pháp” (nội dung, đối tượng của tâm thức). Người bị thương (rõ ràng là ngay vào thời điểm đó) có thể cảm thấy tức tối và thù hận người đã gây thương tích cho mình, mà điều này thuộc về lĩnh vực niệm tâm (tâm sân) hay niệm Pháp (triền cái sân). Ví dụ này là đủ để minh họa tiến trình sàng lọc của công việc ghi nhận thuần túy.

Ý nghĩa cực kỳ quan trọng của việc nhận thức đối tượng một cách chân thực, chính xác, không thêm bớt đã được chính Đức Phật nhấn mạnh. Khi một vị Tỳ-khưu xin Ngài ban cho một lời dạy ngắn gọn, Đức Phật đã cho vị ấy một nguyên tắc thực hành như sau:

“Trong cái thấy chỉ có cái thấy; trong cái nghe chỉ có cái nghe, trong cái được cảm nhận (mùi vị hay xúc chạm) chỉ có cái cảm nhận; trong cái nghĩ chỉ có cái nghĩ.”

(Phật Tự Thuyết, I, 10)

Lời dạy ngắn gọn nhưng có sức nặng vô biên này của Đức Phật có thể được coi là lời hướng dẫn và là bạn đồng hành cho những người nhiệt tâm thực hành thiền chánh niệm.

Ba giá trị của ghi nhận thuần túy

Pháp hành ghi nhận thuần túy cũng có cùng ba giá trị như chánh niệm và giáo lý về tâm của Đức Phật. Nó là công cụ trợ giúp vô cùng hiệu quả để hiểu biết về tâm, uốn nắn tâm và giải phóng tâm.

1. Giá trị hiểu biết về tâm của pháp hành ghi nhận thuần túy

Tâm là thứ mà chúng ta sống cuộc sống của mình ở bên trong nó cũng như thông qua nó, nhưng cùng lúc cũng lại là một thứ bí ẩn nhất và khó nắm bắt nhất. Tuy nhiên, bằng cách kiên nhẫn nhận biết những sự kiện cơ bản của tiến trình tâm, việc ghi nhận thuần túy sẽ chiếu sáng vào những vùng tối đầy bí ẩn của tâm và sẽ nắm bắt được dòng chảy của nó. Việc thực hành chánh niệm một cách có hệ thống, bắt đầu từ sự ghi nhận thuần túy, sẽ cung cấp cho chúng ta tất cả những hiểu biết đó về tâm. Đó là điều rất thiết yếu đối với mục đích của pháp hành (là mục đích nắm vững, phát triển và giải thoát tâm).

Nhưng thậm chí vượt luôn ra khỏi phạm vi thực tiễn nội tại của pháp hành thiền Tứ Niệm Xứ, khi chánh niệm và tỉnh giác đã được thiết lập vững vàng trong một khu vực giới hạn nhưng sống còn của tâm, ánh sáng (của cái biết) sẽ dần dần lan toả ra một cách tự nhiên và chạm đến được cả những góc xa xôi và tối tăm nhất của tâm mà cho đến nay vẫn chưa tiếp cận được. Điều này chủ yếu là vì công cụ để tìm kiếm sự hiểu biết (về tâm) sẽ cần phải trải qua một sự thay đổi triệt để: Chính cái tâm tìm kiếm (sự hiểu biết về tâm) đó sẽ cần đạt được độ sáng suốt và sức mạnh xuyên thấu (bản chất các Pháp) của nó.

“Chỉ những thứ đã được chánh niệm thẩm xét kỹ, chứ không phải những thứ còn mù mờ, nhầm lẫn, mới có thể được hiểu biết bởi trí tuệ.”

Chú giải Sutta Nipāta (Giới thiệu Kinh tập)

Muốn nghiên cứu một mẫu vật nào đó dưới kính hiển vi, trước hết người ta phải chuẩn bị thật kỹ, làm sạch và tẩy hết những tạp chất bám trên mẫu vật và giữ nó nằm yên dưới kính. Tương tự như vậy, “đề mục sạch” mà trí tuệ thẩm xét phải được sự ghi nhận thuần túy chuẩn bị trước. Nó tẩy sạch đối tượng quán chiếu khỏi các uế nhiễm của định kiến cũng như các uế nhiễm của cảm xúc. Nó giải phóng đối tượng khỏi các nhân tố lạ pha trộn vào, khỏi những quan kiến cũng như những cách nhìn không liên quan. Bằng cách làm chậm lại quá trình chuyển tiếp giữa giai đoạn thu nhận và giai đoạn hoạt động tích cực của tiến trình nhận thức, ghi nhận thuần túy giữ chặt đề mục dưới con mắt của trí tuệ, và do đó đem lại cơ hội lớn hơn để thẩm xét đề mục một cách sát sao và không bị cảm xúc chi phối.

Sự chuẩn bị từ việc ghi nhận thuần túy là rất quan trọng đối với chức năng phân tích, thẩm xét, và phân biện của tâm, mà nhờ đó bản chất của đối tượng được bộc lộ ra. Nó còn trợ giúp đắc lực cho một chức năng quan trọng không kém là chức năng tổng hợp: Tìm hiểu mối liên hệ giữa đối tượng với những nhân tố khác, sự tương tác qua lại giữa chúng với nhau, bản chất bị lệ thuộc cũng như tạo nên sự lệ thuộc. Chúng ta sẽ không nhận biết được những điều này, nếu không thực hành ghi nhận thuần túy đủ lâu.

Có một điều cực kỳ quan trọng được áp dụng ở nhiều nơi, kể cả trong lĩnh vực thực hành. Đó là phải luôn ghi nhớ rằng, (chúng ta) chỉ có thể chắc chắn được về các mối

liên hệ nhân duyên giữa các sự việc, hiện tượng với nhau, sau khi đã xem xét thật kỹ lưỡng, xem xét nhiều mặt từng sự việc, hiện tượng tạo thành mối quan hệ ấy. Chúng là những đầu mối cho thấy những liên hệ nhân duyên đa dạng và phức tạp. Một sự chuẩn bị không đầy đủ và không đúng mực trước khi phân tích thường là nguồn gốc tạo nên sai lầm ở giai đoạn tổng hợp của các hệ thống triết lý và lý thuyết khoa học. Chính vì vậy, những sự chuẩn bị quan trọng này là điều cần phải được quan tâm chu đáo và điều chỉnh cẩn thận, bằng pháp hành ghi nhận thuần túy. Tác động của nó đến pháp hành đã được nêu lên ở phần trước và cũng sẽ được làm rõ hơn ở phần tiếp sau đây.

Trước hết, ghi nhận thuần túy cho phép bản thân mọi việc tự bộc lộ ra, mà không bị gián đoạn bởi những kết luận quá vội vàng. Ghi nhận thuần túy cho chúng cơ hội để tự nói hết về bản thân, và do đó thiền sinh hiểu được rằng thực tế chúng có rất nhiều điều để nói, mà trước kia, vì vội vàng, chúng ta đã bỏ qua hoặc chúng bị nhấn chìm trong những tiếng ồn ào, xáo động từ nội tâm ở bên trong, cũng như từ cuộc sống ở bên ngoài của một con người bình thường. Do ghi nhận thuần túy nhìn nhận sự việc mà không bị ảnh hưởng bởi hiệu ứng cào bằng và thu hẹp của các thói quen đánh giá và phán xét, nên nó luôn nhìn sự việc một cách mới mẻ như mới thấy lần đầu. Chính vì vậy, chúng lại càng bộc lộ thêm những điều mới mẻ và đáng thấy.

Những khoảng dừng kiên nhẫn đi cùng với thái độ ghi nhận thuần túy sẽ mở rộng tầm hiểu biết của thiền sinh mà dường như không phải gắng sức. Đó là điều mà một người thông minh, nhưng thiếu kiên nhẫn không thể nào đạt được, cho dù bỏ ra bao nhiêu cố gắng gượng ép và căng thẳng. Do sự vội vàng hay bó buộc của các thói quen, do sự định danh, gán nhãn, đánh giá cũng như các cách xử lý sai lầm mà những nguồn trí tuệ quan trọng đã bị bịt kín lại. Người phương Tây cần phải học hỏi từ phương Đông cách giữ tâm mình trong trạng thái thu nhận, nhưng cùng lúc quán sát sâu sắc một cách thường xuyên và lâu dài. Đó là cách làm việc của những nhà khoa học và nghiên cứu, và cách làm việc như vậy nên được phổ biến cho mọi người. Nhờ vào quá trình kiên trì thực hành, thái độ ghi nhận thuần túy này sẽ trở thành một nguồn hiểu biết và cảm hứng to lớn đối với thiền sinh.

Vậy những hiểu biết thu được từ ghi nhận thuần túy là gì? Ở đây, chúng ta sẽ ngắn gọn điểm qua một số kết quả quan trọng nhất. Các phần chi tiết còn lại sẽ để cho các thiền sinh tự mình trải nghiệm, xác nhận và bổ sung khi bước đi trên Con đường Chánh niệm.

Xin nhắc lại một điều quan trọng đã nêu ở trên. Đó là, dưới ánh sáng của việc ghi nhận thuần túy, hoạt động dường như hợp nhất của nhận thức sẽ lộ ra như là một chuỗi những giai đoạn nhận thức riêng lẻ khác biệt, tiếp nối với nhau rất nhanh, đi cùng với một sự sáng suốt ngày càng tăng. Sự quán sát mẫu chốt này sẽ dần dần hé mở ra một kho các sự kiện riêng lẻ cũng như các tác động sâu rộng của nó. Đây thực sự là một sự quán sát khoa học, theo đúng nghĩa đen của nó, “thu hoạch hiểu biết” (như theo lời của

C.J.Ducasse). Nó cho thấy những khác biệt cơ bản xảy trong tiến trình nhận thức bao gồm: Việc trình bày dữ liệu thô⁴ thu được từ các giác quan một cách tương đối chân thực và giai đoạn diễn dịch, đánh giá kế tiếp.

Đây là những hiểu biết cổ xưa về tâm lý học, bắt nguồn từ những bài kinh đã được Đức Phật thuyết giảng, và được diễn giải trong các bản chú giải của tạng Vi Diệu Pháp. Khác với quan niệm “thu hoạch hiểu biết” của khoa học, sự phân biệt giữa “những dữ kiện chân thực của sự việc” và thái độ đối với chúng mang một ý nghĩa thiết thực. Nó định vị được điểm sớm nhất, hay là điểm khả thi nhất, nơi chúng ta có thể quyết định sự phát triển tiếp theo của sự việc. Bởi vì điều đó phụ thuộc vào thái độ của chúng ta đối với sự việc ấy. Vấn đề này sẽ được chúng ta xem xét một cách chi tiết trong phần tiếp theo: Uốn nắn tâm.

Trong quá trình thực hành việc ghi nhận thuần túy, tác động mạnh mẽ đầu tiên lên tâm thiền sinh có lẽ là sự đối diện trực tiếp với một sự thật vốn luôn hiện hữu. Đó là sự biến động, đổi thay không ngừng của mọi sự việc. Theo thuật ngữ Phật Pháp, nó là một trong ba đặc tướng của mọi sự vật, hiện tượng: Vô thường (*anicca*). Dòng sanh diệt bất tận của các sự kiện mà thiền sinh quan sát được thông qua ghi nhận thuần túy sẽ trở thành một động lực ngày càng mạnh mẽ và có ảnh hưởng quyết định đến sự tiến bộ trong thiền tập. Chính từ những kinh nghiệm vô thường, sự biến diệt trong từng khoảnh khắc đó mà sự hiểu biết trực tiếp về hai đặc tướng còn lại là khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anattā*) sẽ sinh khởi khi đến một thời điểm chín muồi.

Mặc dù sự thật về vô thường vẫn thường được mọi người chấp nhận (ít nhất là ở một mức độ nhất định nào đó), song trong cuộc sống đời thường, con người nói chung chỉ ý thức được về nó khi bị va đập và chao đảo dữ dội vì những cảm giác vui thú hoặc đau đớn (mà đa phần là các cảm giác đau đớn). Tuy nhiên, pháp hành ghi nhận thuần túy sẽ buộc chúng ta nhận ra rằng, vô thường luôn ở cùng chúng ta; thậm chí trong mỗi một khoảnh khắc, tốc độ biến diệt, đổi thay xảy ra vượt ra ngoài tầm nhận thức của chúng ta. Có thể khi lần đầu tiên xảy ra, nó sẽ làm chúng ta kinh ngạc, không những chỉ về mặt tri thức mà còn chạm đến toàn bộ cuộc sống của chúng ta; kinh ngạc ở chỗ chúng ta không hiểu mình thực sự đang sống trong thế giới nào.

Khi mặt đối mặt với vô thường, khi kinh nghiệm được điều đó một cách sống động, thực tế trên chính thân - tâm mình, giờ đây chúng ta bắt đầu “nhìn mọi sự việc như chúng đang là”, nhất là những thứ đang có trong tâm mình. Chúng ta không thể nào thấu hiểu được tâm mình, nếu không thấy được rằng nó là một dòng chảy luôn biến dịch và chúng ta phải luôn ý thức được điều đó trong khi tìm hiểu, quán sát tâm. Do đó, đóng góp cơ bản của pháp hành ghi nhận thuần túy trong việc hiểu biết tâm chính là việc khiến cho những sự kiện và bản chất biến dịch vô thường trong các tiến trình tâm được

⁴ Thuật ngữ “dữ liệu tương đối nguyên thủy” được thêm vào ở đây bởi vì theo những phân tích chi tiết trong Vi diệu pháp, ngay cả trong giai đoạn đầu tiên của ghi nhận thuần túy, những dữ liệu thô thu được này cũng đã mang hương vị vi tế của những dữ liệu tương tự trước kia.

bộc lộ ra. Hiểu biết bản chất vô thường còn có tác dụng loại bỏ mọi sự chấp thủ về cách nhìn, về quan kiến cố định của tâm, loại bỏ những chấp thủ về một thực thể thường hằng, những cá tính định khuôn,... Tuệ giác thấu hiểu vô thường cũng đóng góp tích cực bằng cách cung cấp một kho thông tin chi tiết về bản chất năng động của các tiến trình tâm.

Nhờ vào pháp hành ghi nhận thuần túy, mà trong đó tập trung vào việc ghi nhận các nhận thức thu được thông qua sáu giác quan, những đặc tính khác biệt của hai tiến trình thân - tâm, sự xuất hiện xen kẽ liên tục cùng với sự đan xen chặt chẽ các tác động qua lại giữa chúng với nhau, cũng như chức năng cơ sở của tâm (“làm rõ chi tiết đối tượng quan sát một cách khách quan”) sẽ ngày càng trở nên rõ nét hơn.

Ở đây, các cụm từ như “làm rõ chi tiết đối tượng quan sát một cách khách quan” xem các nhận thức thu nhận được thông qua các giác quan như là đối tượng để quan sát, “các tiến trình thân”, “các tiến trình tâm” chỉ để phục vụ cho mục đích phân tích. Những cụm từ, thuật ngữ này không nhằm để diễn tả hay tán thành thuyết nhị nguyên bao gồm hai nhân tố là chủ thể và đối tượng, hoặc thân và tâm (danh và sắc). Chúng cũng không nghiêng về thuyết nhất nguyên, một thái cực là chỉ có tâm (mà không có thân) hay chỉ có thân (mà không có tâm). Giáo lý trung đạo của Đức Phật về quan hệ nhân-quả (*paticca-samuppāda*) vượt lên trên tất cả các lý thuyết về nhất nguyên, nhị nguyên hay đa nguyên. Trong thế giới của nhân-duyên, tương đối và biến diệt này, như được kinh nghiệm trực tiếp bởi pháp hành ghi nhận thuần túy, thì những lý thuyết cứng nhắc đó chẳng thích hợp chút nào.

Những nhận xét này của chúng tôi cũng nhằm đóng góp thêm vào lý thuyết tâm thức nêu trên, vốn dựa trên những giả thuyết sai lầm lâu nay và đi kèm với cả một hệ thống lý thuyết rộng lớn được phát triển để khớp với những giả thiết ấy. Nhưng ở đây chúng ta không liên quan trực tiếp với những vấn đề ấy. Ở đây chúng ta chỉ cần làm rõ rằng kinh nghiệm thường thức và sự quán xét chuyên sâu đã phơi bày những khác biệt trong tiến trình và nội dung của nhận thức. Những điều này đủ để minh định cho việc sử dụng thực tế các cặp khái niệm truyền thống: chủ thể/đối tượng và danh/sắc.

Khi pháp hành ghi nhận thuần túy đã đạt tới một tầng mức nhất định với những kinh nghiệm sâu rộng trong lúc quán chiếu các hoạt động của tâm thức, thiền sinh chắc chắn sẽ tự kết luận được rằng: Tâm không là cái gì khác ngoài chức năng nhận thức của nó. Không thể tìm ra được một thực thể hay một cá nhân nào ở đó cả, đằng sau cũng như bên trong chức năng nhận thức của tâm. Bằng kinh nghiệm trực tiếp của chính mình, thiền sinh sẽ tiếp cận được một chân lý vĩ đại, đó là vô ngã (*anattā*) – không có linh hồn, không có bản ngã hay cá nhân nào trong mọi sự tồn tại.

Giáo lý vô ngã độc nhất vô nhị và hoàn toàn mới mẻ này sẽ trở thành một nguồn kiến thức đỉnh cao về phương cách hoạt động của tâm cho ngành tâm lý học hiện đại. Nó đi cùng với những tác động sâu sắc tới tận gốc rễ và mọi cành nhánh của bộ môn khoa

học tâm lý. Những mối liên hệ mật thiết này là rất rõ ràng đối với sinh viên khoa tâm lý học, và rất khó để minh họa ở đây. Khi gọi giáo lý vô ngã là độc nhất vô nhị, chúng tôi muốn phân biệt rằng: Nó khác với lý thuyết “tâm lý học nhưng không có tâm” của Phương Tây, vốn mang đậm màu sắc vật chất và đôi khi được gọi là triết lý “không có linh hồn”.

Ý nghĩa triết lý và đạo đức thực sự của giáo lý vô ngã chỉ có thể được hiểu đầy đủ trong toàn bộ giáo lý Đạo Phật, chứ không thể tách rời. Chúng ta sẽ còn trở lại với chủ đề này trong những phần còn lại của cuốn sách.

Ngoài ra, ghi nhận thuần túy còn cung cấp những thông tin bổ ích và đáng kinh ngạc về hoạt động tâm thức của chúng ta: Cơ chế hoạt động của cảm xúc và tình cảm, độ tin cậy của khả năng tư duy logic, những động cơ thực sự và giả tạo của chúng ta, cùng rất nhiều khía cạnh khác của cuộc sống tinh thần. Những ưu điểm cũng như khuyết điểm của chúng ta sẽ lộ diện ra trước ánh sáng, và thậm chí một số thứ lần đầu chúng ta mới biết đến.

Pháp hành ghi nhận thuần túy rất hữu ích cho việc hiểu biết tâm mình, và thông qua đó có được sự hiểu biết về thế giới xung quanh. Nó có quy trình làm việc và thái độ của một nhà khoa học hay của một học giả thực sự. Đó là việc định nghĩa rõ ràng về chủ đề nghiên cứu và các thuật ngữ liên quan; tiếp nhận một cách khách quan, không định kiến những thông tin xuất phát từ chính đối tượng nghiên cứu; loại bỏ, hay ít nhất là lược bớt những đánh giá chủ quan; ngăn chặn mọi kết luận, đánh giá vội vàng cho đến khi đã thẩm xét, nghiên cứu thật cẩn thận mọi dữ liệu. Tinh thần đích thực của một nhà nghiên cứu khoa học được thể hiện trong thái độ ghi nhận thuần túy sẽ luôn thống nhất khoa học đích thực với Phật Pháp, mặc dù không nhất thiết là điều này cần phải xảy ra đối với tất cả mọi lý thuyết khoa học hiện nay.

Tuy nhiên, mục đích của Phật Pháp không giống với mục đích của khoa học thế tục, vốn chỉ giới hạn trong việc khám phá và giải thích các hiện tượng. Phật Pháp không chỉ giới hạn trong những kiến thức lý thuyết về tâm mà còn hướng đến mục đích uốn nắn tâm, và thông qua đó định hình nên cuộc sống của mình. Về khía cạnh này, nó hội tụ với một nhánh của tâm lý học hiện đại hướng đến việc áp dụng những hiểu biết về tâm vào thực tế cuộc sống.

2. *Giá trị uốn nắn tâm của pháp hành ghi nhận thuần túy*

Phần lớn những đau khổ do con người tạo ra trên thế giới này không phải bắt nguồn từ sự độc ác có chủ ý, mà lại chủ yếu là bắt nguồn từ sự ngu dốt, phóng dật, bất cẩn, cầu thả, thiếu suy nghĩ và thiếu kiểm soát bản thân. Một điều rất thường xảy ra trong thực tế là chỉ cần một giây phút chánh niệm và cân nhắc bằng trí tuệ sẽ có thể ngăn chặn được cả một chuỗi những bất hạnh hoặc tội lỗi về sau. Bằng cách tạm dừng

một chút trước khi hành động, cùng với thái độ ghi nhận thuần túy đã trở thành thói quen, chúng ta có thể tận dụng được khoảnh khắc ngăn ngủi nhưng mang tính quyết định ấy, trong khi tâm vẫn chưa dứt khoát dính kết vào một hành động nhất định hay một thái độ nhất định nào đó, khi nó vẫn còn mở rộng để cân nhắc những hướng đi thích hợp. Bởi vì sự việc có thể hoàn toàn thay đổi trong khoảnh khắc kế tiếp, sự tạm dừng ngăn ngủi này mang lại một lợi thế quyết định trước những xung động tiêu cực cũng như các đánh giá sai lầm từ bên trong, hay trước những ảnh hưởng có hại từ bên ngoài.

Ghi nhận thuần túy làm chậm lại, thậm chí làm dừng hẳn sự chuyển tiếp từ suy nghĩ tới hành động. Điều này cho phép ta có thêm thời gian để ra một quyết định chín chắn. Việc làm chậm lại như vậy có một tầm quan trọng sống còn. Bởi vì, những hành động và lời nói vô ích, có hại hoặc bất thiện luôn có một sức mạnh bộc phát rất lớn. Chúng phản ứng ngay lập tức trước những sự kiện hoặc suy nghĩ mà không kịp cho phép cái “phanh hãm bên trong” của trí tuệ, không kịp cho phép sự kiềm chế cũng như đạo lý bình thường một cơ hội phát huy tác dụng. Có được thói quen “làm chậm lại” như vậy là một vũ khí hiệu quả chống lại sự vội vàng, hấp tấp trong mọi hành động và lời nói. Thông qua pháp hành ghi nhận thuần túy, chúng ta học hỏi để làm chậm lại, để tạm dừng và để dừng hẳn. Nhờ vậy, sự mềm dẻo, linh hoạt cũng như khả năng tiếp thu của tâm sẽ được tăng lên đáng kể. Bởi vì, những phản ứng không mong muốn của tâm sẽ không còn xảy đến một cách tự động và thường xuyên như trước nữa. Sự áp đảo của những phản ứng tự động sẽ mất dần sức mạnh, khi chúng thường xuyên bị chặn đứng. Thường thì các phản ứng tự động này vốn không lộ diện ra và không được xem là vấn đề cần được đối trị.

Ghi nhận thuần túy cũng cho chúng ta thời gian để suy xét xem liệu những hành động thân, khẩu, ý của mình trong hoàn cảnh này có thích hợp và cần thiết hay không. Thông thường chúng ta có xu hướng can thiệp một cách không cần thiết. Và chính điều này lại là một nguyên nhân gây ra bao nhiêu đau khổ và rắc rối vô ích. Khi đã quen có sự bình yên trong tâm do pháp hành ghi nhận thuần túy, chúng ta sẽ ít bị lôi kéo vào những hành động vội vàng, hấp tấp hoặc can thiệp vào chuyện của người khác. Bằng cách đó, những nút rối phức tạp và xung đột đủ loại trong cuộc sống của chúng ta ngày càng giảm dần. Nhờ đó, nỗ lực uốn nắn tâm sẽ bớt đi rất nhiều trở ngại.

Đối với hai điểm vừa nêu ở trên (“vội vàng, hấp tấp” và “can thiệp”), lời khuyên thực hành rất ngắn gọn: Hãy nhìn kỹ trước khi nhảy, hãy cho tâm mình cơ hội để nhìn nhận sự việc với một tầm nhìn thoáng rộng và xa hơn, hãy hạ nhiệt cái động lực đang xui khiến chúng ta phải “hành động bằng mọi giá”.

Ghi nhận thuần túy chỉ quan tâm đến những gì đang xảy ra ở hiện tại. Nó dạy một điều mà rất nhiều người đã quên: Sống trọn vẹn tỉnh thức Ở ĐÂY và BÂY GIỜ. Nó dạy chúng ta đối diện với hiện tại, mà không cố chạy trốn hiện tại bằng cách chìm vào các suy nghĩ về quá khứ hoặc tương lai. Đối với tâm của một con người bình thường thì quá

khứ và tương lai không phải là đề mục để quán sát, mà chỉ là những dòng suy tưởng. Ở trong cuộc sống thường nhật thì quá khứ và tương lai chẳng bao giờ được coi như là những đề mục để tư duy một cách trí tuệ, mà chỉ là những giấc mơ giữa ban ngày, chỉ là những dòng tưởng tượng nhạt nhòa, vô nghĩa, vốn là kẻ thù chính của Chánh Niệm, Chánh Kiến và Chánh Nghiệp.

Bám chắc vào cột trụ của sự quan sát, ghi nhận thuần túy trầm tĩnh nhìn thời gian đi qua bất tận mà không hề dính mắc. Nó chờ đợi một cách tĩnh lặng mọi sự việc tương lai xuất hiện trước mắt mình, biến nó thành đề mục của hiện tại và rồi lại để nó trôi vào quá khứ. Chúng ta đã phí phạm biết bao nhiêu năng lượng vào những suy nghĩ vô ích về quá khứ: Tiếc nuối những tháng ngày đã qua; diễn lại biết bao nhiêu điều vô vị và tầm thường của quá khứ thông qua suy nghĩ hay lời nói (ở hiện tại). Và cũng tương tự như vậy với biết bao nhiêu là suy nghĩ vô ích về tương lai: Những hy vọng chẳng bao giờ đến, những ước mơ rỗng tuếch và những dự định hão huyền, những nỗi sợ hãi sâu kín trong lòng và cả những lo lắng vô ích. Tất cả những điều này lại là nguyên nhân của những đau khổ, sầu bi và thất vọng. Chúng chỉ có thể được xóa bỏ bằng pháp hành ghi nhận thuần túy.

Chánh niệm giúp chúng ta lấy lại được viên ngọc tự do quý báu đã bị đánh mất, từ móng vuốt của con rồng thời gian. Chánh niệm cắt bỏ sợi dây trói của quá khứ, mà một cách ngu ngốc chúng ta vẫn thường tự trói mình chặt hơn bằng cách quá thường xuyên nhìn lại quá khứ, với đôi mắt tham lam, thù hận hoặc tiếc nuối. Chánh niệm cũng không cho chúng ta tự trói buộc mình ngay ở hiện tại, thông qua những nỗi sợ hãi và niềm hy vọng tưởng tượng cũng như những dự đoán cho tương lai. Chính vì vậy, chánh niệm giúp thiền sinh khôi phục lại sự tự do mà chỉ có thể có được ở trong giây phút hiện tại.

Các suy nghĩ về quá khứ hoặc tương lai là chất liệu chủ yếu của những giấc mơ giữa ban ngày. Những tình tiết trong các suy nghĩ về quá khứ hoặc tương lai cứ lặp đi lặp lại một cách dai dẳng và vô tận làm khoảng không gian vốn đã hẹp của ý thức về hiện tại trở nên chật chội, không cho nó cơ hội để định hình, và thực ra còn khiến cho nó càng rời rạc, càng trở nên vô hình, vô dạng hơn nữa. Những giấc mơ ngày vô ích này là các trở ngại chủ yếu của sự tập trung. Một phương thức chắc chắn để loại bỏ chúng là kiên quyết đưa tâm quay trở lại với việc ghi nhận thuần túy về bất cứ đề mục nào đang sẵn có, mỗi khi tâm không cần phải suy nghĩ hay làm việc. Bởi vì vào những lúc như thế, các khoảng trống trong tâm sẽ bị các giấc mơ ngày xâm chiếm ngay lập tức. Còn nếu chúng đã xâm nhập vào tâm rồi thì chúng ta cần phải biến chúng trở thành đề mục để theo dõi sát sao, nhằm tước bỏ sức mạnh pha loãng tâm của chúng, và cuối cùng là giải tán chúng. Đây chính là một ví dụ cho phương pháp “chuyển hóa những chướng ngại thành đề mục thiền” rất hiệu quả sẽ được đề cập đến ở phần sau.

Ghi nhận thuần túy mang trật tự trở lại cho những góc lộn xộn trong tâm. Nó trưng bày ra vô số hình ảnh rời rạc và mơ hồ, những dòng suy nghĩ không đầu không

đuôi, những ý tưởng rối rắm, những cảm xúc vụn vặt,... trôi qua hằng ngày trong tâm. Nếu tách riêng ra từng cái thì những hoạt động tâm thức này yếu ớt và không tiêu tốn nhiều năng lượng. Nhưng bởi vì được tích tụ chồng chất ở trong tâm, nó dần dần làm suy yếu hiệu quả các chức năng khác của tâm. Hầu hết những mẫu vụn suy nghĩ này đều bị chìm vào tiềm thức mà không được quan tâm chú ý một cách đúng mực. Do đó, một cách tự nhiên, chúng sẽ ảnh hưởng đến cấu trúc cơ bản của tính cách và xu hướng tâm của chúng ta. Dần dần, chúng sẽ làm giảm tầm hoạt động và độ sáng suốt của tâm nói chung, cũng như tính năng động, sáng tạo, khả năng uốn nắn, định hình, chuyển hóa và phát triển của tâm.

Được gạt hái từ pháp hành ghi nhận thuần túy và quán chiếu nội tâm, hiểu biết về những góc tối bất thiện trong tâm mình sẽ làm khởi lên sự kháng cự ở bên trong, mỗi khi sự trật tự và trong sáng của tâm bị xáo trộn, mỗi khi chất lượng tâm bị xuống cấp. Nhờ vào sự kháng cự ấy, nhiệt tâm thực hành Chánh niệm sẽ tăng trưởng, và sự tiêu phí năng lượng quá mức của tâm sẽ dần dần được kiểm soát. Tác dụng tự động “dọn dẹp” tâm này của ghi nhận thuần túy thể hiện rất rõ chức năng uốn nắn tâm.

Khi ghi nhận thuần túy được hướng đến tâm của chính mình, nó sẽ cung cấp những thông tin trung thực về tâm, và đó là phần không thể thiếu được cho sự thành công trong việc uốn nắn tâm mình. Bằng cách chú ý hoàn toàn vào các suy nghĩ mỗi khi chúng sanh khởi, chúng ta sẽ có hiểu biết rõ hơn về các ưu khuyết điểm, cũng như các khả năng và thiếu sót của chính mình. Nếu cứ mãi tự lừa dối bản thân về những thiếu sót và ngu dốt của chính mình, cũng như không biết gì về những khả năng của mình, thì chúng ta sẽ không thể tự uốn nắn và giáo dục bản thân mình được.

Nhờ vào kỹ năng điểm mặt, vạch tên những điều bất thiện và có hại trong tâm thông qua pháp hành ghi nhận thuần túy, chúng ta sẽ thực hiện bước đi đầu tiên nhằm loại bỏ chúng. Nếu chúng ta chánh niệm rõ ràng, chẳng hạn như trong niệm tâm: “Đây là tâm tham dục”, hoặc trong niệm Pháp: “Trong tôi đang có triền cái trạo cử”, thì thói quen gọi tên đơn giản này sẽ tạo ra một sức kháng cự từ bên trong, chống lại các tâm bất thiện và khiến chúng bộc lộ ra một cách rõ ràng hơn. Cách ghi nhận ngắn gọn và khách quan này thường có hiệu quả hơn sự tập trung đầy ý chí và cưỡng ép, mang đậm cảm xúc hay lý luận, mà kết quả lại thường chỉ càng kích hoạt những động lực thù địch và sự chống đối cứng nhắc hơn ở trong tâm mà thôi.

Tất nhiên là những phẩm chất tích cực của chúng ta sẽ được chú trọng một cách rõ ràng hơn, và hơn thế nữa những phẩm chất tích cực nhưng còn yếu ớt hoặc không được chú ý đúng mức cũng sẽ có cơ hội và sẽ phát triển để đơm hoa, kết trái. Những nguồn năng lượng trước đây chưa được khai phá sẽ được mở ra. Nhiều năng lực mà trước đây chúng ta không hề biết đến sẽ được hiển lộ. Tất cả những điều này sẽ làm tăng cường sự tự tin, vốn dĩ rất quan trọng đối với sự tiến bộ tâm linh.

Thông qua những cách như được trình bày ở trên, pháp hành ghi nhận thuần túy một cách đơn giản và không cưỡng ép là công cụ trợ giúp đắc lực nhất để uốn nắn tâm mình.

3. *Giá trị giải phóng tâm của pháp hành ghi nhận thuần túy*

Tôi có một lời đề nghị đến bạn đọc rằng, hãy thử cố gắng giữ thái độ ghi nhận thuần túy đối với mọi người, với môi trường sống xung quanh, và với rất nhiều sự việc diễn ra hàng ngày. Thoạt đầu, bạn chỉ cần thử nghiệm trong một vài ngày. Khi làm như vậy, bạn sẽ cảm thấy mình sống hài hòa hơn biết bao nhiêu so với những ngày bạn đầu hàng trước những tác nhân kích thích nhỏ nhất, buộc mình phải can thiệp bằng hành động, lời nói hoặc suy nghĩ. Điều này giống như một chiếc áo giáp bảo vệ chúng ta khỏi những tác động quấy rối của thế giới bên ngoài, và chúng ta sẽ đi qua những ngày tháng ấy một cách bình an, biết đủ, với cảm giác nhẹ nhàng và giải thoát. Nó ví như khi chúng ta thoát được ra khỏi một đám đông ồn ào, hối hả và lên đến một đỉnh núi tĩnh lặng, xa vắng. Rồi từ trên đỉnh núi cao, với một tiếng thở phào nhẹ nhõm, chúng ta nhìn xuống đám người lộn xộn, chen chúc bên dưới.

Đó chính là kinh nghiệm bình an và hạnh phúc của sự xuất ly. Bằng cách lùi lại và tách ra khỏi mọi sự việc và con người, thái độ của chúng ta đối với họ thậm chí còn trở nên thân thiện hơn xưa. Bởi vì, tâm ta đã vắng bóng những căng thẳng, những bức xúc thường xuyên sanh khởi từ sự can thiệp, từ lòng tham, từ sân hận hay từ những hình thức chấp thủ khác. Cuộc sống sẽ trở nên dễ dàng hơn. Và thế giới nội tâm ở bên trong cũng như thế giới bên ngoài của chúng ta sẽ trở nên rộng mở hơn. Hơn nữa, chúng ta sẽ nhận ra rằng, thế giới sẽ vẫn tốt đẹp mà không cần phải can thiệp. Và bản thân chúng ta cũng sẽ tốt đẹp hơn nhờ sự kiềm chế đó. Bao nhiêu rắc rối có thể tránh được, bao nhiêu vấn đề đều tự được giải quyết mà chẳng cần đến sự can thiệp của chúng ta. Ở đây, pháp hành ghi nhận thuần túy cho thấy một cách rõ ràng lợi ích của việc kiềm chế trước các hành động tạo nghiệp, dù đó là thiện hay bất thiện. Ghi nhận thuần túy dạy cho chúng ta nghệ thuật buông bỏ, dạy cách dần dần từ bỏ thói quen bận rộn và can thiệp vào mọi thứ.

Do pháp hành ghi nhận thuần túy mà chúng ta có thể tạm thời và phần nào đó có được một khoảng tách ra ở bên trong của nội tâm, tách ra khỏi tất cả mọi thứ, khỏi mọi người và khỏi cả chính bản thân mình. Bằng kinh nghiệm thực tế của chính mình, khoảng tách ra này cho chúng ta thấy: mình có khả năng đạt tới sự xả ly tuyệt đối và có được niềm hạnh phúc từ sự xả ly đó. Nó mang lại cho chúng ta niềm tin rằng, rồi đến một ngày không xa, những bước chân đi ra bên ngoài một cách tạm thời như vậy sẽ trở thành bước chân mang chúng ta thoát ra khỏi thế giới khổ đau này một cách trọn vẹn. Nó là một sự nếm thử, hay ít ra cũng là một sự gợi ý, về tự do tối thượng, “sự thiêng

liêng, thánh thiện giữa cuộc đời” (*ditthadhamma-nibbāna*, Niết-bàn ở ngay trong hiện tại) như được diễn tả bằng câu nói: “Ở giữa dòng đời mà không thuộc về đời”.

Để đạt được sự giải thoát tối thượng ấy, pháp hành ghi nhận thuần túy rèn giữa nên một công cụ cốt yếu – để thâm nhập thấu hiểu triệt để sự thật, mà trong Pháp được gọi là tuệ quán (*Vipassanā*). Điều này, và chỉ điều này mà thôi, là mục đích tối thượng của phương pháp thực hành đang được diễn giảng ở đây. Và nó cũng là sự thể hiện cao nhất của chức năng giải phóng tâm.

Tuệ giác là sự chứng nghiệm một cách trực tiếp và xuyên thấu ba đặc tướng: Vô thường, khổ, và vô ngã. Đó không phải là hiểu biết trên bề mặt kiến thức, mà là những kinh nghiệm cá nhân rõ ràng, thu được từ sự đối diện liên tục với những kinh nghiệm về sự việc và hiện tượng ẩn chứa các chân lý đó. Tuệ giác này của thiền chánh niệm thuộc về loại hiểu biết mang tính chuyển hóa đời người, mà như triết gia người Pháp Jean-Marie Guyau đã nói: “Nếu bạn hiểu mà không hành động theo cái hiểu đó, thì cái hiểu đó vẫn còn khiếm khuyết”. Bản chất đích thực của tuệ giác là tạo ra một sự xả ly, tách biệt ngày càng lớn, tạo ra sự giải thoát khỏi tham ái, và đỉnh điểm là đạt đến sự giải thoát hoàn toàn khỏi những nguyên nhân trói buộc chúng ta vào vòng đau khổ.

Một cách tổng thể thì chúng ta đối diện trực tiếp với thực tại thông qua việc thực hành ghi nhận thuần túy- hay pháp hành thiền Tứ Niệm Xứ. Và rồi dần dần, sự đối diện trực tiếp với thực tại này sẽ chín muồi trở thành tuệ giác. Trình tự phát triển của pháp hành Tứ Niệm Xứ sẽ được chúng ta đề cập đến ở phần sau. Nhưng ngay cả chỉ với sự áp dụng một cách ngẫu nhiên pháp hành ghi nhận thuần túy trong cuộc sống hàng ngày cũng tạo nên tác dụng giải thoát trong tâm mình. Và nếu kiên trì thực hành, nó sẽ tạo dựng một nền tảng tốt cho tâm. Nhờ vậy, nó sẽ mang lại nhiều lợi ích trong nỗ lực thực hành chánh niệm một cách nghiêm ngặt và có hệ thống.

Bản chất của tuệ giác là không có tham, sân, si và thấy rõ được rằng, tất cả mọi sự việc, hiện tượng trong thế giới nội tâm cũng như thế giới bên ngoài chỉ “đơn thuần là những hiện tượng tự nhiên” (*suddha-dhamma*), đơn thuần chỉ là những tiến trình mà không phải là của một cá nhân nào cả. Bản chất đó cũng là thái độ của pháp hành ghi nhận thuần túy. Do đó, việc thực hành ghi nhận thuần túy sẽ dần dần đưa chúng ta tiếp cận đến tầm cao của tuệ giác hoàn hảo và sự giác ngộ giải thoát.

Mục tiêu thành tựu được sự xả ly và tuệ giác hoàn hảo này có thể vẫn còn rất xa xôi đối với những người mới bước chân trên con đường tu tập. Nhưng nhờ vào những kinh nghiệm trực tiếp của chính mình trong quá trình thực hành ghi nhận thuần túy, sự xả ly và tuệ giác hoàn hảo này sẽ không còn là hoàn toàn xa lạ đối với họ nữa. Đối với những thiền sinh như vậy, thì ngay cả ở thời điểm hiện tại, mục tiêu ấy cũng trở nên gần gũi và quen thuộc. Do đó, nó có một sức cuốn hút tích cực. Sức cuốn hút ấy không thể có được nếu trong tâm thiền sinh chỉ có mỗi kiến thức và khái niệm mơ hồ, nhưng lại không có kinh nghiệm thực tế tương ứng của riêng mình. Đối với những ai mới bước đi

trên con đường chánh niệm, mục tiêu ấy giống như hình ảnh một đỉnh núi cao, xa xa phía chân trời. Hình ảnh ấy sẽ dần dần trở nên thân quen với vị ấy, khi vẫn thường ngược lên nhìn về phía đỉnh núi trong lúc khó nhọc cất bước hướng đến đỉnh cao tối thượng.

Mặc dù người hành hương vẫn phải tập trung chú ý vào con đường gập ghềnh dưới chân, hay vô số những trở ngại và những lối rẽ đầy nghi hoặc, nhưng điều quan trọng là thỉnh thoảng hãy ngược nhìn lên đỉnh núi ấy ở phía chân trời. Họ sẽ lưu giữ trong tâm hướng đi đúng cho cuộc hành trình. Điều đó giúp họ quay trở lại con đường đúng, bất cứ khi nào bị lạc bước. Nó sẽ tiếp thêm sức lực cho đôi chân mỗi mệt, thêm can đảm và niềm hy vọng cho tâm của họ. Điều này chẳng thể nào xảy ra, nếu họ không bao giờ trực tiếp nhìn thấy bóng dáng của đỉnh núi ấy. Nó chẳng thể xảy ra nếu họ chỉ nghe hoặc đọc về nó trên sách vở mà thôi. Nó cũng nhắc nhở thiền sinh rằng, đừng vì những “thú vui nho nhỏ dọc đường” mà quên đi sự huy hoàng của đỉnh núi cao đang chờ vị ấy ở phía cuối chân trời.

II. Tỉnh giác

Thái độ dễ tiếp thu và tách biệt của pháp hành ghi nhận thuần túy có thể và nên đóng một vai trò quan trọng hơn trong cuộc sống tinh thần của chúng ta. Do đó, nó đã được xem xét một cách chi tiết như trình bày ở phần trên. Nhưng cũng không nên quên một thực tế rằng, ngoại trừ những giai đoạn tu tập tích cực và miên mật, chúng ta chỉ có thể duy trì việc “ghi nhận thuần túy” này trong một số khoảng thời gian khá hạn chế ở cuộc sống hàng ngày. Mỗi giây phút trong cuộc sống hàng ngày đều đòi hỏi chúng ta phải thực hiện một số hành động thân, khẩu, ý nhất định nào đó. Trước tiên là chúng ta phải thực hiện vô số những cử chỉ, hành động của thân, cho dù chỉ một sự thay đổi tư thế cũng đã là một công việc. Chúng ta cũng buộc phải mở miệng nhiều lần trong ngày, vì cần phải nói chuyện với người này, người kia. Và tâm thì lại không thể tránh khỏi được việc phải tự xác định vị trí đối với chính nó, cũng như đối với thế giới xung quanh, và rồi phải ra lệnh cho thân hành động vô số lần trong ngày. Tâm ta phải chọn lựa, phải quyết định và đánh giá.

Tỉnh giác (*sampajañña*), khía cạnh thứ hai của chánh niệm, là khía cạnh liên quan đến phần hoạt động, phần xảy ra chủ yếu trong cuộc sống của chúng ta. Một trong những mục tiêu của pháp hành thiền Tứ Niệm Xứ là tỉnh giác cần phải dần dần trở thành một động lực điều chỉnh tất cả mọi hoạt động thân, khẩu, ý của chúng ta. Nhiệm vụ của nó là khiến những hành động ấy có mục đích và hiệu quả, phù hợp với thực tế, với lý tưởng và trình độ hiểu biết cao nhất của chúng ta. Từ “tỉnh giác” cần được hiểu là sự sáng suốt của chánh niệm thuần túy cộng với sự hiểu biết (ý thức) hoàn toàn về mục

đích và thực tế, cả bên trong lẫn bên ngoài. Hay nói cách khác, tỉnh giác là tuệ giác (*ñāna*, hiểu biết đúng đắn) hay trí tuệ (*paññā*), được đặt trên nền tảng chánh niệm (*sati*).

Mặc dù kinh Tứ Niệm Xứ chỉ đề cập đến tỉnh giác về hoạt động của thân và khẩu trong phần niệm thân, song nó cũng ẩn nghĩa rằng suy nghĩ, “cánh cửa hành động thứ ba”, cũng phải được kiểm soát bằng tỉnh giác.

Bốn loại tỉnh giác

Các bản chú giải tạng Kinh phân chia tỉnh giác ra thành bốn loại như sau: (1) Lợi ích tỉnh giác, là sự hiểu biết rõ ràng về mục đích các hành động của mình (*sāttḥaka-sampajañña*), (2) Thích nghi tỉnh giác, là sự hiểu biết rõ ràng về sự thích hợp của hành động, trong từng hoàn cảnh (*sappāya-sampajañña*), (3) Giới vực tỉnh giác, là sự hiểu biết rõ ràng về lĩnh vực, phạm vi của chánh niệm (*gocara-sampajañña*), và (4) Vô si tỉnh giác, là sự hiểu biết rõ ràng về bản chất thực tại của các Pháp (*asammoha-sampajañña*).

1. Lợi ích tỉnh giác

Loại tỉnh giác thứ nhất này nghĩa là: Trước khi thực hiện một hành động, thiền sinh luôn phải tự hỏi mình xem hành động mình định làm có thực sự phù hợp với mục đích của mình, phù hợp với lý tưởng của mình hay không? Nó có thực sự phục vụ cho mục đích thực hành cũng như lý tưởng mà mình đang theo đuổi hay không? Sự tạm dừng đúng thời điểm để đặt ra câu hỏi đó sẽ phải được học hỏi qua quá trình thực hành ghi nhận thuần túy, nếu chưa thực sự trở thành thói quen của thiền sinh.

Một số người nghĩ rằng không cần phải thực hành việc uốn nắn, định hướng các hành động để chúng trở nên có mục đích. Bởi vì người ta tin rằng, là sinh vật có lý trí, mọi người sẽ hành động “có lý trí”, có mục đích một cách tự nhiên. Nhưng hoàn toàn khác với mục đích tối thượng của pháp hành chánh niệm, rõ ràng là con người không phải lúc nào cũng hành động một cách có lý trí và có mục đích, thậm chí ngay cả đối với những mục đích thiện cận và hoàn toàn ích kỷ, thiên về vật chất của họ. Con người ta thường hay quên mất mục đích, kế hoạch và những nguyên tắc của mình, và lãng quên luôn ngay cả những lợi thế hiển nhiên nhất của mình. Tất cả những điều này xảy ra không hẳn chỉ do sự vội vàng, hấp tấp hay bởi cảm xúc, mà thậm chí có lúc chỉ là bởi những ý thích bất chợt, bởi một sự tò mò trẻ con hay lười biếng. Bởi vì những lý do này, hay những nguyên nhân phụ khác, con người ta thường bị chệch sang những hướng khác hẳn với những mục đích đúng đắn trong cuộc sống hay những lợi ích thực sự của mình.

Dưới tác động của vô số các ấn tượng ủa vào tâm chúng ta từ thế giới bên ngoài, cộng với sự nhân rộng suy nghĩ ở bên trong (*papañca*), việc đôi khi con người ta bị chệch hướng khỏi mục tiêu lớn của cuộc đời mình cũng là điều dễ hiểu. Và xét về một khía cạnh nào đó, đây là điều không thể tránh khỏi đối với hầu hết tất cả chúng ta. Việc cần phải làm là hạn chế tối đa những sự chệch hướng như vậy, cũng như phấn đấu hoàn toàn loại bỏ nó. Điều này chỉ có thể đạt được với chánh niệm hoàn hảo của các vị thánh A-la-hán. Nhưng cũng cần biết rằng, chúng ta không thể loại trừ hay giảm thiểu đáng kể sự chệch hướng khỏi con đường chánh đạo và một cuộc sống có mục đích bằng việc tự cưỡng ép mình tuân theo những mệnh lệnh của suy nghĩ lý trí hay sự tự phê phán, răn dạy bản thân. Phần cảm xúc của con người, là nơi những sự chệch hướng hay phóng túng, dễ duôi như vậy dựa vào như là một lối thoát hoặc như là một hình thức chống đối, sẽ sớm nổi loạn và thậm chí còn trả đũa lại bằng những biểu hiện của thái độ và cách cư xử bất thường.

Để có thể xâm nhập một cách hòa bình vào những vùng bất thường của tâm thức và thu phục chúng tự nguyện tham gia vào việc thực hành cho mục đích tỉnh giác, thì công việc đó phải bắt đầu từ điểm xuất phát, từ nền tảng ghi nhận thuần túy. Bằng phương pháp thực hành đơn giản, không cưỡng ép và hài hòa đó, những động lực gây căng thẳng trong tâm, vốn cản trở các hoạt động có chủ đích, sẽ dần dần bị hấp thụ vào dòng chảy hướng đến mục đích và lý tưởng của mình.

Để phối hợp vô số các xu hướng và nhu cầu của tâm, cùng các hoạt động khác của con người nhằm hướng đến mục đích, thì phải mở rộng tầm kiểm soát ý thức, hay việc tự làm chủ bản thân, một cách có hệ thống nhưng cùng lúc phải thuận với tự nhiên. Chỉ bằng cách đó mới có thể đem lại sự cân bằng về cảm xúc, đem lại sự hài hòa và ổn định chung của tính cách. Và nhờ vậy, tất cả những sự bất thường, tùy tiện, cho đến những tính cách nổi loạn, những xu hướng tự hủy hoại mình mới cơ bản bị xóa bỏ. Nền tảng an toàn cho sự tự làm chủ bản thân, làm chủ tâm mình như vậy là pháp hành ghi nhận thuần túy một cách không cưỡng ép. Bằng cách củng cố thói quen “dừng lại và suy nghĩ”, nó cho phép lợi ích tỉnh giác nhiều cơ hội để hoạt động hơn. Và vì các sự kiện được trình bày một cách khách quan, không bị bóp méo, nó mang đến cho tỉnh giác những dữ liệu đáng tin cậy để ra quyết định.

Một điều có thể xảy ra và gây hối tiếc sâu sắc về sau là khi một lý tưởng cao thượng, một mục đích quan trọng bị quên lãng hay tạm thời gạt sang một bên bởi ý thích hay thú vui nhất thời, thì lúc bắt tay làm lại sẽ hoàn toàn không thể đạt được nữa. Lý do là hoàn cảnh bên ngoài đã bị thay đổi, bởi chính những sự chệch hướng bất ngờ ấy. Lý tưởng hay mục đích cũng vậy, có thể không thể đạt được nữa do sự thay đổi ở bên trong của thiền sinh, được gây ra bởi chính thái độ ấy. Tuy nhiên, sự hối tiếc về những cơ hội bị đánh mất sẽ ít xảy ra hơn, nếu bạn tu tập lợi ích tỉnh giác cho đến khi nó in sâu vào trong bản chất của mình.

Ngược lại, nếu thiền sinh tạo thói quen đầu hàng trước những ý thích bất chợt, hoặc để mình dễ dàng bị chệch hướng khỏi mục đích, thì khi đó các phẩm chất tâm như tinh tấn, kiên nhẫn, định tĩnh, tín tâm,... sẽ dần dần bị phá hoại và yếu đến mức không đủ để đạt được mục đích, hoặc thậm chí bạn không còn thực sự trân trọng các phẩm chất đó nữa. Và vì các lý tưởng, đức tin và thậm chí những mục đích và mong muốn bình thường của thiền sinh không còn được chú ý đến, điều thường xảy ra là chúng sẽ bị biến thành chiếc vỏ ốc rỗng tuếch mà anh ta vẫn cặm cụi mang theo. Đó hoàn toàn chỉ còn là một thói quen.

Điều này đủ để cho thấy sự cần thiết phải tăng cường định hướng mọi hành động để đạt đến mục đích, và mở rộng phạm vi áp dụng của nó ra với mọi việc. Nó được thực hiện thông qua sự có mặt thường xuyên của lợi ích tỉnh giác, sự có mặt thường xuyên của sự hiểu biết rõ ràng về mục đích. Nó có chức năng ngăn chặn mọi sự rời rạc, không mạch lạc, vô mục đích, ngăn chặn sự lãng phí trong phần lớn các hoạt động thân, khẩu, ý bình thường của con người. Một chức năng tích cực khác (của lợi ích tỉnh giác) là tập trung lại những năng lượng bị phân tán của chúng ta, rồi từ đó, tạo nên một công cụ thích hợp để thực hiện nhiệm vụ làm chủ cuộc sống. Bằng cách này, lợi ích tỉnh giác xây dựng nên một hạt nhân mạnh mẽ trong tính cách của thiền sinh, đủ sức mạnh để dần dần phối hợp tất cả mọi hành động của anh ta. Lợi ích tỉnh giác củng cố sự lãnh đạo của tâm bằng cách mang lại cho nó một thể chủ động khéo léo và quyết đoán trong những trường hợp khi tâm thường nhượng bộ một cách thụ động hoặc phản ứng tự động dưới áp lực từ bên trong cũng như bên ngoài. Nó sẽ quyết định những lựa chọn khôn ngoan và hạn chế những hành động bị thúc ép bởi vô số các cảm giác, cảm tưởng, các ham thích, đòi hỏi,... rối tinh và mơ hồ mà chúng ta phải đối diện trong cuộc sống. Một sự định hướng mạnh mẽ đến mục đích sẽ không dễ dàng bị chệch hướng bởi các áp lực ở bên trong cũng như bên ngoài.

Sự chủ động lựa chọn và nguyên tắc chủ đạo thích hợp cho những lựa chọn khôn ngoan đó nằm ở sự trưởng thành trong Pháp (*dhammato vuddhi*): Sự trưởng thành về hiểu biết, sự tiến bộ trong pháp hành. Theo các vị trưởng lão thời xưa, đây chính là mục đích thực sự của loại tỉnh giác thứ nhất. Một khi sự thật về khổ (khổ đế) đã được thấu hiểu hoàn toàn, thì sự tiến bộ trên con đường dẫn đến đoạn tận đau khổ sẽ trở thành nhu cầu cấp thiết nhất, một mục đích thực sự và đáng làm duy nhất của cuộc sống con người.

2. Thích nghi tỉnh giác (*hiểu biết rõ ràng về sự thích hợp của mọi hành động, mọi hoàn cảnh*)

Sự hiểu biết rõ ràng về hành động thích hợp trong một hoàn cảnh nhất định nào đó cho thấy không phải lúc nào chúng ta cũng luôn luôn có quyền được lựa chọn hành

động mong muốn nhất và phù hợp nhất với mục đích của mình. Thường thì sự lựa chọn của chúng ta bị hạn chế bởi hoàn cảnh hoặc bởi khả năng có hạn của chính mình. Loại tỉnh giác thứ hai này dạy cho chúng ta nghệ thuật của tính khả thi, sự thích nghi với những điều kiện về thời gian, nơi chốn cũng như sự thích nghi với căn cơ và tính cách của cá nhân mình. Nó kiềm chế tính bốc đồng mù quáng và sự ương ngạnh, ngoan cố của những ý thích, của những khát vọng, mục đích hay lý tưởng của chúng ta. Nó sẽ cứu vớt chúng ta khỏi rất nhiều thất bại không cần thiết, mà bởi vì thất vọng và chán nản nên chúng ta thường hay đổ lỗi cho chính mục đích và lý tưởng mà mình đang theo đuổi, thay vì tìm thấy khuyết điểm ở trong cách thực hành của mình. Thích nghi tỉnh giác dạy cho chúng ta “kỹ năng lựa chọn phương tiện thích hợp” (*upāya-kosalla*), một phẩm chất mà Đức Phật thành tựu được ở tầng mức cao nhất và vẫn thường được Ngài sử dụng để giáo hóa các đệ tử.

3. Giới vực tỉnh giác (hiểu biết rõ ràng về lĩnh vực, phạm vi của chánh niệm)

Hai loại tỉnh giác đầu cũng có thể áp dụng được cho những mục đích thiết thực trong cuộc sống đời thường. Tuy nhiên, những mục đích thiết thực đó cũng cần phải phù hợp với mục đích thực hành Pháp. Bây giờ chúng ta sẽ xem xét Pháp trên khía cạnh là một động lực chuyển hóa cuộc sống. Với loại tỉnh giác thứ ba, các phương pháp phát triển tâm sẽ được kết hợp một cách chặt chẽ vào trong các hoạt động thường nhật. Và điều tương tự như vậy cũng xảy ra với loại tỉnh giác thứ tư (là loại tỉnh giác về bản chất của thực tại). Giáo lý cơ bản của Phật pháp, giáo lý vô ngã, cũng được bao hàm một cách chặt chẽ trong cuộc sống hằng ngày.

Giới vực tỉnh giác (hiểu biết rõ ràng về lĩnh vực, phạm vi của chánh niệm) được các nhà chú giải thời xưa giải nghĩa là “không từ bỏ đề mục thiền” trong mọi hoạt động của cuộc sống hàng ngày. Điều này được hiểu theo hai cách:

(I) Khi đang thực hành chánh niệm trên một đề mục cụ thể nào đó, thiền sinh nên thực hành nó trong khi làm công việc hàng ngày mình vẫn làm – hành động hoặc suy nghĩ. Hay nói cách khác, công việc hàng ngày cần phải có một vị trí trong khuôn khổ thiền tập – nó là sự minh họa của đề mục. Chẳng hạn, việc ăn uống có thể liên quan đến sự quán chiếu về tính vô thường của thân, tứ đại, nhân duyên... Như vậy, thiền tập và cuộc sống đời thường, hai lĩnh vực này sẽ hòa nhập lại với nhau để đạt được lợi ích cho cả hai. Nếu giữa đề mục thiền và công việc hiện tại không có mối liên hệ nào, hoặc có liên hệ nhưng quá mơ hồ hoặc giả tạo, thì khi đó hãy buông bỏ đề mục thiền, “như đặt một gánh nặng đang mang xuống đất”. Điều này vẫn thường xảy ra trong nhiều trường hợp. Nhưng không nên quên vác nó lên lại, ngay khi công việc trở nên thuận lợi cho việc quán chiếu đề mục. Việc đó cũng được gọi là “không từ bỏ đề mục thiền”.

(II) Nhưng nếu pháp hành của thiền sinh là chánh niệm mọi mặt, như được chủ trương ở đây, thì sẽ không cần phải bỏ qua một bên bất cứ đề mục thiền nào cả. Thực ra, đề mục thiền là tất cả mọi thứ. Từng bước từng bước một, sự thực hành chánh niệm phải có mặt trong tất cả mọi hành động thân, khẩu, và ý, cho đến mức cao nhất cuối cùng là thiền sinh sẽ không bao giờ buông bỏ đề mục thiền. Thiền sinh có thể thành công được bao nhiêu trong việc đó là tùy thuộc vào mức độ chánh niệm ở trong từng trường hợp cụ thể, tùy thuộc vào việc tạo thói quen và sức mạnh kiên trì thực hành. Mục đích hướng tới của những thiền sinh theo phương pháp này là cuộc sống hoà làm một với pháp hành tâm linh, và pháp hành sẽ biến thành cuộc sống trọn vẹn tràn đầy nhiệt huyết của họ.

Phạm vi của chánh niệm (*gocara*) không có một giới hạn cứng nhắc nào. Nó là một vương quốc ngày càng mở rộng, chinh phục thêm những vùng đất mới của cuộc sống. Về phạm vi toàn diện của phương pháp thiền Tứ Niệm Xứ, Đức Phật đã dạy rằng: *“Này các Tỳ-khuru, cái gì là giới vực (gocara)⁵ của Tỳ-khuru, là nơi thật sự cha sinh mẹ đẻ của vị ấy? Đó chính là Tứ Niệm Xứ”*.

Do đó, những thiền sinh của pháp hành này cần thường xuyên tự hỏi mình, theo như câu chữ của Ngài Tịch Thiên, rằng: *“Làm thế nào để thực hành chánh niệm ở trong chính những hoàn cảnh hiện tại này?”* Những ai không quên tự hỏi mình và hành động theo đúng như vậy có thể được gọi là có giới vực tỉnh giác, có hiểu biết rõ ràng về lĩnh vực của chánh niệm.

Để đạt được điều này tất nhiên không phải là chuyện dễ. Tuy nhiên, khó khăn sẽ giảm đi nhiều nếu hai loại tỉnh giác đầu đã chuẩn bị nên một nền tảng kỹ càng. Với lợi ích tỉnh giác, tâm đã đạt được một mức độ vững vàng nhất định cộng với một “năng lực định hình” cần thiết để bao hàm cuộc sống đời thường vào trong “phạm vi của chánh niệm”. Mặt khác, thích nghi tỉnh giác sẽ phát triển và bổ sung tính linh động và thích nghi của tâm. Với những sự chuẩn bị như vậy từ hai loại tỉnh giác đầu tiên, thiền sinh sẽ đạt được một tầm mức tâm xấp xỉ tầm mức của tâm thiền, cánh cửa đi vào “phạm vi của pháp hành” và sự mở rộng dần dần của nó sẽ trở nên dễ dàng hơn.

4. Vô si tỉnh giác (hiểu biết rõ ràng về bản chất của thực tại)

Hiểu biết rõ ràng về thực tại (nghĩa đen là vô si tỉnh giác) loại bỏ sự mê mờ sâu kín và khó dứt bỏ nhất của con người: Sự chấp thủ vào một cái tôi, một linh hồn hay một thực thể thường hằng. Sự vô minh này, cùng với các “con cháu” của nó là tham và sân, là những động lực thực sự vận hành bánh xe cuộc đời, vận chuyển bánh xe của khổ đau, mà chúng sinh đang bị trói buộc vào nó như là một dụng cụ tra tấn.

⁵ Tên của loại tỉnh giác thứ ba này, *gocarasampajañña*, giới vực tỉnh giác, rất có thể có nguồn gốc từ chính đoạn kinh nổi tiếng này.

Vô si tĩnh giác là sự hiện diện của một hiểu biết rõ ràng rằng, bên trong hoặc đằng sau những chức năng được thực hiện bởi ba loại tĩnh giác đầu, không có một cá nhân, không có một cái tôi, một bản ngã hay một linh hồn nào cả. Ở đây, thiền sinh sẽ phải đối mặt với một sự chống đối mạnh mẽ nhất từ bên trong nội tâm. Bởi vì, đối lập với giáo lý vô ngã của Đức Phật (thành tựu vĩ đại nhất của tư tưởng nhân loại), sẽ luôn có sự phản kháng ngoan cố do thói quen lâu đời của suy nghĩ và hành động theo cái “tôi”, cái “của tôi”, cũng như các suy nghĩ và hành động theo bản năng sống, mà bản thân chúng cũng lại củng cố cho cái tôi.

Khó khăn chủ yếu không phải ở sự nắm bắt và chấp nhận giáo lý vô ngã, mà khó khăn nằm ở việc thực hành nó một cách kiên nhẫn và liên tục trong mọi hành động và suy nghĩ cụ thể. Giải quyết khó khăn đó là nhiệm vụ đặc biệt của loại tĩnh giác thứ tư: Vô si tĩnh giác. Và để thực hiện nhiệm vụ ấy, nó cần sự trợ giúp tối quan trọng của ba loại tĩnh giác đầu. Chỉ bằng cách liên tục thực hành việc nhìn những suy nghĩ và cảm xúc khởi sinh lên trong hiện tại như là những tiến trình khách quan, vô ngã thì sức mạnh của những lối mòn suy nghĩ và bản năng chấp thủ “cái tôi” bám rễ trong tâm mới bị phá vỡ, bị giảm thiểu và cuối cùng là được loại bỏ hoàn toàn.

Ở đây chúng ta cũng nên có vài lời về “trạng thái cảm xúc” của chân lý vô ngã. Bởi vì nó thường hay bị hiểu nhầm. Hiểu biết về sự thật vô ngã, dù là bằng tư duy hay nhờ kết quả của việc thực hành ghi nhận thuần túy, bản thân nó là một thái độ tỉnh táo khách quan, không bị cảm xúc tác động giống như thái độ của một nhà khoa học. Tuy nhiên, ngoại trừ các bậc thánh (A-la-hán) với tâm xả tuyệt đối, các tác động cảm xúc vẫn thường xảy đến (với các thiền sinh bình thường), cũng như chúng vẫn có thể xảy ra trong sự kết nối tới những kết quả không thể bác bỏ được của các nghiên cứu khoa học. Có rất nhiều tác động cảm xúc mang lại bởi tuệ giác thấu hiểu vô ngã, chứ không phải chỉ giới hạn trong các tâm trạng phiền muộn và ai oán như ngụ ý trong cụm từ (thường) bị phản đối: “không có linh hồn”.

“Trạng thái cảm xúc” này thay đổi tùy thuộc vào góc độ quan sát và tùy thuộc ở từng giai đoạn phát triển tâm linh của thiền sinh. Nó sẽ đạt tới đỉnh cao cuối cùng là sự tĩnh lặng và bình an tuyệt đối, không thể lay chuyển của bậc thánh. Trong sự đối diện thực tế với chân lý vô ngã (chứ không phải chỉ ở tầng mức khái niệm và ngôn từ), nhờ kết quả của pháp hành ghi nhận thuần túy mà sức nặng của chân lý ấy sẽ khiến cho nó được thiền sinh cảm nhận thật mạnh mẽ. Nhưng đó cũng không phải là cảm xúc duy nhất kinh nghiệm được từ sự ý thức về vô ngã. Những kinh nghiệm của các thiền sinh từ thuở xa xưa cho đến ngày nay đều diễn tả những trạng thái hạnh phúc cao thượng với rất nhiều cấp độ: Từ những trạng thái hỷ lạc đến những trạng thái tâm vô cùng bình an và tĩnh lặng. Chúng là những trạng thái hạnh phúc giải thoát được cảm nhận khi sự chấp thủ cứng nhắc về “cái tôi” và “của tôi” đã được nói lỏng; khi những căng thẳng do sự chấp thủ đó tạo nên trong thân tâm của chúng ta được giải tỏa; khi chúng ta tạm thời

ngóc đầu lên khỏi dòng lũ hung tợn mà sự ám ảnh về “cái tôi” và “của tôi” đang cuộn cuộn nhấn chìm; khi chúng ta đang dần có sự tăng trưởng trong nhận thức về chân lý vô ngã và điều đó mở ra cho chúng ta cánh cửa giải thoát khỏi tất cả mọi bất thiện pháp trong tâm mình.

Loại tỉnh giác thứ tư này còn có một chức năng rất quan trọng đối với sự tiến bộ vững chắc trên con đường đoạn diệt phiền não.

Khi thực hành ba loại tỉnh giác đầu, thiền sinh đã bỏ lại ở đằng sau sự an toàn và xả ly tương đối của việc ghi nhận thuần túy, và trở lại với thế giới nguy hiểm của những hành động có chủ đích, những hành động kích động phản ứng. Tuy nhiên, bỏ qua một bên các phản ứng đó thì trước hết thiền sinh sẽ phải đối diện với một thực tế rằng, hầu như tất cả mọi hành động của bản thân sẽ lôi vị ấy vào một mê cung hý luận (nhân rộng suy nghĩ, *papañca*), mà trong đó chính những hành động của vị ấy cũng lại góp phần tạo nên bức tranh. Hành động luôn có xu hướng cố hữu là tự nhân rộng, tự củng cố và tự bành trướng. Thiền sinh sẽ kinh nghiệm được một điều là những hành động của mình sẽ có xu hướng lôi vị ấy vào những rắc rối của những mối quan tâm mới, những kế hoạch mới, trách nhiệm mới, mục tiêu mới và những phức tạp mới. Điều này cũng xảy ra ngay cả khi vị ấy cố gắng thực hành ba loại tỉnh giác đầu. Điều đó có nghĩa là, vị ấy luôn có nguy cơ bị mất đi những gì đã đạt được trước đó, hoặc là không còn nhìn thấy bóng dáng của nó nữa, trừ phi vị ấy phải quán sát một cách cực kỳ tinh thức. Ở đây, một mức độ tỉnh giác thực tế, rõ ràng, không bị che mờ của vô si tỉnh giác, tức là sự ý thức một cách rõ ràng về sự thật vô ngã, sẽ có mặt để trợ giúp thiền sinh. “Ở trong đây không có cái tôi nào hành động, và ngoài đó cũng không có cái tôi nào bị tác động bởi hành động ấy”. Nếu điều này luôn được giữ trong tâm, không những chỉ trong những công việc lớn mà còn cả ngay trong những công việc bình thường hàng ngày nữa, thì cảm giác tách biệt, xả ly trong nội tâm khỏi những hành động được gọi là “của mình” sẽ ngày càng lớn mạnh và đem lại sự buông xả ngày càng tăng đối với mọi thành công hay thất bại, lời khen hay tiếng chê... vốn là kết quả từ chính các hành động ấy.

Khi đã ý thức rõ ràng về mục đích và sự thích hợp của hành động, thì giờ đây hành động sẽ được thực hiện cho lợi ích của chính nó. Chính vì lý do đó mà thái độ xả ly, bình thản sẽ không làm tổn hại đến năng lượng cần thiết cho việc thực hiện các hành động ấy. Hơn thế nữa, do không phải bận tâm đến chính mình và không phải bận tâm đến người khác hay kết quả của hành động, nên thiền sinh sẽ có thêm sự chú tâm một cách trọn vẹn hơn trong công việc đang làm ở hiện tại và vì vậy cơ hội thành công sẽ lại càng lớn hơn.

Nếu chúng ta không dành trọn vẹn cả trái tim và tâm hồn mình để bám víu, để chấp thủ vào công việc và hành động mà mình đang làm, nếu chúng ta không đeo bám theo sự thành công hay danh tiếng của cá nhân, thì chúng ta sẽ ít bị nguy hiểm hơn từ việc bị dòng lũ hành động cuốn bản thân mình trôi lăn trong biển khổ luân hồi. Chúng ta

cũng sẽ dễ dàng kiểm soát được những sự việc nảy sinh ra từ một hành động ban đầu, hoặc nếu cần thiết có thể “từ bỏ hành động” và rút lui trở về trạng thái “không hành động”, một trạng thái bình an và an toàn mà thái độ ghi nhận thuần túy mang lại.

Những hành động theo đuổi mục đích thế tục của con người phạm phu hầu như chỉ tạo thêm các trói buộc cho chính họ. Đạt tới sự “giải thoát cao thượng nhất khỏi các hành động ấy”, ở ngay giữa thế giới bị “trói buộc bởi hành động” (nghiệp) này là một trong những nhiệm vụ và thành tựu cụ thể của vô si tỉnh giác, cùng với sự cộng tác của ba loại tỉnh giác kia. “Giải thoát trong vô tác (không tạo nghiệp)” hay “giải thoát trong sự buông bỏ” là kết quả của pháp hành ghi nhận thuần túy. Ở phần trước, chúng ta đã trích dẫn lời của Đức Phật dạy rằng, tâm giải thoát của một bậc thánh đích thực, là kết quả của sự thực hành trọn vẹn đầy đủ thiền Tứ Niệm Xứ. Ở đây, khi đã hiểu rõ về hai loại giải thoát đạt được từ chánh niệm và tỉnh giác, chúng ta sẽ thẩm thía hơn lời dạy của Ngài về kết quả giải thoát tâm của pháp hành thiền Tứ Niệm Xứ.

Để kết luận, có lẽ chúng ta cũng nên đề cập đến một khía cạnh quan trọng nữa của vô si tỉnh giác. Thông qua sự hiểu biết rõ ràng về bản chất của thực tại, những phần khác trong cuộc sống cũng được thẩm nhuần tư tưởng thực sự mới mẻ về vô ngã. Đó vốn dĩ là giáo lý trung tâm của Phật Pháp và là nhân tố quyết định nhất dẫn đến sự giải thoát khỏi mọi khổ đau. Do đó, ảnh hưởng của nó không nên chỉ giới hạn trong khuôn khổ của mấy giờ đồng hồ hành thiền và suy ngẫm mỗi ngày của một con người bình thường bận bịu công việc. Cuộc đời của chúng ta rất ngắn ngủi. Chúng ta không thể dành phần lớn cuộc sống mình chỉ để làm những công việc tầm thường, và cùng lúc lại xem cái phần lớn ấy như là một thứ đồ không giá trị hay đối xử với nó như là một kẻ nô lệ hèn mọn ít học, dù là cố tình hay chỉ do sự phóng dật, quên mình. Chúng ta không thể để phần lớn cuộc đời mình trôi qua mà không sử dụng hay không được kiểm soát, và kết quả là cho phép những suy nghĩ, cảm xúc hoành hoành. Chính chúng lại là thứ làm hại chúng ta nhiều nhất.

Bên cạnh những nguyên tắc chủ đạo của pháp hành Tứ Niệm Xứ, sự kết hợp giữa cuộc sống và pháp hành tâm linh, cộng với thực tế rằng cuộc đời con người là rất ngắn ngủi, đòi hỏi chúng ta phải tận dụng mỗi giây phút đang sống, mỗi và mọi hành động, mọi công việc bình thường nhất trong cuộc sống cho công việc tu tập giải thoát. Vô si tỉnh giác đem lại sự hiểu biết về cuộc đời theo cách nhìn giải thoát như vậy, đặc biệt là nhờ vào kinh nghiệm trực tiếp về vô ngã của thiền sinh.

Kinh sách Phật giáo Tây Tạng có nói rằng:

“Một phương pháp thiền tập đem lại năng lực tập trung tâm vào mọi thứ, bất kể là thứ gì, là không thể thay thế được.”

Một nghệ thuật sống giúp thiền sinh tận dụng được từng hành động của mình để hỗ trợ cho đường đạo là điều không thể thay thế được.”

(Tibetan Yoga-Evans Wentz)

Một “phương pháp thiền tập” và “một nghệ thuật sống” như vậy chính là thiền Tứ Niệm Xứ.

Một số nhận xét về hai cách thực hành (ghi nhận thuần túy và tỉnh giác)

Giờ đây, ở cuối phần diễn giải về tỉnh giác, chúng ta đã phác thảo ra được một số nét chính, tương ứng với những gì đã nói trong phần kết luận về ghi nhận thuần túy. Một sự thật đáng phấn khởi là ngay cả trong những giai đoạn đầu thực hành nhiệt tâm cũng đã thể hiện được sự tương đồng và gần gũi với mục đích tối thượng của sự giải thoát và xả ly hoàn hảo.

Giai đoạn thực hành ghi nhận thuần túy giúp hé lộ ra sự “giải thoát bởi không tạo tác” (duy tác), chúng ta đã thấy được rằng: Việc đứng sang một bên ở vị trí quan sát thuận lợi là tương ứng với việc bước ra ngoài vòng luân hồi đau khổ của một bậc thánh nhân. Giai đoạn tỉnh giác, đặc biệt là loại tỉnh giác thứ tư khi có sự tách biệt ngày càng lớn đối với mọi hành động, tương ứng với “hành động hoàn hảo” của các bậc thánh. Mặc dù tự thân việc làm đó vẫn có chủ đích, nhưng hoàn toàn không vị kỷ và thoát khỏi mọi dính mắc, chấp thủ. Dù thế gian cho đó là những “việc tốt”, song nó hoàn toàn không tạo nghiệp đối với một bậc thánh. Nó không đưa vị ấy đến một sự tái sinh nào nữa⁶. Một hành động được làm với sự tỉnh giác, khi xét về mức độ xả ly và chức năng tạo nghiệp, là tương ứng với “hành động hoàn hảo” của một vị thánh.

Hai cách thức thực hành, chánh niệm (ghi nhận thuần túy) và tỉnh giác, hỗ trợ và bổ sung lẫn nhau. Một mức tỉnh thức và tự kiểm soát cao độ thu được từ pháp hành ghi nhận thuần túy sẽ giúp chúng ta định hướng lời nói và hành động bằng sự tỉnh giác một cách dễ dàng hơn nhiều, thay vì cứ bị lôi đi theo hoàn cảnh một cách vô thức, hay bị các loại cảm xúc cuốn trôi, hoặc bị dẫn dắt lầm đường lạc lối bởi vẻ bề ngoài giả tạo. Mặt khác tỉnh giác tạo không gian và môi trường thuận lợi hơn cho ghi nhận thuần túy bằng cách kiểm soát và làm lắng dịu những dòng suy nghĩ động loạn và những công việc không bao giờ dừng nghỉ của thế gian.

Pháp hành ghi nhận thuần túy trình bày các sự việc được chọn lọc một cách cẩn thận và không thiên vị. Dựa trên nền tảng đáng tin cậy đó, ta sẽ quyết định làm các hành động tỉnh giác và có những suy nghĩ tỉnh giác. Pháp hành ghi nhận thuần túy sẽ loại bỏ các khái niệm cũng như các giá trị sai lầm, mà lâu nay đã bị dính chặt một cách mù quáng với sự việc ban đầu. Tỉnh giác sẽ thay thế chúng với các khái niệm được đã được khảo sát một cách nghiêm túc, cùng với các giá trị đúng đắn của Pháp.

⁶ Tâm tạo nên “hành động hoàn hảo” của bậc thánh, trong Vi Diệu Pháp gọi là vô tác, là ý định hành động thuần túy, động cơ hành động thuần túy trong tâm một vị thánh, những hành động không tạo thành nghiệp thiện ác.

Pháp hành ghi nhận thuần túy nâng cao mức độ nhạy cảm, tinh tế của tâm. Tỉnh giác sẽ dẫn lối và củng cố khả năng chủ động uốn nắn tâm, cũng như khả năng sáng tạo của tâm. Ghi nhận thuần túy sẽ làm cho trực giác được phát triển, cũng như duy trì và tinh luyện trực giác, là một gốc rễ không thể thiếu được cho cảm hứng và tái tạo, đổi mới trong thế giới của các hành động và suy luận lý trí. Mặt khác, tỉnh giác với vai trò là một lực đẩy hiệu quả có tính kích hoạt sẽ biến tâm trở thành một công cụ hoàn hảo cho các nhiệm vụ khó khăn của nó: Phát triển (tâm) một cách hài hoà và cuối cùng là giải phóng tâm. Cùng lúc, nó cũng huấn luyện tâm làm các công việc vị tha, phục vụ cho đồng loại khổ đau, bằng cách ban cho tâm một con mắt trí tuệ sắc sảo cùng với những kỹ năng tinh thuần. Đây là những điều thiết yếu để cứu rỗi nhân loại. Và cũng cần phải có một trái tim ấm áp để làm được việc đó. Tỉnh giác có khả năng huấn luyện này là vì nó cung cấp một môi trường huấn luyện xuất sắc thông qua các hành động có ý nghĩa, thận trọng và mang tính vô ngã.

Do đó, trong một tổng thể trọn vẹn của cả hai khía cạnh (ghi nhận thuần túy và tỉnh giác), Tứ Niệm Xứ tạo ra một sự hoà hợp hoàn hảo giữa cảm nhận và các hoạt động ở trong tâm. Đây là một trong những cách mà con đường trung đạo của Đức Phật được biểu lộ ra thông qua pháp hành chánh niệm.

3. BỐN ĐỀ MỤC CỦA CHÁNH NIỆM

*(1) Thân, (2) Thọ, (3) Tâm — Các trạng thái tâm,
(4) Pháp — Các nội dung hay đối tượng của tâm thức.*

Các đối tượng (đề mục) của chánh niệm bao gồm toàn bộ cuộc sống của một thiên sinh cũng như toàn bộ phạm vi mà thiên sinh có thể kinh nghiệm được. Chúng được mở rộng từ các cảm nhận và hoạt động của thân tới cảm xúc, các tiến trình và đối tượng của nhận thức và suy nghĩ. Phạm vi của chánh niệm bao gồm tất cả mọi khía cạnh bản năng nguyên thủy nhất, cũng như những khía cạnh cao thượng nhất của một thực thể phức tạp được gọi là “con người”, từ các chức năng chung mà các loài sinh vật cũng có (ví dụ như dinh dưỡng và bài tiết) cho đến những tầng mức cao thượng của các chi phần giác ngộ. Ở đây, chúng ta gặp lại nguyên lý cơ bản về sự trọn vẹn và triệt để của pháp hành đi cùng với đặc tính trung đạo của nó, mà nhờ đó tránh được sự phiến diện, một chiều, cùng lúc lại phát huy sự trọn vẹn và hài hoà. Công việc thực hành tâm linh sẽ nhận được một nền tảng rộng mở và chắc chắn, được đặt trên cơ sở của toàn bộ nhân cách con người. Nếu không có một nền tảng như vậy, các xung lực đối nghịch mạnh mẽ (ở bên trong tâm) sẽ có cơ hội phát triển do xem nhẹ, coi thường, cấu thả, hoặc phớt lờ, và sẽ gây thiệt hại nghiêm trọng hay thậm chí phá huỷ toàn bộ các kết quả nỗ lực phát triển tâm linh mà chúng ta đã đầu tư trong một thời gian dài. Sự trọn vẹn và triệt để của pháp

hành sẽ khiến cho con đường tiến bộ bên trong trở nên an toàn, như thiền sinh mong đợi một cách hợp lý trên hành trình mạo hiểm và khao khát đạt đến các tầng mức cao thượng trong tâm mình.

Một điều cần xét đến ở đây là có rất nhiều xung đột khác nhau xảy ra ở bên trong chúng ta. Những xung đột này tiêu tốn quá nhiều năng lượng và là nguyên nhân của rất nhiều thất bại trong tiến trình phát triển tâm linh. Ví dụ như sự xung đột giữa “một cái tâm nhiệt huyết nhưng lại ở trong một cái thân yếu ớt”, xung đột giữa lý trí và cảm xúc... Khi thực hành chánh niệm, những xung đột đó sẽ được giảm nhẹ đáng kể nhờ vào sự thấu hiểu và phân chia sự chú ý đồng đều đối với hai phía của xung đột.

Nhưng trước tiên, chúng ta cần phải biết và hiểu rõ những thứ cần phải làm chủ, cần chuyển hoá và vượt lên. Vì vậy chúng ta cần phải thực hành cả bốn niệm xứ trong cuộc sống hàng ngày. Những hướng dẫn thực hành (như sẽ trình bày ở phần dưới) chủ yếu chỉ xoay quanh một số đề mục niệm thân, song các đề mục khác cũng sẽ xuất hiện trong phạm vi quan sát của thiền sinh và khi ấy cũng sẽ được chú ý quán sát một cách đầy đủ.

“Hướng dẫn thực hành”

Sự trọn vẹn và triệt để của pháp hành cũng có mặt trong các lĩnh vực khác, như được minh hoạ trong “hướng dẫn thực hành”, lặp lại cho mỗi phần thực hành trong bài kinh.⁷ Chúng được bắt đầu như sau: *“Như vậy, vị ấy quán thân trên nội thân (của mình) ... hay quán thân trên ngoại thân (trên thân người khác) ... hay quán thân trên nội thân và ngoại thân ...”*

Theo phần đầu của “hướng dẫn thực hành”, sự quán chiếu trong mỗi phần thực hành trước tiên sẽ áp dụng với chính bản thân thiền sinh, sau đó với những người khác (một cách chung chung hoặc một người cụ thể mà thiền sinh quan sát) và cuối cùng cho cả hai.

Ba bước thực hành cho mỗi một đề mục này rõ ràng là rất quan trọng. Chúng cũng có mặt trong nhiều bài kinh khác của Đức Phật và cả trong kinh điển Pali sau này, với những mối liên quan và ứng dụng khác nhau. Thực hành theo đúng hướng dẫn này, những hiểu biết thiếu sót và đánh giá sai lầm do tầm mức chánh niệm chưa đầy đủ và thái độ phiến diện - một chiều, sẽ bị loại bỏ.

Phần thứ hai của hướng dẫn thực hành đề cập đến hai loại tính cách như nhà tâm lý học Carl Jung đề xuất: hướng nội và hướng ngoại, tương ứng với những người hướng tâm trội hơn vào bên trong hay ra bên ngoài. Người hướng nội thường thích quán niệm đề mục bên trong, trong khi người hướng ngoại thích quán niệm đề mục bên ngoài. Những thiếu sót từ sự quán niệm một phần đó (chỉ tập trung vào bên trong hoặc bên

⁷ xem phần sau.

ngoài) sẽ được bù lại bằng cách theo sát các chỉ dẫn thực hành ở trên. Kết quả tự nhiên của ba bước thực hành này là thiền sinh sẽ tự sửa chữa những thiếu sót tương ứng với loại tính cách của mình cho đến khi đạt được một sự cân bằng lý tưởng. Trên thực tế, bản thân pháp hành chánh niệm là hiện thân của con đường trung đạo, nên nó sẽ bù đắp thiếu sót của mỗi loại tính cách cực đoan theo một cách dễ nắm bắt và dễ chấp nhận được đối với thiền sinh. Tuy nhiên, trong khuôn khổ của cuốn sách ngắn này, chúng tôi sẽ không thể đi sâu chi tiết.

Có những thứ, nếu chúng ta quan sát ở người khác, ở bên ngoài thì sẽ hiểu rõ hơn là quan sát ở bên trong mình. Bởi như vậy, ta có thể xem xét sự việc kỹ lưỡng và khách quan hơn, và các khiếm khuyết và đức tính tốt của ta, cũng như hậu quả tương ứng của nó cũng bộc lộ rõ ràng hơn. Tuy nhiên, nếu dành toàn bộ sự chú ý cho người hoặc sự việc bên ngoài, thiền sinh sẽ quên mất việc quan trọng nhất là chánh niệm trên chính bản thân mình. Điều này có thể xảy ra một cách vô ý thức, ngay cả chỉ là quán chiếu về vô thường ... Nếu chỉ quán chiếu chung chung như vậy, mà không liên hệ trực tiếp với trải nghiệm cá nhân của thiền sinh, thì hiệu quả sẽ rất hạn chế.

Bước thứ ba là quán sát trực tiếp các đối tượng cả bên trong và bên ngoài đang tiếp nối nhau diễn tiến. Bằng việc so sánh chúng liên tục, những điểm giống nhau cũng như những sự khác biệt thu được từ sự quan sát sẽ mang đến cho thiền sinh rất nhiều bài học. Hơn nữa, ta cũng quán sát các mối liên quan giữa các thành phần bên trong và bên ngoài của cùng một nhóm sự vật, hiện tượng (ví dụ thành phần cấu tạo cơ thể và vật chất bên ngoài), quan hệ nhân quả và các mối quan hệ khác giữa vô số sự việc ở bên trong và bên ngoài - tóm lại là quán sát bản chất lệ thuộc lẫn nhau. Việc xem xét các mối liên hệ và nhân duyên đang có mặt là rất quan trọng, y như như các kết quả phân tích, để hiểu biết đầy đủ về thực tại. Cuối cùng, bước thứ ba này làm hiển lộ đặc tính phổ quát của các hiểu biết và trải nghiệm thu được, và đặc tính vô ngã của bất cứ đề mục quan sát nào. Điều này dẫn đến kết quả là mọi đối tượng trong và ngoài (bên trong mình và ở người khác) liên tục được nhìn nhận là các tiến trình vô ngã.

Tuy nhiên, cần lưu ý rằng, trong pháp hành chánh niệm, chỉ có các đề mục ở bên trong mới được ghi nhận và là tiêu điểm của ghi nhận thuần túy. Đó là vì ta chỉ có thể kinh nghiệm trực tiếp được các tiến trình thân, tâm của bản thân mình. Chính hiểu biết có được qua kinh nghiệm trực tiếp (*paccakkha-ñāṇa*), theo nghĩa chặt chẽ nhất, là những gì chúng ta nhắm đến và cũng là dấu hiệu đặc trưng của pháp hành tuệ quán (*vipassanā-bhāvanā*).

Suy luận được loại trừ hoàn toàn ở giai đoạn đầu của pháp hành, và chỉ ở giai đoạn sau chúng mới có một vai trò hạn chế, như một sự chuyển tiếp, khi suy luận được dùng để kết nối các sự kiện hiện tại mà chánh niệm quan sát được, với các sự kiện cùng loại trong quá khứ và tương lai. Tuy nhiên, ta có thể và nên tập ghi nhận thêm các đề mục bên ngoài sau những giai đoạn tu tập tích cực. Những đề mục ở bên ngoài, như diễn

biến trong thân và tâm của người khác, sẽ tự hiển lộ, thông qua nhận thức trực tiếp từ các giác quan hoặc từ suy luận của thiền sinh. Việc quán niệm chúng sẽ đảm nhận các vai trò khác nhau tùy theo từng bài tập cụ thể (được chỉ dạy trong bài kinh), với những mức độ quan trọng khác nhau. Ở đây chúng ta chỉ nêu qua mà không đi sâu vào chi tiết chủ đề này.

Cách thực hành thứ hai cũng được thực hiện theo ba bước, đó là quán sát: (1) sự sinh khởi, (2) sự diệt tận, và (3) cả sự sinh và diệt của đề mục. Như trên đã nói, việc trực tiếp kinh nghiệm sự vật, hiện tượng và bản chất của vô thường của chúng là điểm then chốt và là nhân tố quyết định cho sự thành công của pháp hành. Thiền sinh cần tham khảo chú giải kinh Tứ Niệm xứ về những đoạn kinh lặp lại này. Tuy nhiên, chú giải không đề cập đến việc quán chiếu các sự kiện và bản chất vô thường khi thực hành trong thực tế, bởi vì điều đó đòi hỏi sự thực hành chuyên cần chứ không cần giải thích. Thay vào đó, chú giải diễn giải cách sử dụng quán chiếu cho việc suy luận và phân tích, và trình bày sự quán chiếu này trong một ngữ cảnh rộng lớn hơn của Pháp. Ngoài ra, ở đây có một sự thật rằng, bằng cách suy luận, việc quán chiếu sinh diệt cũng được sử dụng để tránh khỏi và bác bỏ các luận thuyết ngoại đạo. Như Đức Phật dạy, hiểu biết về bản chất sinh lên của mọi sự vật, hiện tượng sẽ diệt trừ đoạn kiến (tin vào sự đoạn diệt như thuyết hư vô, chủ nghĩa vật chất ...), hiểu về sự diệt đoạn trừ thường kiến (tin vào sự tồn tại thường hằng như thuyết hữu thần, thuyết phiếm thần, chủ nghĩa hiện thực ảo tưởng ...).

Phần cuối của đoạn kinh này nêu rõ kết quả khi thực hành hai pháp hành này “*Vị ấy trú vào thân... quán sát sự sinh khởi các pháp ...*”. “*có thân đây*”, “*có thọ đây*”, ... nhưng chẳng có bản ngã, chẳng có một con người hay linh hồn nào cả. Những lời này trong đoạn kinh là để nói đến kết quả tuệ giác, nghĩa là một cái nhìn thực tế về sự vật và hiện tượng như chúng thực sự là. Đoạn tiếp theo: “*Vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời*”, mô tả một cái tâm xả ly, là kết quả của pháp hành. Như chú giải nói, phần kết luận của đoạn kinh lặp lại này trình bày kết quả của pháp hành: giải thoát khỏi hai chấp thủ chính là tà kiến (*ditṭhi*) và tham ái (*taṇhā*), tức là giải thoát khỏi sự trói buộc của cả lý trí lẫn phi lý trí, cả lý thuyết lẫn thực hành.

Toàn bộ đoạn kinh vừa xem xét là một ví dụ điển hình về tính chất đặc trưng trong lời dạy của bậc toàn giác (*sammā-sambodhi*). Chúng mang đặc tính của sự toàn hảo duy nhất, của hương vị giải thoát cuối cùng, cả về ý nghĩa cũng như cách diễn đạt, mang đến đức tin sâu sắc cho những ai có thể hiểu (hay ít ra là một phần của) đặc tính này. Chính bản chất tự nhiên của những lời dạy này đã kết hợp lại hai điều: sâu sắc và đơn giản, và là điều khiến chúng ta cực kỳ tâm đắc, dù ở bất cứ cấp độ hiểu biết nào. Những lời dạy ấy mang đến cho tâm ta cả sự tĩnh lặng và hứng thú, bằng cách lắng dịu hoài nghi và xung đột trong tâm; khơi gợi nhiệt tâm và sự thoả mãn sâu sắc, bởi chiều sâu, hay nói cách khác bởi “*cả một chân trời rộng mở*” mà lời dạy mang đến.

Ở đây, chúng ta chỉ có thể trình bày sơ lược ý nghĩa to lớn và sâu sắc của những lời dạy tưởng chừng đơn giản của bậc đạo sư. Những ai thực hành theo và suy xét một cách trí tuệ sẽ tự mình khám phá thêm về những lời dạy này.

Bây giờ, chúng ta tiếp tục xem xét từng niệm xứ và cách thực hành được chỉ dạy trong bài kinh.

I. Niệm thân (Kāyānupassanā)

1. Niệm hơi thở

Phần niệm thân bắt đầu với pháp hành niệm hơi thở vào/ra (*anāpānasati*). Đây là một bài thực hành chánh niệm, chứ không phải là một bài tập thở như bài tập *prāṇayāma* trong môn yoga của đạo Hindu. Trong pháp hành của đạo Phật, không có việc “giữ” hơi thở, hay bất cứ một sự can thiệp nào vào hơi thở. Chỉ lặng lẽ thuần túy quan sát luồng khí ra, vào tự nhiên của hơi thở, với một sự chú ý đều đặn và vững vàng, nhưng nhẹ nhàng và thoải mái, nghĩa là không có sự căng thẳng hay gò bó nào.

Chỉ ghi nhận độ dài, ngắn của hơi thở, nhưng không cố ý điều khiển. Tuy nhiên, nếu thực hành đều đặn thì hơi thở sẽ trở nên êm dịu, đều đặn và sâu lắng một cách tự nhiên. Nhịp thở tĩnh và sâu sẽ làm cho toàn bộ nhịp điệu sống của thiền sinh trở nên tĩnh lặng và sâu sắc. Nhờ đó, chánh niệm về hơi thở trở thành một nhân tố quan trọng cho sức khỏe cả thân lẫn tâm, dù rằng đó chỉ là một hiệu ứng ngẫu nhiên của pháp hành này.

Hơi thở luôn có mặt với chúng ta. Do đó, chúng ta có thể và nên hướng sự chú ý vào hơi thở mỗi khi có bất kỳ phút giây rảnh rỗi hoặc “trống” trong ngày, ngay cả khi không thể tập trung ở mức cao nhất như trong một thời thiền thực sự. Ngay cả việc chú ý đến hơi thở một cách ngắn ngủi và “tranh thủ” như thế cũng mang lại một cảm giác khỏe khoắn, dễ chịu rõ rệt, một niềm hạnh phúc tự thân và sự tĩnh lặng không dễ lay chuyển. Trạng thái tâm an lạc cũng như chánh niệm sắc bén và tự nhiên sẽ phát triển dần khi chúng ta thực hành liên tục như vậy.

Trước khi làm bất cứ việc gì, bạn hãy chánh niệm hít thở vài hơi thật sâu lắng và êm dịu, nó sẽ hết sức ích lợi cho bản thân bạn cũng như cho công việc. Luyện thành một thói quen như vậy trước khi đưa ra một quyết định quan trọng, thuyết trình, phát ngôn hay nói chuyện với một người đang kích động ... bạn sẽ tránh được rất nhiều hành động và lời nói thiếu suy nghĩ, và duy trì một nội tâm cân bằng và hiệu quả. Chỉ đơn giản quan sát hơi thở, chúng ta có thể dễ dàng quay tâm vào bên trong mà không bị những người xung quanh chú ý, mỗi khi ta muốn tách mình khỏi những thứ gây khó chịu, những cuộc chuyện trò vô ích của đám đông hay bất cứ sự quấy nhiễu nào. Đây chỉ là một số ví dụ

cho thấy, ngay cả việc thực hành chánh niệm hơi thở một cách không chính thức trong cuộc sống hàng ngày cũng có thể mang lại những kết quả ích lợi như thế nào.

Những ví dụ này cho thấy niệm hơi thở rất hiệu quả trong việc bình ổn sự động loạn hay bất an của thân và tâm, nhằm phục vụ cho những mục đích thường ngày trong cuộc sống, và cả cho những mục đích cao cả hơn. Hơn nữa, đây là một cách đơn giản để bước vào những giai đoạn đầu tiên của thiền và an định, để khởi động cho các bài thực hành kế tiếp, hoặc dùng nó như một bài thực hành chính thức. Tuy nhiên, để đạt một mức độ định tâm cao hơn hay nhất tâm trong an chỉ định (*jhāna*), thì niệm hơi thở không chỉ thực hành đơn giản như vậy, nhưng nó lại là một pháp hành giá trị nhất để thực hành. Pháp hành này có thể dẫn đến chứng đắc 4 tầng thiền an chỉ, thậm chí là các thành tựu cao hơn nữa. Về các giai đoạn cao của pháp hành niệm hơi thở, kinh điển nói rằng: *“Niệm hơi thở chiếm vị trí hàng đầu trong các đề mục thiền (kammaṭṭhāna). Đối với tất cả chư Phật, chư Phật độc giác và các vị Thánh đệ tử, niệm hơi thở là nền móng căn bản để thành đạt mục đích giác ngộ và hiện tại lạc trú.”*

Hơi thở nằm ở ranh giới giữa hoạt động của hệ thần kinh thực vật và hoạt động có ý thức, vì thế nó mang đến cơ hội tốt để mở rộng phạm vi kiểm soát có ý thức đối với toàn bộ cơ thể. Bằng cách này, niệm hơi thở có thể giúp hoàn thành một phần nhiệm vụ của Tứ Niệm Xứ, một nhiệm vụ mà theo lời Novalis từng nói: *“Con người cần phải biến mình thành một công cụ tự thân hoàn hảo.”*

Mặc dù theo truyền thống thì hơi thở chủ yếu được xem là một đề mục của thiền chỉ (*samatha-bhāvanā*), nghĩa là có thể dẫn đến chứng đắc các tầng thiền chỉ (*jhāna*), tuy nhiên nó cũng được sử dụng cho thiền quán Vipassanā (*vipassanā-bhāvanā*). Bởi vì, khi hơi thở được sử dụng như là một đề mục của pháp hành ghi nhận thuần túy thì đặc tính vô thường, được thể hiện liên tục qua sự phồng xẹp khi thở, sẽ được thiền sinh quán sát một cách rõ ràng.⁸

Niệm hơi thở cũng góp phần tạo nên hiểu biết tổng quát về bản chất thực của thân. Tương tự như tư tưởng thời cổ đại xem hơi thở là sinh lực, truyền thống Phật giáo xem hơi thở như là đại diện của thân hành (*kāya-saṅkhāra*). Trong sự chuyển dịch đều đặn của hơi thở, chúng ta có thể nhận ra tính chất vô thường của thân; trong hơi thở nặng nề, ngắn nông, căng thẳng, hoặc khi cơ quan hô hấp gặp vấn đề, chúng ta nhận thức được cái khổ đi liền với thân. Qua những rung động của hơi thở, hay phong đại (*vāyo-dhātu*), bản chất thực của thân chỉ là tổ hợp của các tiến trình vô ngã sẽ trở nên rõ nét - tức là sự vắng mặt của bất cứ một thực thể độc lập nào trong thân chúng ta. Sự phụ thuộc của hơi thở vào hoạt động hiệu quả của một số cơ quan nhất định trong thân, và ngược lại, sự phụ thuộc của cơ thể sống này vào hơi thở cho thấy bản chất thân chỉ là một tổ hợp cấu thành. Do đó, niệm hơi thở giúp ta đạt được hiểu biết đúng về bản chất của thân, và nhờ hiểu biết ấy, ta trở nên xả ly, tách biệt ra khỏi nó.

⁸ Cụ thể xem Chương 6 và Phần 3 của cuốn sách.

2. Quán oai nghi

Mục đích đầu tiên khi áp dụng pháp hành này trong cuộc sống là để tăng cường tỉnh giác đối với các hoạt động ngăn ngừa thoáng qua của thân trong khi đi, đứng, nằm, ngồi. Các hoạt động này diễn ra quá thường xuyên, đến nỗi suy nghĩ về mục đích của hành động “đi” đã chiếm giữ trọn vẹn tâm trí và xóa sạch nhận thức về bản thân hành động ấy. Cũng vậy, do ta chỉ chú ý đến những việc đang làm trong khi đang đứng hoặc ngồi, nên có thể không ý thức tý nào về tư thế đứng hoặc ngồi của thân nữa. Trong cuộc sống thường nhật, mặc dù ta không thể hoặc không mong muốn ý thức trọn vẹn các tư thế của thân (tứ oai nghi), nhưng niệm oai nghi vẫn có rất nhiều lợi ích bởi nhiều lý do thiết thực. Bằng cách hướng sự chú ý đến các oai nghi, bất cứ hành động vội vàng, hấp tấp nào cũng được kiềm chế; những tư thế sai lệch không cần thiết và gây hại cho cơ thể, sẽ được tránh khỏi hoặc được hiệu chỉnh, và do đó ngăn ngừa các khuyết tật do sai tư thế mà y học đang phải chữa trị cho cả trẻ em và người lớn. Kết quả là tránh khỏi những mệt mỏi không cần thiết cho thân và tâm, ngăn ngừa sự suy giảm phạm vi kiểm soát có ý thức đối với cơ thể. Kiểm soát được các hoạt động của thân là biểu hiện tất yếu của một cái tâm tự chủ.

Đối với mục đích tối thượng của Tứ Niệm Xứ, quán tứ oai nghi mang đến nhận thức ban đầu về bản chất vô ngã của thân và sự tách biệt khỏi cơ thể. Trong quá trình thực hành, sẽ đến một lúc thiền sinh có thể quán sát các oai nghi một cách hoàn toàn tách rời, như khán giả đang xem mấy con rối kích thước người thật đang cử động. Các chuyển động như con rối sẽ gợi lên một cảm giác hoàn toàn xa lạ, thậm chí thích thú nhẹ nhàng cho thiền sinh, y hệt như cảm giác của một khán giả đang xem một vở kịch rối. Bằng cách quán sát các tư thế với một thái độ khách quan và tách biệt, thói quen đồng hoá bản thân mình với cơ thể này sẽ bắt đầu tan biến dần.

Trong một khoá thiền tích cực, niệm oai nghi là bài tập khởi đầu cho cả một ngày thực hành và thiền sinh phải quay lại nó bất cứ khi nào rời khỏi các đề mục thiền khác (xem Chương 5). Đặc biệt là nhờ chánh niệm sắc bén trong quá trình hành thiền tích cực, niệm oai nghi cũng tạo cơ hội để quán sát sự sanh diệt của các hiện tượng, cũng như các loại quán chiếu bản chất của thân khác đã đề cập ở trên.

3. Tỉnh giác

Tỉnh giác được mở rộng đến toàn bộ mọi hoạt động của cơ thể: các tư thế của thân, mọi hành động nhìn ngó, co duỗi chân tay, ăn, mặc, bài tiết, nói năng, giữ yên lặng, thức hay ngủ,... Những nguyên tắc thực hành chung cùng mục đích và giá trị của nó đã được mô tả ở phần trước. Tóm tắt một cách ngắn gọn thì việc thực hành tỉnh giác sẽ rèn luyện

chúng ta hành động một cách thận trọng và có mục đích: (1) đạt đến các mục tiêu của pháp hành, (2) đạt được tiến bộ trong Pháp, (3) dần dần hoà hợp việc thực hành tâm linh vào cuộc sống thường nhật, (4) làm sâu sắc tuệ giác vô ngã đối với các tiến trình thân, thông qua sự quán sát trực tiếp trong các trải nghiệm thường ngày, (5) buông bỏ sự dính mắc vào cơ thể.

Thực hành niệm oai nghi ở phần trước, chánh niệm theo sát các oai nghi của thân đang diễn ra, bằng cách chỉ đơn giản ghi nhận sự hiện diện của các oai nghi ấy. Sự khác biệt (của tỉnh giác) nằm ở chỗ: loại tỉnh giác thứ nhất và thứ hai (lợi ích tỉnh giác và thích nghi tỉnh giác) tác động có định hướng những hoạt động khác nhau của cơ thể. Niệm oai nghi bao gồm sự hay biết đầy đủ, nhưng chung chung, các tư thế của thân và đặc tính vô ngã của chúng. Loại tỉnh giác thứ tư (vô si tỉnh giác) còn bao gồm những phân tích chi tiết hơn về các tiến trình liên quan, do đó dẫn đến hiểu biết xuyên thấu sâu sắc hơn về bản chất vô ngã của thân.

4. Niệm 32 thể trước

Niệm thể trước, giống như bạn dùng một con dao mổ, lột lớp da bên ngoài cơ thể để xem những gì che dấu bên trong. Việc mổ xẻ cơ thể bằng ý niệm trong tâm như vậy sẽ triệt tiêu chấp giữ mơ hồ rằng thân này là một khối nguyên vẹn (tưởng nguyên khối), bằng cách cho thấy cơ thể này cấu thành bởi nhiều bộ phận khác nhau như thế nào. Nó xoá bỏ ảo tưởng đẹp đẽ của thân này, bằng việc bộc lộ ra sự nhòem góm, bất tịnh của cơ thể. Khi hình dung cơ thể này như một bộ xương di động, phủ lên bởi da và thịt, hoặc khi thấy nó chỉ là một tổ hợp các bộ phận hình dáng kỳ quặc, ta sẽ ít có khuynh hướng tự đồng hoá mình với cái được gọi là “thân của mình”, hay là ham muốn cơ thể của người khác.

Trong quá trình niệm 32 thể trước, nếu đạt được định tâm tương đối tốt và không bị cuốn vào các cảm xúc ghê tởm hay thích thú (đối với các bộ phận cơ thể đang hình dung), thì thiền sinh sẽ ngày càng bớt dính mắc với cơ thể mình và dễ dàng trở nên nhàm chán với dục lạc. Mặc dù điều này chỉ là tạm thời và chưa hoàn hảo trước khi đạt đến tầng thứ hai, hoặc thứ ba của hành trình đến giác ngộ viên mãn (A-la-hán)⁹, song việc tinh tấn thực hành niệm thể trước, trong khuôn khổ của chánh niệm tổng quát, sẽ rất hữu ích để đạt đến mục tiêu đó. Kỹ năng sử dụng nhanh chóng và dễ dàng pháp hành niệm thể trước có giá trị lớn trong cuộc sống hàng ngày, khi ta muốn chống lại sự dính mắc mạnh mẽ và khó chịu vào cái thân này (như lúc bệnh nặng hoặc gặp nguy hiểm) hoặc khi muốn kháng cự cám dỗ của các thú vui dục lạc.

Tuy nhiên, niệm thể trước không nhằm trấn áp cảm xúc ham muốn nhục dục bằng cách tạo ra một cảm giác ghê sợ để đối trị, mà là để xả ly dính mắc và gia tăng nhận thức về bản chất thực của thân. Mặc dù niệm thể trước đôi khi được gọi là “quán bất

⁹ Là đạo quả Tư-dà-hàm (sakadagami) và A-na-hàm (anagami)

tịnh”, song thực hành đúng đắn pháp môn này không mang đến cảm giác ghê sợ hay sầu bi dữ dội, mà là sự định tĩnh bền vững, thậm chí là hoan hỉ đến từ sự quan sát tinh táo và phân tích.

Lợi ích của niệm thể trước dành cho cả những người, tuy chưa muốn từ bỏ cái gọi là “thú vui nhục dục” nhưng vẫn mong tìm cách kiểm soát phản ứng trước tác động từ giác quan và cảm xúc của mình. Cư dân thành thị hiện đại ngày nay bị phơi nhiễm trước vô số kích thích giác quan liên tục, nhất là những thứ khơi gợi bản năng tình dục. Có quá nhiều kênh tiếp cận họ: sân khấu và màn hình, đài báo và tivi, văn học và nghệ thuật, những thứ giả mạo văn hóa nghệ thuật, các loại quảng cáo và bìa tạp chí bắt mắt. Một công dân được giáo dục bình thường có thể sẽ nhún vai bỏ qua, không coi nó là vấn đề nghiêm trọng. Họ có thể tự tin mình không bị tác động, ngay cả khi tham gia vào mấy thứ mờ ám đó để giúp mình tiêu khiển và vui vẻ. Nhưng khi được lặp đi lặp lại mỗi ngày, những tác động vi tế ấy lên ý thức cũng như vô thức sẽ trở nên mạnh hơn người ta tưởng, tạo thành những thay đổi thấm dần và sâu sắc lên toàn bộ tâm thức, cả về cảm xúc, đạo đức, và hiểu biết - trừ khi họ quyết tâm tự bảo vệ mình khỏi những ảnh hưởng âm thầm này. Ở đây niệm thể trước chứng tỏ lợi ích bằng cách xây dựng lên một cơ chế bảo vệ cả về mặt ý thức và vô thức, khỏi sự nhiễm độc ấy.

5. Quán tứ đại

Pháp hành này tiếp tục phân tích cơ thể đến những thành tố mang đậm đặc tướng vô ngã hơn nữa, quy gọn thành bốn tính chất cơ bản chung của vật chất, như trong tất cả các loại vật chất vô tri khác. Kết quả tương tự là sự nhàm chán, ly tham, buông xả dính mắc, cũng như nhận thức sâu sắc hơn về bản chất vô ngã của thân.

Bản thân quán tứ đại (*dhātu-vavatthāna*) là một pháp hành chính thống và được đánh giá rất cao trong truyền thống Phật giáo, bởi nó phá vỡ một cách hiệu quả ảo tưởng về sự nguyên khối và chắc đặc của cơ thể¹⁰. Mặc dù trong pháp hành Tứ Niệm Xứ như mô tả ở Chương 5, quán tứ đại không được cho là một pháp hành riêng biệt, song cũng đem lại những hiểu biết tương tự, nhất là yếu tố rung động - chuyển dịch (phong đại - *vāyo-dhātu*), là đại chủng liên quan chủ yếu đến hai đề mục thiền có thể thay thế cho nhau và thường được ưu tiên hướng dẫn thực hành nhất: chuyển động của thành bụng và hơi thở. Đối với thiền sinh, đặc tính và chức năng đặc trưng của phong đại, yếu tố rung động - chuyển dịch trong thân, như trình bày trong chú giải Pāli¹¹ sau này, không phải là vấn đề thuần túy lý thuyết, suy luận hay suy đoán, mà được dựa trên kinh

¹⁰ Chi tiết hướng dẫn thực hành của pháp hành này có trong chương 11 của cuốn Thanh Tịnh đạo.

¹¹ Xem trong Thanh tịnh đạo.

nghiệm thiền thực tế. Bản chất của ba đại chúng còn lại cũng dần dần hiện lên rõ nét trong quá trình tinh tấn thực hành.

6. Quán tử thi

Thiền sinh có thể dùng xác chết thực sự để quan sát trực tiếp, hoặc nếu không có, thì tưởng tượng hình ảnh một xác chết như thật để thực hành. Quán tử thi thực hành trên xác chết qua các giai đoạn thối rữa khác nhau. Phương pháp này nhằm gợi lên sự nhòe mờ, ghê sợ đối với các đối tượng mà người ta tham muốn do bản chất đam mê dục lạc (mặc dù, trong một số trường hợp, các phương pháp khác có thể thích hợp hơn). Chúng còn là một bài học khách quan về vô thường, bằng cách cho thấy sự tan rã của cái thân “lắp ráp” này, thông qua tử thi của người khác, nhưng đặc biệt là chính thân của mình, khiến ta cảm thấy động tâm về toàn cảnh cuộc sống: *“Như vậy, vị ấy liên hệ với chính mình. ‘Quả thực bản chất thân này của ta cũng giống như cái thân kia, nó sẽ trở thành như thế, chẳng thể nào khác.’”*

Pháp hành này vạch trần sự tự lừa dối chính mình khi ta xem cái thân này là “của tôi” trong khi chỉ ngày mai thôi nó đã có thể là “của” tứ đại hay thành mồi ăn cho chim chóc, sâu giòi. Quán tử thi cũng khiến thiền sinh trở nên gần gũi hơn với cái chết.

Ở đây trình tự phát triển cũng như trên: từ nhòe mờ, kinh sợ đến nhàm chán và xa cách, xả ly dính mắc với cơ thể, xuất phát từ nhận thức thật sự sống động về bản chất vô ngã của nó.

Ở Ấn Độ cổ đại, đề mục quán tử thi có thể dễ dàng tìm thấy tại các nghĩa địa, nơi xác người nghèo và tử tù sau khi hành quyết bị vứt giữa trời đất cho thú vật và sâu bọ ăn. Ngày nay hiếm có cơ hội nhìn thấy xác chết thực sự, nhưng vẫn có thể tìm thấy ở các nhà xác, nhà tang lễ, hoặc phòng mổ tại thành phố chúng ta đang sống, và hỡi ôi, xác chết vẫn chất đầy ở các bãi chiến trường vì tham sân si của con người.

Kết luận về niệm thân

Các bài thực hành niệm thân trong phần này bao gồm cả hai loại: một phần là thực hành chánh niệm (ghi nhận thuần túy) và một phần là thực hành tỉnh giác.

Đặc điểm chung của toàn bộ các pháp hành này là nhằm xả ly dính mắc với thân thể mình, là kết quả của sự quán sát bản chất của thân và hiểu biết đúng về nó. Xả ly mang đến cả tự do và sự làm chủ thuần thực đề mục và cũng mang đến tự do và làm chủ thân thể. Ở đây, không cần phải hành hạ xác thân để khẳng định quyền làm chủ của tâm đối với nó. Vượt lên trên các cực đoan khổ hạnh và lợi dưỡng là con đường Trung đạo, con đường Chánh niệm tỉnh giác giản đơn, thực tế và không cưỡng ép, mang đến tự do và sự làm chủ. Bước đi trên “con đường độc nhất để tận diệt khổ đau” này, thân hành giả

sẽ trở nên nhẹ nhàng và dễ uốn nắn, và ngay cả khi thân này bệnh tật và đau đớn, sự tĩnh lặng và bình an trong tâm cũng không hề bị ảnh hưởng.

II. Niệm thọ (Vedanānupassanā)

Trong tâm lý học Phật giáo, thuật ngữ Pāli “*vedanā*” ở đây là “cảm thọ”, có nghĩa là các cảm giác dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính, khởi nguồn ở thân hoặc tâm. Cảm thọ không phải là cảm xúc, vốn là một tâm sở có bản chất phức tạp hơn nhiều.

Thọ ở đây là phản ứng ban đầu trước bất cứ một tác động giác quan nào (xúc), và do đó đối với những ai mong muốn làm chủ tâm mình, cảm thọ xứng đáng được dành sự chú ý đặc biệt. Trong thập nhị nhân duyên (*paṭicca-samuppāda*, nguyên lý duyên sinh), Đức Phật đã chỉ ra “sự khởi sinh của toàn bộ khối đau khổ này”, xúc sinh thọ (*phassa-paccayā vedanā*), thọ là nhân sinh ái (*vedanā-paccayā taṇhā*), ái sinh thủ - là phiên bản mãnh liệt hơn của ái (*taṇhā-paccayā upādānaṃ*).

Vì thế, đây là điểm mấu chốt của Tập đế (nguyên nhân khổ), bởi vì chính tại chỗ này cảm thọ tạo ra nhiều loại cảm xúc mạnh mẽ và do đó, cũng chính tại đây, ta có thể chặt đứt chuỗi móc xích vô minh này. Trong khi thu nhận tác động từ giác quan (xúc), nếu ta có thể tạm dừng và ngừng lại ở giai đoạn Thọ và biến nó thành đề mục của ghi nhận thuần túy ngay trong thời điểm đầu tiên xuất hiện, thì thọ sẽ không thể sinh ra tham ái cũng như các cảm xúc khác. Nó sẽ dừng lại ở biểu hiện thuần túy là “dễ chịu” (lạc), “khó chịu” (khổ), hoặc là “trung tính” (xả), và cho phép tỉnh giác có thời gian để gia nhập và quyết định thái độ hay hành động nào cần thực hiện. Hơn nữa, nếu ta nhận biết được sự sanh diệt của cảm thọ thông qua ghi nhận thuần túy, khi một cảm thọ phai nhạt dần nhường chỗ cho cảm thọ khác sanh lên, ta sẽ thấy ra bằng kinh nghiệm trực tiếp rằng: mình không nhất thiết phải bị cuốn đi theo các phản ứng mang đầy cảm xúc, vốn sẽ lại tạo ra một chuỗi đau khổ mới.

Vai trò quyết định này của cảm thọ trong tiến trình tâm giải thích một sự kiện là trong kinh điển Phật giáo, pháp môn niệm thọ có một chỗ đứng quan trọng trong lĩnh vực tâm thức¹², tương tự như vị trí của quán tứ đại trong niệm thân. Trong quá trình thực hành thiền Tứ Niệm Xứ (như được mô tả ở Chương 5), sau khi thiền sinh đã thuần thực quan sát các đề mục trên thân, thiền sư sẽ hướng dẫn tập chú ý nhận biết các trạng thái tham hoặc sân (thích thú hay khó chịu, bất mãn) khởi sinh khi đang quán sát đề mục hoặc có liên quan đến sự quán sát ấy. Cũng như vậy, nếu một thiền sinh thực hành mà không có thầy hướng dẫn, vị ấy cũng có thể làm như vậy sau khi nhận thấy chánh niệm trên thân đã được thiết lập vững chắc.

¹² xem phần 3

Các cảm giác thích thú và khó chịu này tất nhiên là các trạng thái tâm khá phức tạp, chứ không phải thuần túy chỉ là “cảm giác” (như được định nghĩa ở trên). Song nhờ ghi nhận thuần túy, những cảm giác này sẽ bị tước bớt phần cảm xúc và bản ngã, và chỉ hiện hiện là cảm giác dễ chịu hay khó chịu đơn thuần, do đó không thể cuốn trôi thiền sinh theo trạng thái ham thích hoặc bất mãn quá mức làm chệch hướng tu tập.

Sự nghiêng nặng quá mức vào phần “cảm giác” trong thực tế cuộc sống là đặc trưng của những “con người cảm xúc”. Những người như vậy thường liên tục xoáy sâu một cách đầy cảm tính vào khía cạnh khó chịu hay dễ chịu của sự việc và do đó phóng đại nó lên. Điều này khiến nhận thức về sự việc bị bóp méo, phóng đại và dẫn đến những phản ứng cực đoan, thuộc một trong hai thái cực là ham thích-nú giữ hoặc là bất mãn-chối bỏ, đánh giá quá cao hoặc quá thấp...Nhưng ngoài những người rõ ràng thuộc thể loại cảm xúc, ngay cả một người bình thường khi cảm xúc dâng trào không thể kiểm soát, các cảm xúc ấy cũng gây ra nhận thức bóp méo và cường điệu theo thói quen, với tất cả sự thích thú hay bất mãn đi kèm. Ta vẫn thường nghe mọi người kêu ca: “cái này, cái nọ là hạnh phúc duy nhất của tôi đấy”, “thế thì chết tôi mất”. Nhưng chánh niệm vẫn cất tiếng nói: “Đây chỉ là một cảm giác thích thú - cũng như những cảm giác khác thôi - chẳng là gì cả”. “Đây chỉ là một cảm giác khó chịu - cũng như những cảm giác khác thôi - chẳng là gì cả”. Thái độ như vậy góp phần mang đến sự quân bình nội tâm và tri túc, biết đủ, một điều vô cùng cần thiết giữa cuộc đời thăng trầm này.

Một khuyết điểm cố hữu khác của cảm xúc chưa bị kiểm soát bởi lý trí và trí tuệ là sự chủ quan cực đoan và thiếu suy xét. Một cảm xúc không được kiểm soát sẽ không hề nghi ngờ những giá trị mà tự nó gán ghép một cách bừa bãi cho con người và sự việc. Nó không thừa nhận rằng có thể có những cách đánh giá khác về đối tượng. Nó sẽ dễ dàng xem thường hoặc làm tổn thương (cảm xúc của) người khác. Tất cả những điều này xảy ra là do nó ấu trĩ tự coi mình là trung tâm. Cũng vậy, ở đây chánh niệm cung cấp giải pháp là: mở rộng sự quan sát tách biệt và khách quan tới “cảm giác” của người khác và so sánh với cảm giác của bản thân, theo “chỉ dẫn thực hành” trong bài kinh.

Phần đầu Niệm thọ trong kinh Tứ Niệm Xứ mô tả đơn giản về tính chất chung của cảm thọ: khổ, lạc hoặc xả (dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính). Tiếp theo là mô tả cảm thọ thuộc vật chất hoặc không thuộc vật chất của 3 loại cảm thọ này. Những mô tả rõ ràng như vậy rất hữu ích cho quá trình thanh lọc dần đời sống cảm xúc, tăng trưởng cảm xúc cao thượng và loại bỏ cảm xúc hạ liệt. Sự ghi nhận ngắn gọn, đơn giản và lặp đi lặp lại bản chất của cảm thọ đang có mặt sẽ ảnh hưởng to lớn đến đời sống cảm xúc, hiệu quả hơn là cách đối trị bằng lý trí logic hay dùng một cảm xúc khác để trấn áp như: khen, chê, lên án hay thuyết phục.

Kinh nghiệm cho thấy tuýp người cảm xúc không nhạy cảm với lý lẽ hoặc phản ứng của người khác bằng những ám thị lặp lại qua những thông điệp ngắn gọn, đơn giản và rõ ràng — bằng sức mạnh của niềm tin chắc chắn bên trong. Nguyên tắc đó cũng

đúng với các cảm xúc của bản thân chúng ta. Phương pháp ghi nhận thuần túy đơn giản, tức là niệm thầm từng đề mục, là một cách hiệu quả khiến cho thế giới cảm xúc mơ hồ trở nên dễ hướng dẫn và kiểm soát hơn. Điều này đặc biệt quan trọng trong cuộc sống thường ngày, khi ta đối mặt với cảm xúc của chính mình và của người khác, những cảm xúc ấy đòi hỏi phải có một cách thức hiệu quả, đơn giản và nhanh chóng để xử lý.

III. Niệm tâm (Cittānupassanā)

Ở đây cũng vậy, tâm được đặt trước tấm gương ghi nhận thuần túy để soi xét. Đối tượng quán sát ở đây là trạng thái và tầm mức tâm nói chung, khi nó thể hiện trong hiện tại. Do đó, đoạn kinh này đưa ra nhiều ví dụ về các trạng thái tâm đối ngược — như tâm thiện, tâm bất thiện, tâm hữu hạn hay tâm vô thượng, tâm có dục, có sân, có si hay vô dục, vô sân, vô si, tâm có định hay không có định. Ngoại trừ hai loại tâm: tâm co rút và tâm tán loạn, mặc dù đều là tâm bất thiện nhưng có bản chất trái ngược nhau.

Về việc huấn luyện tâm nói chung, lợi ích chủ yếu của niệm tâm nằm ở chỗ nó là một cách tự thẩm xét hiệu quả và khiến hiểu biết về bản thân tăng trưởng. Ở đây thiền sinh lại lần nữa áp dụng ghi nhận thuần túy, dù là khi hồi tưởng lại hay bất cứ khi nào có thể và mong muốn, bằng cách đối diện trực tiếp với trạng thái tâm hiện tại của mình.

Phương pháp này cho phép dữ kiện thô thu được từ sự quan sát được lên tiếng và tác động đến tâm thức, nó lành mạnh và hiệu quả hơn so với cách hồi tưởng lại rồi sa đà vào những lý lẽ tự biện minh hay tự buộc tội bản thân, hoặc tẩy mĩ tìm kiếm những “động cơ sâu kín” đằng sau. Tự truy xét bản thân kiểu này có thể (mặc dù không nhất định phải) dẫn tới những khiếm khuyết hoặc chướng ngại nghiêm trọng trong sự phát triển nhân cách, vốn khác biệt tùy theo từng tuýp người. Một số người trở nên vụng về trong việc tự ý thức về bản thân mình, thiếu chắc chắn, thiếu khả năng phản ứng và cư xử một cách lành mạnh; số khác thì vướng phải những xung đột nội tâm liên miên, cảm giác tội lỗi hoặc tự ti (cái mà đôi khi chúng ta lại thích thú cơ đấy); một số người tin rằng họ đã tự biện hộ thành công cho mình thì lại hoàn toàn trở thành một thể loại người ngã mạn, tự cao.

Và tất cả bọn họ đều trở nên tự mãn và cho rằng mình mới chính là những người đi trên “con đường tâm linh tự soi chiếu bản thân”. Tất cả những rủi ro này sẽ không có mặt hoặc bị giảm thiểu đáng kể nhờ phương pháp ghi nhận thuần túy một cách nhẹ nhàng, không cưỡng ép, một phương pháp mà khi thực hành đều đặn có thể dễ dàng trở thành một chức năng tự nhiên của tâm, không hề miễn cưỡng, giả tạo hay mang dấu ấn của cái tôi nào trong đó.

Việc tự quán chiếu như vậy góp phần nuôi dưỡng đức tính trung thực, sống thật với chính mình, vốn là điều không thể thiếu được cho sự tiến bộ tâm linh và sức khoẻ tinh thần.

Trong hầu hết trường hợp, con người ta thường cẩn thận tránh nhìn quá sâu sát vào trong tâm mình, vì e sợ những lỗi lầm và khiếm khuyết mình nhìn thấy sẽ lật nhào cảm giác “ổn” của bản thân hoặc phá hoại nghiêm trọng lòng tự trọng của họ. Nhưng nếu trong trường hợp không thể tránh được việc nhìn thấy lỗi lầm, anh ta sẽ có xu hướng vội vàng che lấp sự thật khó chịu ấy càng nhanh càng tốt. Với thái độ như vậy, anh ta sẽ không thể kiểm soát được sự tái xuất hiện và phát triển của những vết tâm lý không mong muốn ấy.

Mặt khác, những phẩm chất tốt đẹp cần được ghi nhận đầy đủ mỗi khi chúng có mặt, đặc biệt là đối với những phẩm chất còn non yếu; việc ấy sẽ khích lệ chúng tăng trưởng. Song sự chú ý nhanh chóng và hồi tưởng lại những phẩm chất tốt đẹp của mình như vậy thường lại hay bị người ta quên lãng.

Cả hai thiếu sót này sẽ được bù đắp lại nhờ phương pháp niệm tâm.

Trong pháp hành thiền chánh niệm, niệm tâm sẽ giúp đánh giá sự tiến bộ hay thụt lùi của thiền sinh (ví dụ, tâm có định hay không có định). Hơn nữa, những câu nhắc nhở (tâm tham, tâm dục, tâm định...) trong pháp niệm tâm này sẽ trợ giúp thiền sinh đối phó với các chướng ngại và xao nhãng trong thiền. Ví dụ, khi tâm nổi sân vì tiếng động, câu nhắc nhở “tâm đang có sân” có thể giải toả cảm giác khó chịu, thay thế trạng thái cảm xúc bất an, xao động bằng trạng thái quán chiếu phi cảm xúc. Quy trình ấy cũng chuyển hướng chú ý khỏi nhân tố quấy rối ban đầu (tiếng ồn) và chuyển hướng tâm khỏi những đối tượng bên ngoài để quay trở lại bên trong.

Ở đây, cũng như trong các trường hợp khác, chúng ta đã thấy, chỉ mỗi cách ghi nhận thuần tuý đơn giản đã mang lại biết bao nhiêu lợi ích trong những lĩnh vực ứng dụng khác nhau như thế nào.

IV. Niệm Pháp (*Dhammānupassanā*)

Khi thực hành đều đặn niệm xứ cuối cùng này, Pháp - ở đây mang ý nghĩa đối tượng của tâm, tức là nội dung của tư tưởng - sẽ dần dần mang hình thức giáo lý - là những lời dạy của Đức Phật về chân lý và giải thoát. Với mục đích đó, năm pháp hành trong phần này của bài kinh Tứ Niệm Xứ trang bị một tập hợp cần thiết các tư tưởng hay thuật ngữ giáo lý y cứ vào chánh kiến, và tạo cho tâm khuynh hướng tự nhiên hướng về mục đích giải thoát. Chúng cần được thấm đẫm vào khuôn mẫu tư duy trong cuộc sống hàng ngày càng nhiều càng tốt, thay thế cho các quan kiến liên kết quá gần những quan niệm và mục đích xa lạ với con đường chánh niệm và không thể trụ vững trước sự thẩm xét của Chánh kiến.

Bài thực hành đầu tiên là làm việc với năm triền cái (chướng ngại trong thiền - *nīvaraṇa*), pháp hành thứ tư với Thất giác chi (bảy yếu tố dẫn đến giác ngộ - *bojjhaṅga*). Nói cách khác, hai pháp hành này làm việc với các phẩm chất tâm cần bị loại bỏ và những phẩm chất cần phát triển tương ứng. Các phẩm chất khác cần loại bỏ, gọi là kiết sử (các xiềng xích phiền não trói buộc - *saṃyojana*), được đề cập trong phần thứ 3 (6 xứ).

Phần đầu tiên của bài thực hành thứ nhất và thứ tư thuộc về ghi nhận thuần túy. Nội dung của các khổ kinh này chỉ ngắn gọn như sau: thiền sinh phải biết rõ như thật (tuệ tri) khi tâm có mặt hoặc vắng mặt một trong các triền cái hoặc giác chi. Tương tự, ghi nhận thuần túy cũng có mặt trong bài thực hành thứ ba: “ *...do duyên hai pháp này (con mắt và hình sắc), kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy*”

Cả ba khổ kinh nói trên vốn chỉ làm rõ hiện trạng của trạng thái tâm hiện tại, nói đúng ra là những phần thuộc về niệm tâm. Ở đây chúng là sự chuẩn bị không thể thiếu cho phần thứ hai của cả 3 bài thực hành. Trong phần thứ hai này, sự thẩm xét kỹ lưỡng và có mục đích của tỉnh giác được huy động để thực hiện các nhiệm vụ sau: 1. Tránh né, tạm thời vượt qua và cuối cùng là loại bỏ các triền cái và kiết sử tương ứng, 2. Sanh khởi và tăng trưởng các giác chi. Đối với cả hai nhiệm vụ này, một là làm việc với các tâm sở bất thiện và hai là với tâm sở thiện, hiểu biết thấu đáo về các nhân duyên khiến những tâm sở tương ứng này sanh khởi và không sanh lên là điều không thể thiếu. Trong bài kinh, việc tìm hiểu những nhân duyên này được diễn tả chung chung như sau: “ *và với triền cái...kiết sử..giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy*”

Những nhân duyên chủ yếu khiến các tâm sở này sinh khởi hoặc không sinh khởi có thể tìm thấy trong các đoạn chú giải tương ứng của bài kinh (29, 31, 33). Chúng cũng được mô tả chi tiết hơn trong chú giải kinh Tứ Niệm Xứ của Ngài Buddhaghosa.¹³

Tuy nhiên, chỉ mỗi hiểu biết lý thuyết về những nhân duyên này thôi thì không đủ. Phải dựa vào sự quan sát thực tế các triền cái, kiết sử và chi phần giác ngộ ở bên trong mình, thiền sinh mới dần dần thu thập đủ thông tin về những nhân duyên, hoàn cảnh bên trong và bên ngoài đang thúc đẩy hay ngăn cản sự sinh khởi và không sinh khởi của các tâm sở này. Những nhân duyên này có thể khác biệt tùy theo mỗi cá nhân, và người ta thường không nhận thức đầy đủ được những hoàn cảnh điển hình đặc biệt thuận lợi cho sự sinh khởi hoặc không sinh khởi của các tâm sở thiện và bất thiện đó. Sự quen thuộc với những nhân duyên này nhờ sự quan sát lặp đi lặp lại sẽ giúp thiền sinh tránh được nhân duyên bất lợi và tạo ra nhân duyên thuận lợi cho mình. Đây là trợ lực đáng kể trên con đường tiến bộ.

Ba bài thực hành thứ nhất, thứ tư và phần hai của bài thứ ba, liên quan trực tiếp đến sự hiểu biết tâm và phát triển tâm.

¹³ Con đường chánh niệm, trang 119.

Bài thực hành thứ hai, thứ ba (phần đầu) và thứ năm, làm việc với ngũ thủ uẩn (*upādāna-khandha*), sáu xứ (*āyatana*) và Tứ Diệu Đế (Bốn sự thật cao thượng - *sacca*) diễn giải chân lý một cách đầy đủ — mỗi phần theo một cách thức riêng và từ các góc độ khác nhau.

Ba bài thực hành này giúp thiền sinh dẫn dắt những trải nghiệm cuộc sống thường ngày, những thứ quen được gắn với một cái tôi hư vô không có thật, để sống thuận theo bản chất đích thực của thực tại, vốn không có cái gì là thường hằng, bất biến, dù nó thuộc về cá nhân mình hay không. Ở đây ngôn ngữ quy ước thông thường (*vohāra* hoặc *sammuti* - chế định, tục đế) vốn dựa trên niềm tin vào bản ngã, sẽ phải thay thế bằng một cách diễn đạt khác lột tả được ý nghĩa “rốt ráo, tuyệt đối” hay chân đế (*paramattha*) của Pháp. Bằng cách đó, những trải nghiệm đơn lẻ trong cuộc sống tiến nhập vào trong Pháp như một tổng thể thống nhất, và chiếm vị trí thích đáng trong giáo pháp.

Diễn giải sự thực hành niệm pháp, chú giải đưa ra một ví dụ vốn trở nên rất rõ nét vì thường được lặp lại trong đó. Sau khi giải thích đầy đủ mỗi pháp hành trong bài kinh, chú giải luôn liên kết chúng với Tứ Diệu đế. Chẳng hạn: “Ở đây khổ đế (sự thật về khổ) là chánh niệm về hơi thở vào ra. Sự tham muốn đi trước và khiến nó diễn ra chính là tập đế (nguyên nhân của khổ). Khi cả hai không còn có mặt nữa thì đó là diệt đế (khổ diệt). Con đường thanh tịnh hiểu biết khổ đế, loại trừ tập đế, lấy đích đến là đoạn diệt, chính là đạo đế - con đường diệt khổ”.

Đây là một minh họa rất rõ nét về cách niệm Pháp có thể và nên được áp dụng trong cuộc sống hàng ngày: ở bất cứ nơi đâu mà hoàn cảnh cho phép thiền sinh hướng sự chú ý đến một sự kiện lớn hay nhỏ, một cách chánh niệm và sâu sát, vị ấy cần liên hệ nó với Tứ Diệu Đế. Bằng cách này, thiền sinh sẽ tiếp cận một nguyên lý tu tập cơ bản là: thực hành tâm linh và cuộc sống phải hoà làm một với nhau, và thực hành pháp phải trở thành toàn bộ cuộc sống của mình. Như vậy, thế giới trần tục đa đoan với những hành vi lấy yêu, bỏ ghét của cả thân lẫn tâm, nhưng chẳng đồng điệu chút nào với trí tuệ giải thoát, sẽ ngày càng trở nên trong sáng và dễ hiểu hơn với tiếng nói vĩnh hằng của Pháp.

Ba niệm xứ: niệm thọ, niệm tâm và niệm pháp đều làm việc với phần tâm thức của con người, và cũng như niệm thân, đều hội tụ ở một khái niệm trọng tâm trong pháp là vô ngã (*anattā*). Toàn bộ bài kinh Tứ Niệm Xứ được xem như bản chỉ dẫn toàn diện về lý thuyết và thực hành để chứng ngộ sự thật vô ngã, trên hai phương diện: không có cái tôi và không phải là một thực thể. Những hướng dẫn trong kinh Tứ Niệm xứ không chỉ mang lại sự hiểu biết sâu sắc và thấu đáo về sự thật ấy, mà còn thông qua những minh họa rõ nét ở nhiều bài thực hành, đem đến cái nhìn trực tiếp về chân lý vô ngã, mà chỉ riêng cái nhìn ấy thôi đã bao hàm sức mạnh chuyển hoá và nâng tầm cuộc sống.

4. TU TẬP TÂM

Rèn luyện tâm và tu dưỡng tâm đức

Tứ Niệm Xứ - tu tập chánh niệm, là tu tập tâm theo nghĩa cao nhất. Nhưng từ bài kinh và phần dẫn giải ở trên, có lẽ một số độc giả sẽ bị ấn tượng ban đầu là nó có phần quá tri thức, khô khan và buồn tẻ, không mấy liên quan đến giới hạnh và bỏ qua việc tu dưỡng tâm đức. Mặc dù chúng ta hy vọng rằng mọi người sẽ nhận ra được sức sống lan toả trong khuôn khổ nghiêm túc của Tứ Niệm Xứ, song có lẽ cũng cần có thêm vài lời để giải đáp thắc mắc này.

Người ta nhầm lẫn rằng Tứ Niệm xứ thiếu phần tu tập giới có thể bởi vì ở nhiều chỗ Đức Phật đã đặc biệt nhấn mạnh rằng giới hạnh là nền tảng không thể thiếu cho bất cứ sự phát triển tâm linh nào. Giáo lý này đã được tất cả các đệ tử của Ngài thông hiểu, vì thế không cần thiết phải nêu lại trong một bài kinh dành riêng cho một chủ đề đặc biệt thế này. Tuy nhiên, ở đây sẽ bổ sung một số ghi chú để giải đáp bất cứ sự nghi ngờ hay phản đối nào.

Đạo đức, thứ điều chỉnh các mối quan hệ giữa một cá nhân và những người xung quanh, cần phải được hỗ trợ và bảo vệ bởi giới luật, quy tắc và luật pháp trong thế giới của chúng ta, và cũng phải được diễn giải hợp lý bằng cách hiểu và lý lẽ thường tình. Nhưng cội rễ đáng tin nhất của đạo đức nằm ở sự tu dưỡng tâm. Trong Phật Pháp, tu dưỡng tâm có một vị trí nổi bật và được thể hiện một cách lý tưởng qua bốn trạng thái tâm cao thượng (tứ vô lượng tâm - *brahma-vihāra*): từ, bi, hỷ, xả¹⁴. Một tâm từ vô lượng không chút ích kỷ là cơ sở của ba vô lượng tâm còn lại, và là nền tảng của tầng thượng tâm (nâng tầm tâm thức lên tầm mức cao thượng). Do đó, trong pháp hành Tứ Niệm Xứ, một nhiệm vụ hàng đầu của chánh niệm là theo dõi không để một hành động, lời nói hoặc suy nghĩ nào đi ngược lại với tinh thần của từ tâm vô lượng (*mettā*). Tu tập tâm từ không bao giờ vắng mặt trên con đường hành đạo của người đệ tử. “Giữ niệm từ bi này”, kinh Kinh Từ bi (*Mettā Sutta*) đã dạy như vậy.

Lại nữa, trong đoạn kinh dưới đây Đức Phật một lần nữa kết nối tâm từ và Tứ Niệm Xứ:

“Ta sẽ bảo vệ cho mình”, với suy nghĩ như vậy, Tứ Niệm xứ được tu tập. ‘Ta sẽ bảo vệ những người khác’, với suy nghĩ như vậy, Tứ Niệm xứ được tu tập. Bằng cách bảo vệ bản thân mình, vị ấy bảo vệ người khác; bằng cách bảo vệ người khác, vị ấy bảo vệ chính bản thân mình.

¹⁴ Xem cuốn Tứ vô lượng tâm, tác giả Nyanaponika Thera (Buddhist Publication Society, Kandy).

Bằng cách nào khi bảo vệ bản thân mình, vị ấy bảo vệ được người khác? Bằng cách thực hành chánh niệm liên tục, bằng thiền tập tăng thượng, và bằng cách thường xuyên an trú trong đó.

Và bằng cách nào khi bảo vệ người khác thì vị ấy bảo vệ chính bản thân mình? Bằng sự kham nhẫn, bằng đời sống thiện lành, bằng tâm từ và lòng bi mẫn.”

Tương Ưng Bộ Kinh (Saṃyutta Nikāya 47, 19)

Thông điệp tự cứu giúp

Trong phần đầu của cuốn sách này, pháp hành chánh niệm được gọi là “thông điệp cứu giúp”. Bây giờ, sau tất cả những gì đã trình bày, có lẽ nó nên được mô tả một cách chính xác hơn là “thông điệp tự cứu giúp”. Trong thực tế, tự cứu giúp là cách thức duy nhất có hiệu quả. Mặc dù sự giúp đỡ của người khác, bằng các chỉ dẫn, lời khuyên, sự cảm thông, bằng những giúp đỡ thiết thực hay trợ giúp về mặt vật chất, có thể rất quan trọng với những người đang cần tới nó, nhưng luôn cần phải có phần “tự giúp” thì sự giúp đỡ đó mới trở thành sự giúp đỡ đích thực và có hiệu quả - tức là người đó phải sẵn lòng chấp nhận trợ giúp và tận dụng thích đáng sự giúp đỡ ấy.

*“Tự mình điều ác làm,
Tự mình làm nhiễm ô
Tự mình ác không làm,
Tự mình làm thanh tịnh,
Tịnh, không tịnh tự mình
Không ai thanh tịnh ai”.*

Kinh Pháp cú, phẩm 165

*“Người hãy nhiệt tâm làm,
Như Lai chỉ thuyết dạy.”*

Kinh Pháp cú, phẩm 276

Ngoài việc chỉ rõ con đường giải thoát, bản thân thông điệp về sự trợ giúp luôn có sẵn ở đâu đó phải được coi là tin vui thực sự đối với một thế giới đang bị vướng mắc khắp nơi bởi những trói buộc do chính nó tạo ra. Nhân loại có những lý do chính đáng để tuyệt vọng đối với bất kỳ sự giúp đỡ nào, bởi một cố gắng nói lỏng xiềng xích ở nơi này, cũng chỉ dẫn đến một kết quả duy nhất là dây trói cắt sâu hơn vào da thịt ở một nơi khác. Tuy nhiên, lối thoát đã có, nó được tìm ra bởi Chư Phật và các đệ tử đã đạt đến giải thoát tối thượng. Với những ai “mắt không hoàn toàn bị bụi che mờ”, họ sẽ không nhận lầm Đấng Giác Ngộ với những người chỉ thuyết dạy một phần sự thật, chỉ dạy để xoa dịu

triệu chứng nổi đau và do vậy cũng chẳng mang lại hiệu quả gì. Người cứu giúp chân chính được nhận ra từ sự hài hoà và cân đối, sự nhất quán và tự nhiên, sự đơn giản và sâu sắc trong những lời dạy và trong chính cuộc đời của các Ngài. Các Ngài được nhận ra bởi nụ cười ấm áp an lòng người đong đầy trí tuệ và từ bi, khiến đức tin phát khởi và tăng trưởng, vượt lên trên tất cả mọi nghi hoặc.

Nụ cười an lòng người trên khuôn mặt Đức Phật nói rằng: *“Con cũng có thể đạt được giải thoát như thế! cánh cửa vào bất tử luôn rộng mở!”*. Ngay khi bước qua ngưỡng cửa giác ngộ, Ngài đã tuyên bố:

*“Những thánh nhân vinh quang sẽ xuất hiện như ta
Những con người đã đạt thành lậu tận”.*

Đức Phật không “chỉ đường” đến mục tiêu cao thượng một cách bàng quan. Đó không phải là một ngón tay chỉ đường tùy ý, cũng chẳng phải một “mảnh giấy” với một “bản đồ” rồi mù suy ra từ mớ kinh điển tối nghĩa, quăng đại vào tay những người đang khao khát một người thầy dẫn đường đầy kinh nghiệm. Kẻ hành hương không bị bỏ mặc với trạng bị thiếu thốn của mình (nếu may mắn có được một vài thứ như vậy) để lần mò tìm lối với một cơ thể tiêu tụy và một tâm trí mù mờ. Việc “chỉ đường” của Đức Phật còn nói cho họ biết những nhu yếu phẩm cần thiết cho cuộc hành trình dài đó, những thứ bản thân họ đang mang theo trong mình mà không hề hay biết. Đức Phật đã nhấn mạnh rất nhiều lần rằng: chúng ta luôn có đủ mọi nguồn lực cần thiết để tự cứu giúp chính mình.

Cách đơn giản và toàn diện nhất mà Ngài mô tả những nguồn lực thiết yếu này chính là pháp hành Tứ Niệm Xứ. Tinh yếu của nó được gói gọn trong hai chữ: “Chánh niệm!”. Nghĩa là: hiểu biết tâm mình! Tại sao? Vì trong tâm có tất cả: Khổ và nguyên nhân của khổ, cũng có khổ diệt và con đường diệt khổ. Cái nào chiếm ưu thế lại tùy thuộc vào chính tâm ta, tùy thuộc vào định hướng mà dòng tâm thức đang tiếp nhận qua những hoạt động của tâm trong sát na hiện tại ta đang đối diện.

Tứ Niệm Xứ, luôn làm việc với sát na hiện tại cực kỳ mấu chốt này của hoạt động tâm, nhất thiết phải là lời dạy về tinh thần tự lực. Nhưng sự tự lực này phải được phát triển dần dần, bởi vì con người không biết cách sử dụng công cụ tâm nên chỉ quen dựa dẫm vào người khác và vào thói quen. Kết quả là, vì sự bỏ bê không dùng đến mà công cụ tuyệt vời này — tâm chúng ta, đã trở nên không đáng tin chút nào. Do đó, con đường dẫn đến sự tự hoàn thiện bản thân mà Tứ Niệm Xứ đưa lối, chỉ bắt đầu với những bước rất đơn giản đến mức ngay cả người thiếu tự tin nhất cũng có thể làm được.

Trong sự đơn giản vốn phù hợp với lời dạy được tuyên xưng là Con đường độc nhất — Tứ Niệm Xứ thực ra khởi đầu rất ít ỏi: chỉ với một trong những chức năng cơ bản nhất của tâm, sự chú ý hay chánh niệm. Điều này thực quá đối gần gũi và quen thuộc đến mức, nếu muốn, mọi thiền sinh đều có thể dễ dàng dựa vào đó để cất những bước chân đầu tiên trên con đường tự nương tựa vào chính mình. Những đối tượng ban đầu

của sự chú ý cũng rất quen thuộc: những công việc và hoạt động lặt vặt trong cuộc sống hàng ngày. Điều chánh niệm làm là đưa chúng ra khỏi lối mòn của thói quen và phân loại nhằm thẩm tra kỹ lưỡng và cải thiện chất lượng của chúng.

Nhờ sự chú ý cẩn thận, kỹ lưỡng và thận trọng, công việc hàng ngày được cải thiện thấy rõ sẽ khích lệ thiền sinh tiến bước trên hành trình tự lực.

Trạng thái tâm sẽ được cải thiện rõ rệt, trong khi ảnh hưởng tịnh chỉ của hành động và suy nghĩ tự chủ sẽ lan toả sự an lạc và hạnh phúc đến những nơi từng chứa đầy bất mãn, buồn phiền và cấu kỉnh.

Nếu nhờ vậy gánh nặng cuộc sống hàng ngày được giảm nhẹ ở một mức độ nào đó, thì đó là một bằng chứng xác thực cho thấy tác dụng làm vơi nhẹ đau khổ của thiền Tứ Niệm Xứ. Tuy nhiên, kết quả ban đầu này trong Pháp chỉ được coi là “ích lợi ở đoạn đầu” (*ādi-kalyāṇa*). Những thành tựu cao hơn - ích lợi ở đoạn giữa và đoạn cuối con đường - sẽ tới sau đó và mới là điều ta khát khao hướng tới.

Trong quá trình thực hành tiếp theo, những điều nhỏ bé trong cuộc sống thường nhật sẽ trở thành những vị thầy trí tuệ, lộ diện dần ra chiều sâu bao la của chúng. Khi chúng ta dần dần học cách để hiểu đọc ngôn ngữ của chúng thì những chân lý sâu sắc của Pháp sẽ tiến nhập vào trong trải nghiệm trực tiếp của ta, và do đó lòng tin và sức mạnh của những nguồn lực ẩn dấu trong ta sẽ ngày càng tăng trưởng.

Với những bài học trực tiếp từ chính cuộc sống, ta sẽ học được cách buông bỏ dần những phiền não vô ích và các suy nghĩ lan man không cần thiết. Cảm nhận thấy cuộc sống trở nên rõ ràng và nhẹ nhõm nhờ tác dụng chọn lựa và kiểm soát của chánh niệm, chúng ta sẽ dần dần học được cách làm việc với những khó khăn xảy ra trong cuộc sống thực tế của mình, những khó khăn vốn được tạo ra từ chính sự tung tác phóng dật của các loại ham muốn và thói quen của ta.

Tứ Niệm Xứ khôi phục lại sự đơn giản và tự nhiên cho thế giới ngày càng phức tạp, đầy vấn đề và phụ thuộc quá mức vào các thiết bị nhân tạo này. Nó dạy cho ta những phẩm chất đơn giản và tự nhiên, chủ yếu là vì những lợi ích hiển nhiên của chúng, nhưng cũng là để cho nhiệm vụ tự cứu giúp tâm linh của chúng ta thêm phần dễ dàng.

Dĩ nhiên bản chất thế giới này của chúng ta vốn phức tạp, nhưng nó không nhất thiết phải ngày càng phức tạp đến vô hạn, cũng không cần phải rối mù và khó hiểu như những gì mà sự vụng dại, ngu dốt, sự mê mờ và tham lam vô độ của con người đã tạo ra. Tất cả những thứ khiến cho cuộc sống ngày càng phức tạp đó đều có thể được kiểm soát một cách hiệu quả bằng việc thực hành chánh niệm.

Tứ Niệm Xứ dạy ta cách đối phó với tất cả những phức tạp, rối rắm trong cuộc sống và các vấn đề của nó, trước tiên bằng cách mang đến khả năng thích ứng và nhu nhuyễn của tâm, khả năng phản ứng nhanh nhạy và hợp lý trong các tình huống thay đổi, và “sử dụng phương tiện thích hợp một cách khéo léo” (thích nghi tinh giác). Với chánh niệm, ta có thể chủ động giảm bớt sự phức tạp trong cuộc sống của mình đến mức

tối thiểu. Để làm việc đó, chánh niệm dạy ta cách quản lý mọi việc ngăn nắp, không để nợ đọng và dang dở trong cả việc đời lẫn việc đạo; cách sử dụng và giữ quyền kiểm soát; cách phối hợp vô số sự việc khác nhau trong đời sống và đặt ưu tiên của chúng xuống dưới mục đích tu tập cao thượng.

Để giảm bớt sự phức tạp của cuộc sống, Tứ Niệm Xứ dạy ta sống tri túc (biết đủ với những thứ ít ỏi). Điều này là khẩn thiết nhất vì xu hướng nguy hiểm của xã hội hiện đại là cố tình tạo ra, tuyên truyền, và “huấn luyện” cho vô số tham muốn mới. Kết quả của xu hướng đó đang hiện rõ trong đời sống kinh tế - xã hội, là nguyên nhân phụ dẫn đến chiến tranh, trong khi gốc rễ của nó — lòng tham — là một trong những nguyên nhân chính. Vì lợi ích vật chất và tinh thần của nhân loại, điều cấp bách là phải kiểm soát xu hướng ấy. Còn đối với vấn đề cụ thể của chúng ta ở đây, công việc tự cứu giúp về mặt tâm linh - Làm sao tâm ta có thể độc lập, tự nương tựa nơi chính mình được nếu cứ mãi đầu hàng trước những nhu cầu tưởng tượng ngày một nhiều hơn, những thứ khiến ta phải vất vả, cực khổ không hồi kết và khiến mình ngày càng phải phụ thuộc vào người khác? Vì thế, ta cần phải luyện tập cho mình một cuộc sống tối giản, vì sự tốt đẹp vốn có của chính nó và vì tự do mà nó mang lại.

Bây giờ, hãy xem xét qua một số nút thắt phức tạp trong nội tâm mà ta có thể tránh được. Ở đây, Tứ Niệm Xứ dạy cách kiểm soát và cải thiện công cụ chính của con người — tâm trí — và cho thấy mục đích sử dụng đúng đắn của nó.

Nguồn gốc thường xuyên khiến các rắc rối bên trong và bên ngoài nhân rộng là sự can thiệp không cần thiết. Song một người thực sự chánh niệm sẽ luôn lo liệu cho tâm mình đầu tiên. Mong muốn can thiệp sẽ bị kiềm chế một cách hiệu quả nhờ thói quen ghi nhận thuần túy, vốn đi ngược lại với sự can thiệp. Sau đó, tỉnh giác với tác dụng dẫn đường cho hành động thận trọng, sẽ xem xét cẩn thận mục đích và tính thích hợp của một hành động can thiệp cố ý, và đa phần là sẽ khuyến nghị từ bỏ can thiệp.

Rất nhiều rắc rối bên trong là do thái độ cực đoan của tâm gây nên, cũng như do cách xử lý thiếu khôn ngoan đối với các cặp đối lập đang vận hành trong cuộc sống này. Đầu hàng trước những thái độ cực đoan dưới bất kỳ hình thức nào cũng sẽ hạn chế quyền tự do hành động, suy nghĩ và năng lực thấu hiểu thực sự. Nó hạ thấp tính độc lập và cơ hội tự cứu giúp về mặt tâm linh. Do thiếu hiểu biết về quy luật vận hành của các cặp đối lập, hoặc nghiêng lệch về một trong hai thái cực của xung đột nội tâm, thiền sinh trở thành một con tốt bất lực giữa sự chuyển vận qua lại của các cực đối lập ấy. Tứ Niệm Xứ, hiện thân của con đường trung đạo, là cách để ta vượt lên trên và bước ra khỏi những cực đoan và đối lập ấy. Nó điều chỉnh sự phát triển lệch lạc bằng cách bổ sung phần thiếu khuyết và cắt giảm dư thừa. Nó dẫn đến ý thức về sự cân đối, hướng tới sự hài hòa và cân bằng, mà thiếu nó thì không thể đạt được sự tự cứu giúp, tự nương tựa chính mình bền vững và hiệu quả.

Ví dụ, hai loại tính cách trái ngược do nhà tâm lý học Carl Jung đề xướng và mô tả: người hướng nội (hướng vào bên trong) và người hướng ngoại (hướng ra bên ngoài), phần nào bao hàm các tính cách đối lập khác như: trầm mặc và sôi nổi, ẩn dật và thích giao du... Con đường trung đạo in dấu sâu đậm trong Tứ Niệm Xứ đến mức, trong thực tế, phương pháp này có khả năng thu hút cũng như bù đắp cho cả hai loại tính cách ấy.

Thiền sinh mới thường vật vã với sự khác biệt quá lớn giữa cuộc sống thường ngày và khoảng thời gian thực hành miên mật. Sau một thời gian tu tập Tứ Niệm Xứ, sự khác biệt ấy sẽ giảm bớt và cuối cùng biến mất khi tu tập và cuộc sống hoà làm một với nhau, khi ấy cả hai bên: tu tập và cuộc sống đều sẽ được lợi ích. Nhiều người chán nản vì sự khác biệt này và cũng do thực hành thất bại nên đã rời bỏ con đường tu tập, từ bỏ hành trình tự cứu giúp bản thân, và ngã theo tà kiến cho rằng con người chỉ được cứu rỗi bằng ơn trên. Điều này không thể xảy đến với các đệ tử thực hành Tứ Niệm Xứ, pháp hành của sự tự cứu giúp, tự nương tựa chính mình.

Một nguồn suy nghĩ động loạn khác trong tâm là xuất phát từ ảnh hưởng mạnh mẽ và bất chợt của vô thức. Tuy nhiên, ghi nhận thuần tuý sẽ mang đến sự giao tiếp tự nhiên, gần gũi và “thân thiện” hơn với chúng, nhờ ngày càng quen thuộc với những xung động vi tế nhất trong thân và tâm, và bởi thái độ “chờ đợi và lắng nghe”, giúp ta tránh được sự can thiệp thô bạo và có hại của vô thức. Bằng cách đó và nhờ vào sự lan toả chậm rãi và đều đặn của chánh niệm mà vô thức sẽ trở nên sáng sủa và dễ kiểm soát hơn, tức là có khả năng phối hợp và trợ giúp quản lý hướng suy nghĩ của hữu thức. Việc hạn chế những nhân tố can thiệp không thể dự đoán và không thể kiểm soát từ vô thức sẽ giúp sự tự nương tựa vào bản thân mình trở nên vững chắc hơn.

Với tinh thần tự lực, Tứ Niệm Xứ không đòi hỏi bất cứ một kỹ thuật cầu kỳ hay một phương tiện nào từ bên ngoài. Cuộc sống hàng ngày là nguyên liệu cho pháp hành. Nó không liên quan đến bất cứ giáo phái hay nghi lễ kỳ lạ nào, cũng không “khai tâm” hay trao “kiến thức mật truyền” theo bất kỳ một cách nào khác ngoài sự tự giác ngộ.

Sử dụng chính mọi hoàn cảnh sống để tu tập, Tứ Niệm xứ không yêu cầu phải độc cư trốn vện hay một cuộc sống xuất gia, dù rằng một số thiền sinh sẽ thấy ngày càng có mong muốn và nhu cầu như vậy. Tuy nhiên, nếu thu xếp được những khoảng thời gian độc cư xen kẽ thì sẽ rất hữu ích để khởi động quá trình thực hành miên mật và bài bản, và để pháp hành tiến bộ. Thực hành ở phương Tây cũng vậy, nên có những khoá thiền tích cực định kỳ trong môi trường thích hợp. Ngoài giá trị của giai đoạn thực hành miên mật, bầu không khí của những “chốn tịnh cư” đó sẽ là nguồn tái tạo thể chất và tinh thần sau những tác động tiêu cực của nền văn minh đô thị.

Tứ Niệm Xứ là con đường tự giải thoát. Đặt trên nền tảng của định luật nghiệp báo, nghĩa là ta phải tự chịu trách nhiệm về mọi hành động của bản thân, Tứ Niệm xứ xét về mục đích tối hậu và xét về sự thực hành đầy đủ, thì chẳng có gì tương đồng với niềm

tin vào ân sủng cứu rỗi từ thánh thần, hay thông qua sự liên hệ trung gian của các thầy tu.

Tứ Niệm Xứ vượt ra khỏi mọi giáo điều, không dựa dẫm vào sự “mặc khải thiêng liêng”, hay bất kỳ thế lực bên ngoài nào trong vấn đề tâm linh. Tứ Niệm Xứ chỉ dựa vào những cái hiểu ngộ nguyên sơ đến từ kinh nghiệm trực tiếp của chính mình. Nó dạy ta cách thanh lọc, mở rộng và làm sâu sắc nguồn cội của trí tuệ đích thực - đó là sự kinh nghiệm trực tiếp. Lời dạy của Đức Phật được các đệ tử thực hành Tứ Niệm Xứ thọ giáo và trân quý vì đó là những chỉ dẫn chi tiết của đạo lộ được một người đã đi qua trọn vẹn con đường đó chỉ dạy, và vì thế nó đáng được tin tưởng. Tuy nhiên, nó có trở thành tài sản tâm linh của người đệ tử hay không thì còn phụ thuộc vào mức độ tu chứng của chính vị ấy.

Thông điệp tự cứu giúp và nương tựa vào chính mình này của pháp hành Tứ Niệm Xứ có mặt trong lời dạy của Đức Phật trong những ngày cuối cùng trước khi nhập diệt:

“Vậy nên, này Ānanda, hãy tự mình làm hòn đảo cho chính mình, hãy tự mình nương tựa chính mình, chớ nương tựa một nơi nào khác. Lấy Chánh pháp làm hòn đảo, lấy Chánh pháp làm chỗ nương tựa, chớ nương tựa một nơi nào khác. Này Ānanda, thế nào là vị Tỷ-kheo tự mình là hòn đảo cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình?

Này Ānanda, ở đời, vị Tỷ-kheo đối với thân quán thân...; đối với các cảm thọ quán thọ...đối với tâm quán tâm...đối với các pháp quán pháp, tinh tấn, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục mọi tham ái, ưu bi trên đời.

Này Ananda, những ai sau khi ta diệt độ, tự mình là hòn đảo cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một nơi nào khác, dùng chánh pháp làm hòn đảo, dùng chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa vào một pháp nào khác, những vị ấy, này Ananda, là những vị tối thượng trong hàng Tỷ-kheo của ta, nếu những vị ấy tha thiết học hỏi”.

Kinh Đại niết bàn (Mahā-parinibbāna Sutta)

Một đệ tử nghiêm túc sẽ luôn trân trọng sự xác quyết trong những lời dạy cuối cùng ấy. Sau khi được chỉ dạy về đạo lộ và mục đích con đường tu tập, phần còn lại chỉ đơn giản là hai nguyên tắc để tu tập thành công: “bắt đầu!” và “tiếp tục!”.

5. PHÁP HÀNH THIỀN TỨ NIỆM XỨ CỦA NGƯỜI MIỄN ĐIỆN

Mặc dù khi ta nghe và đọc, những nét đặc trưng của pháp hành Tứ Niệm Xứ rất đơn giản và rõ ràng, song hiểu biết về cách thực hành nói chung vẫn còn khá mơ hồ. Ngay cả ở những đất nước Phật giáo, cách hiểu đúng đắn về Tứ Niệm Xứ và cách thực

hành trong thực tế cũng yếu ớt và lép vế trước những trào lưu tín ngưỡng Phật giáo và nghiên cứu lý thuyết. Vào thế kỷ 20, các thiền sư Miến Điện với tinh thần khai phá, đã một lần nữa làm rõ sự phi thường của con đường chánh niệm và đem đến sự thay đổi sâu sắc hiện trạng Phật giáo. Thông qua sự tinh tấn thực hành thiền tập của mình, các ngài đã giúp nhiều người vượt qua chướng ngại để hiểu đúng và hành trì đúng con đường duy nhất này. Rất nhiều người Miến Điện, và rồi ở các quốc gia khác, đã nhiệt tâm đi theo bước chân các ngài.

Vào đầu thế kỷ 20, có một vị sư Miến Điện tên là U Nārada, khao khát thực chứng những gì đã được học trong kinh điển, đã cất công đi tìm kiếm một pháp hành thiền trực chỉ mục tiêu rõ ràng, không bị vướng kẹt với những phần râu ria. Lang thang khắp đất nước Miến Điện, Ngài tìm gặp nhiều vị sư hành thiền miên mật, nhưng không thoả mãn với những hướng dẫn của họ. Trong hành trình tìm kiếm, khi đi đến những hang đá thiền nổi tiếng trên những ngọn đồi Sagaing vùng Thượng Miến Điện, Ngài gặp được một bậc cao tăng được cho là đã đắc thánh quả (*ariyamagga*). Khi U Nārada đặt câu hỏi, thiền sư đã hỏi ngược lại: “Tại sao con lại đi tìm kiếm đâu xa bên ngoài những lời dạy của Đức Phật? Chẳng phải Ngài đã tuyên bố Tứ Niệm xứ là con đường duy nhất hay sao?”

Tiếp thu lời gợi ý này, U Nārada đã quay lại nghiên cứu kinh sách và các chú giải truyền thống, đào sâu suy nghĩ rồi dần dần thực hành tinh tấn, và cuối cùng Ngài đã ngộ ra được tinh yếu của pháp hành. Kết quả thực hành đã thuyết phục Ngài rằng mình đã tìm thấy điều tìm kiếm bấy lâu: một phương pháp tu tập tâm rõ ràng và hiệu quả để đạt đến giác ngộ tối thượng. Từ kinh nghiệm của bản thân, Ngài đã phát triển các nguyên lý và phương pháp cụ thể, xây dựng lên một khung nền tảng thực hành cho các đệ tử trực tiếp và gián tiếp của ngài sau này.

Phương pháp của Ngài U Nārada áp dụng các nguyên lý của Tứ Niệm xứ một cách rõ nét và triệt để, chúng tôi tạm gọi là phương pháp Miến Điện, không phải vì nó là phát minh của người Miến mà vì Miến Điện là nơi đã tích cực hồi sinh lại con đường cổ xưa này một cách vô cùng hiệu quả.

Các đệ tử của thiền sư U Nārada đã truyền bá phương pháp của ngài rộng rãi khắp Miến Điện và các nước Phật giáo khác, rất nhiều người đã được lợi lạc từ pháp hành này trên đạo lộ tu tập. Thiền sư U Nārada, ở Miến Điện gọi là Jetavan Sayadaw (hay Mingun Sayadaw), viên tịch vào ngày 18 tháng 03 năm 1955, hưởng thọ 87 tuổi. Nhiều người tin rằng Ngài đã đắc đạo quả A-la-hán (*Arahatta*).

Thật vô cùng hoan hỷ khi chứng kiến sự giảng dạy và thực hành Tứ niệm xứ ở Miến Điện ngày nay đã phát triển rực rỡ và mang lại những kết quả xuất sắc, đi ngược với làn sóng hưởng thụ vật chất đang lan tràn khắp thế giới. Ngày nay, Tứ niệm xứ là một động lực mạnh mẽ trong đời sống tôn giáo ở Miến Điện. Rất nhiều trung tâm thiền mọc lên khắp đất nước, với hàng ngàn thiền sinh tham gia những khoá tu tích cực.

Những khóa tu này dành cho cả chư tăng và cư sĩ. Chính phủ Miến Điện, dưới sự lãnh đạo của thủ tướng U Nu, đã vô cùng sáng suốt khi khuyến khích và hỗ trợ thành lập các trung tâm thiền ngay sau khi giành độc lập cho đất nước, với tầm nhìn rằng nội tâm được tu tập của người dân ở mọi tầng lớp xã hội chính là tài sản quý giá của quốc gia.

Một thiền sư xuất sắc trong số các thiền sư Miến Điện đương thời là thiền sư Mahāsi Sayadaw (Đại trưởng lão U Sobhana), người đã có đóng góp rất lớn cho sự phát triển của pháp hành ở Miến Điện thông qua sự dạy dỗ trực tiếp ở các khoá thiền, qua những bài thuyết pháp và những cuốn sách của ngài. Hàng ngàn thiền sinh được lợi lạc từ trí tuệ và kinh nghiệm dạy dỗ của ngài. Đàn ông, phụ nữ, thanh niên cũng như người lớn tuổi, người nghèo cũng như người giàu, người có học cũng như dân quê đã thực hành vô cùng nhiệt tâm, tinh tấn. Không thiếu gì người đã đạt kết quả xuất sắc.

Nhờ vào nỗ lực của thiền sư Mahāsi Sayadaw và các đệ tử của Ngài, phương pháp này đã lan rộng đến Thái Lan và Sri Lanka, và một trung tâm thiền ở Ấn Độ hiện cũng đang được xây dựng.

Hướng dẫn pháp hành thiền Tứ niệm xứ được dạy ở Miến Điện

Sau đây là thông tin hướng dẫn của một khóa thiền Tứ Niệm xứ tích cực theo phương pháp Miến Điện. Khóa thiền được tổ chức tại “Thathana Yeiktha”¹⁵, Rangoon (Miến Điện), dưới sự hướng dẫn của thiền sư Mahāsi Sayadaw (đại trưởng lão U Sobhana)¹⁶.

Một khoá thiền tại đây thường kéo dài từ một đến hai tháng. Sau khoá thiền, thiền sinh sẽ tiếp tục thực hành ở nhà, để thích ứng với điều kiện sống của riêng mình. Trong khoá thiền tích cực, thiền sinh không đọc, viết hoặc làm bất cứ công việc gì trừ việc hành thiền và sinh hoạt cá nhân. Nói chuyện bị hạn chế tối đa. Trong suốt thời gian khoá thiền, cư sĩ giữ Bát quan trai giới (*aṭṭhaṅgasīla*), bao gồm cả điều giới không ăn thực phẩm cứng (và một số đồ lỏng như sữa...) sau Ngọ.

Hướng dẫn thiền văn tắt dưới đây, dù chỉ giới hạn trong giai đoạn đầu thực hành, không thể thay thế cho sự hướng dẫn trực tiếp từ một thiền sư có kinh nghiệm. Chỉ mình thiền sư mới có thể đưa ra những chỉ dạy chính xác dựa trên yêu cầu của pháp hành và tốc độ tiến bộ của từng cá nhân thiền sinh. Vì vậy đoạn hướng dẫn dưới đây chỉ dành cho những người không thể có được sự hướng dẫn trực tiếp từ thiền sư. Thực tế số này có rất nhiều, cả ở phương tây cũng như phương đông, do đó tác giả mới đưa vào đoạn văn bản hướng dẫn với tất cả những thiếu sót vốn có này, coi như một phần bổ sung thiết thực cho nội dung chính của cuốn sách.

¹⁵ Đọc là Yeeta.

¹⁶ Sayadaw, là một kính ngữ người Miến Điện dùng để gọi một vị sư cao hạ hay một vị sư học vấn thâm sâu, nghĩa của nó là “vị thầy lớn” hay “sư cả”, “đại sư”.

Một nguyên tắc cơ bản của pháp hành Tứ Niệm Xứ là: những bước thực hành đầu tiên của thiền sinh phải đặt trên nền tảng kinh nghiệm trực tiếp của chính bản thân. Thiền sinh phải học cách thấy mọi thứ như nó thực sự đang có mặt, và cần phải tự mình thấy rõ điều đó. Thiền sinh không nên bị ảnh hưởng bởi người khác qua những gợi ý, ám chỉ của họ về những gì có thể thấy hay chờ đợi thấy.

Do đó, trong khoá thiền tích cực, lúc đầu thiền sư không thuyết giảng lý thuyết mà chỉ hướng dẫn đơn giản về những gì cần thực hành và những gì không được làm. Sau một thời gian thực hành, khi chánh niệm sắc bén hơn, thiền sinh quan sát được những tính chất của đề mục mà trước nay không nhận ra, thì thiền sư mới tùy vào từng trường hợp cụ thể mà hướng dẫn ngắn gọn nhằm điều chỉnh hướng quan sát sao cho đạt được lợi ích, chứ không chỉ đơn giản một câu “tiếp tục” như thường lệ. Một trong những bất lợi của văn bản hướng dẫn là không có những gợi ý điều chỉnh thực hành, vì điều chỉnh thế nào lại phải tùy thuộc vào quá trình tiến bộ của cá nhân thiền sinh từ khi bắt đầu thực hành. Tuy nhiên, nếu thực hành sát theo hướng dẫn, thì chính kinh nghiệm của thiền sinh sẽ trở thành vị thầy và dẫn dắt vị ấy tiến bộ một cách an toàn, mặc dù phải thừa nhận rằng nếu có một thiền sư có kinh nghiệm hướng dẫn thì thiền sinh sẽ tiến bộ dễ dàng hơn nhiều.

Pháp hành này cần phải có sự định tĩnh, tự lực và một thái độ luôn quan sát, giác tỉnh. Một thiền sư Tứ niệm xứ đích thực sẽ luôn cẩn trọng lời dạy của mình khi hướng dẫn thiền sinh, không tìm cách dùng cá tính của mình để “gây ấn tượng” hay biến họ trở thành “tín đồ” của mình. Vị ấy cũng không sử dụng bất cứ cách nào để tác động lên thiền sinh như ám thị, thôi miên hay kích động cảm xúc. Những người áp dụng phương cách ấy cho chính họ hay cho người khác, nên được coi là người đi lệch khỏi con đường chánh niệm.

Trong quá trình thực hành, thiền sinh không nên mong ngóng những “kinh nghiệm huyền bí” hay để thoả mãn một cảm xúc rẻ tiền nào. Khi đã nhiệt tâm thiết tha thực hành, thiền sinh không nên say mê mơ tưởng về thành tựu trong tương lai hay mong chờ đạt được kết quả mau chóng. Thay vào đó, ta hãy thực hành một cách chăm chỉ và chuyên chú, nhất là với những bài thực hành rất đơn giản dưới đây. Ban đầu, thậm chí thiền sinh nên coi chúng chính là mục đích thực hành, như là một kỹ thuật để tăng cường định và niệm. Ý nghĩa phía sau của các bài thực hành sẽ tự bộc lộ ra một cách tự nhiên trong quá trình thiền tập. Đường nét mờ nhạt của chúng sẽ hiện dần lên trong tâm, trở nên sắc nét hơn và cuối cùng hiện rõ trước mặt, thúc giục ta kiên định hướng tới.

Pháp hành này thuộc thể loại thuần quán (*sukkha-vipassanā*), nghĩa là trực tiếp tu tập tuệ quán mà không cần phải chứng đắc các tầng thiền chỉ trước đó (*jhāna*)¹⁷. Mục đích trong giai đoạn đầu thực hành là đạt được phân biệt danh-sắc (*nāmarūpa-*

¹⁷ xem trang 82.

pariccheda) bằng kinh nghiệm trực tiếp. Chánh niệm ngày càng sắc bén về bản chất của các tiến trình danh sắc, cùng với định tâm vững chắc (đến mức cận định - *upacāra-samādhī*) sẽ dẫn đến tuệ giác sâu sắc về ba đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã - và đưa đến đạo quả (*magga-phala*), sự giải thoát tối thượng. Con đường đến đích đến cuối cùng ấy trải qua bảy giai đoạn thanh tịnh (*satta visuddhi*) đã được mô tả trong cuốn Thanh tịnh đạo của ngài Buddhaghosa.

Chuẩn bị về thân

Tư thế hành thiền. Cách người phương Tây hay ngồi, trên ghế cao, hai chân buông thõng, không thích hợp để ngồi những thời thiền dài mà không bị khó chịu hay cựa quậy thường xuyên. Ngồi ghế, thiền sinh mới thường rất dễ nhượng bộ trước ý muốn cựa quậy cơ thể hoặc tay chân, ngay cả trước khi phải buộc làm như vậy vì tê cứng; hoặc giữ hai chân và cơ thể quá căng cứng khiến cho cả thân lẫn tâm không được thoải mái. Ngồi khoanh chân, mông đặt trên một mặt phẳng rộng rãi và vững chắc, cơ thể tạo thành hình một tam giác. Khi bắt chéo chân hay xếp lên nhau, ta không dễ di chuyển thân mình và do đó ít thấy cần phải cựa quậy. Thực hành nhiều ta sẽ có thể duy trì được tư thế đó trong thời gian dài.

Kiểu ngồi yoga hai chân bắt chéo gọi là tư thế kiết già hay hoa sen, rất khó đối với hầu hết thiền sinh phương Tây. Mặc dù có lợi cho việc hành thiền chỉ (*jhāna*), nhưng đối với thiền Tứ niệm xứ thì nó không quan trọng. Do đó, ở đây chúng tôi chỉ hướng dẫn hai tư thế ngồi dễ hơn:

- Tư thế *vīrāsana* (bán già): gập chân trái đặt trên sàn, chân phải đặt lên trên chân trái, đùi phải đặt lên lòng bàn chân trái, bàn chân phải đặt lên trên đùi trái. Không bắt chéo hai chân mà chỉ cần gập chân lại.
- Tư thế *sukhāsana* (kiểu Miến), cả hai chân đặt trên sàn. Gót chân trái nằm giữa hai chân, các ngón chân trái đặt ở góc gập lại của khuỷu chân phải, khuỷu chân như cái bao ôm bàn chân trái. Vì hai chân không phải chịu áp lực nào nên tư thế này thoải mái nhất và do đó được dạy ở các trung tâm thiền Miến Điện.

Để giữ thoải mái ở hai tư thế này, điều mấu chốt là đầu gối phải đặt vững và thả lỏng trên sàn (trên toạ cụ hoặc bàn chân kia). Tư thế ngồi khoanh chân có lợi ích đáng kể, đáng để một thiền sinh nhiệt tâm bỏ công luyện tập. Nếu tư thế này không dễ với bạn, thì nên dành riêng một khoảng thời gian để luyện tập. Bạn cũng có thể tận dụng triệt để khoảng thời gian luyện ngồi đó để tư duy về pháp, quán chiếu hay ghi nhận thuần túy. Dù phải dành 1 khoảng thời gian để luyện ngồi thì bạn cũng không nên trì hoãn hay ảnh hưởng đến nỗ lực thiền tập để đạt được và duy trì một mức độ định tâm cao, vì vậy tạm thời bạn cứ ngồi theo cách thoải mái nhất và tìm cách làm việc với những

bất lợi của tư thế ngồi đó. Lúc đầu bạn có thể ngồi trên 1 cái ghế có tựa lưng, đủ cao để đặt chân thoải mái trên sàn nhà.

Nếu ngồi khoanh chân bạn có thể ngồi trên một cái gối, chăn hay miếng vải gấp lại để hông và đùi cân bằng nhau. Thân mình thẳng thớm nhưng không gồng cứng hay căng thẳng. Đầu hơi cúi về phía trước, tầm mắt nhẹ nhàng (không được neo cứng nhắc) hạ xuống một cách tự nhiên tùy theo vị trí của đầu. Bạn có thể đặt mắt ở vị trí hướng đến một vật thể nhỏ bé và đơn giản, tốt nhất là một khối hình vuông hay hình nón, không phát ra hay phản chiếu ánh sáng và không có gì khiến tâm xao lãng. Vật thể đó tất nhiên là tùy ý thích của bạn chứ không bắt buộc phải có.

Thiền sinh nữ phương Đông không ngồi khoanh chân hay kiết già. Họ thường quỳ trên 1 tấm toạ cụ mềm, hông đặt trên gót chân và hai tay đặt trên đùi.

Thiền sinh có thể tùy ý ngồi theo cách nào cũng được, song nên áp dụng “thích nghi tỉnh giác” trong chính trường hợp này.

Mặc quần áo rộng rãi, nhất là vùng eo. Khi hành thiền, thiền sinh phải thả lỏng toàn bộ các cơ, chẳng hạn gáy, vai, khuôn mặt, tay...

Ăn uống. Ở các nước Phật giáo nguyên thủy, thiền sinh tham dự khoá thiền tích cực ở trung tâm thiền thường giữ thêm một giới thứ sáu của người xuất gia bên cạnh các giới khác, đó là không ăn đồ ăn lỏng và cứng sau giờ Ngọ. Đối với những ai phải làm việc cả ngày thì hơi khó giữ giới này, trừ khi hành thiền vào kỳ nghỉ hay ngày cuối tuần. Trong bất cứ trường hợp nào, để thực hành miên mật đều đặn thì ta nên tiết độ trong ăn uống. Không phải tự nhiên mà Đức Phật nhiều lần chỉ dạy rằng hành giả nhiệt tâm thực hành cần “tiết độ trong ăn uống”. Kinh nghiệm cho thấy nó có lợi ích lớn đối với những ai quyết tâm tiến bộ trong thiền tập và không thoả mãn với những nỗ lực nửa vời.

Chuẩn bị tâm

Mục đích của pháp hành thiền tập ở đây là đạt tới mục đích tối thượng mà Đức Phật chỉ dạy. Vì thế, pháp hành cần phải được tu tập với một thái độ khế hợp với mục đích cao thượng đó.

Thiền sinh có thể bắt đầu thực hành bằng việc quy y tam bảo, và ý thức rõ ràng về ý nghĩa đích thực của việc ấy.¹⁸ Nó tạo dựng đức tin cho thiền sinh, một điều vô cùng quan trọng để tiến bộ: đức tin vào Đức Phật - vị đạo sư dẫn đường vô thượng, đức tin vào năng lực đưa đến giải thoát của Pháp, cụ thể là con đường chánh niệm; lòng tin rằng trên đời đã có những người chứng ngộ đầy đủ giáo pháp ấy, đó là cộng đồng chư thánh tăng (*ariya-sangha*) và các bậc A-la-hán. Đức tin ấy sẽ tiếp thêm nhiệt tâm và lòng tự tin vào năng lực của chính bản thân và chấp cánh cho nỗ lực của hành giả. Với tinh thần như vậy, những đệ tử của Tam Bảo bắt tay vào quá trình thiền tập với lòng khát khao âm

¹⁸ Xem trong cuốn Quy y Tam bảo, Trường lão Nanamoli (Buddhist Publication Society, Kandy).

thầm nhưng đầy quyết tâm nhằm đạt tới thành tựu cao nhất, không phải ở một tương lai xa xôi nào mà chính trong kiếp sống này.

“Tôi sẽ cất bước trên con đường mà chư Phật và chư Thánh đệ tử đã đi. Một người biếng nhác không thể bước đi trên con đường ấy. Nguyên cầu tôi có đủ sự tinh tấn dũng mãnh. Nguyên cầu tôi sẽ thành công”

Thiền sinh không theo đạo Phật cũng nên suy xét rằng dù chỉ đi được một phần con đường chánh niệm, họ cũng đã đặt bước vào thánh địa thiêng liêng của người Phật tử, do đó con đường ấy xứng đáng được tôn kính. Nhận thức đúng đắn ấy sẽ trợ giúp cho những nỗ lực của chính họ trên đạo lộ.

Bước tiến của vị ấy sẽ vững chắc nếu vị ấy phát một lời nguyện thành tâm như sau, hoặc bất cứ lời nguyện ước nào vị ấy tự nghĩ ra:

Cần nỗ lực tinh tấn để tăng thượng và làm chủ tâm này

Thấy rõ rồi có sao ta không gắng sức?

Đạo lộ đã rõ ràng ngay trước mắt

Nguyện cho ta và tất cả chúng sanh đạt được chân hạnh phúc

Tâm ta mang đến mọi khổ đau và hạnh phúc,

Chinh phục đau khổ này, ta hãy dẫn thân trên đường chánh niệm

Nguyện cho ta và tất cả chúng sanh đạt được chân hạnh phúc

Thời khoá thiền

1. *Tu tập chánh niệm tổng quát*: Trong khoá thiền tích cực, thời gian thực hành là suốt cả ngày, từ sáng sớm đến tối khuya. Điều đó không có nghĩa là thiền sinh cả ngày chỉ chuyên chú vào một đề mục duy nhất, tức là đề mục chính mà chúng tôi sẽ nói sau đây. Mặc dù trong suốt thời gian thực hành ta nên dành thời gian nhiều nhất có thể cho đề mục chính, nhưng tất nhiên sẽ có những khoảng nghỉ giữa các thời thiền. Và đối với các thiền sinh mới, các khoảng nghỉ này sẽ thường xuyên và dài hơn. Song trong thời gian nghỉ, dù ngắn hay dài, thì sợi dây chánh niệm cũng không được buông lơi.

Chánh niệm về mọi sự nhận biết và mọi hoạt động cần được duy trì suốt cả ngày ở mức độ thường xuyên nhất có thể, bắt đầu với những suy nghĩ và nhận biết đầu tiên ngay khi thức dậy, và kết thúc với suy nghĩ và nhận biết cuối cùng trước khi chìm vào giấc ngủ. Chánh niệm tổng quát bắt đầu và duy trì trên tứ oai nghi (*iriyāpatha-manasikāra*): đi, đứng, nằm, ngồi. Nghĩa là, ta phải nhận biết trọn vẹn tư thế hiện tại của cơ thể, và bất cứ sự thay đổi nào của nó (gồm cả ý định trước mỗi thay đổi), bất kỳ cảm giác nào liên quan đến tư thế của thân như sức nặng, cảm giác xúc chạm (*kayā-viññāṇa*), hay bất kỳ cảm giác đau đớn hay dễ chịu nào có thể nhận thấy (niệm thọ). Chẳng hạn, mỗi khi nằm xuống ngủ và thức dậy, ta cần ý thức về oai nghi nằm và cảm giác xúc chạm (“nằm xuống”, “chạm”).

Có thể ta chưa chánh niệm được ngay tức khắc tất cả hay phần lớn các hoạt động và sự nhận biết trong ngày. Vì vậy ta có thể bắt đầu chỉ với đề mục tứ oai nghi (4 tư thế đi, đứng, nằm, ngồi) và mở rộng dần phạm vi chánh niệm đến tất cả sinh hoạt hàng ngày như mặc quần áo, giặt giũ, ăn uống,... Sau vài ngày đầu thực hành miên mật, tâm trở nên định tĩnh hơn, sự quan sát sắc bén và tỉnh giác hơn, thì sự mở rộng này sẽ đến một cách tự nhiên.

Ví dụ bên dưới minh họa cách áp dụng chánh niệm trong một loạt hoạt động tiếp nối nhau: ý định đánh răng, ta nhận biết ý định đó (ý thức: "vì ấy rõ biết tâm và các pháp (đối tượng của tâm); nhìn thấy bình nước và ly (nhân thức), đi về phía đó (thân thức - oai nghi), đứng lại (thân thức-oai nghi); đưa tay về bình nước (tỉnh giác khi co duỗi tay), cầm bình (thân thức - xúc chạm).

Khi làm các hành động này, ta cần nhận biết bất cứ cảm giác dễ chịu hay khó chịu nào khởi lên (niệm thọ), những suy nghĩ bất chợt làm gián đoạn chánh niệm (niệm tâm: tâm tán loạn), tham muốn (khi ăn: niệm tâm "tâm có tham dục", niệm pháp: triền cái tham dục, hoặc kiết sử sanh khởi qua lưỡi và vị)... Tóm lại, ta phải ghi nhận tất cả mọi sự kiện diễn ra trong thân và tâm khi chúng có mặt. Bằng cách ấy, ta thực hành cả 4 niệm xứ trong suốt thời gian tu tập.

Để ghi nhận chi tiết thì thiền sinh phải làm chậm lại mọi động tác của mình, điều chỉ có thể làm trong giai đoạn thực hành tích cực, nhưng trong cuộc sống thường ngày thì ta không thể hoặc hiếm khi làm được như vậy. Tuy nhiên kinh nghiệm và tác dụng của cách thực hành chậm đó sẽ mang đến lợi ích tốt đẹp theo nhiều cách khác nhau.

Thực hành trong sinh hoạt hàng ngày, chánh niệm không nhất thiết phải theo sát mọi giai đoạn nhỏ nhiệm của mọi cử động (như đối với đề mục chính). Bởi làm vậy thì mọi hành động sẽ phải diễn ra quá chậm. Chánh niệm chỉ cần theo sát các hoạt động này và ghi nhận những chi tiết nổi bật một cách tự nhiên là đủ, không cần cố sức.

Mục đích ban đầu của tu tập chánh niệm tổng quát là để tăng cường định và niệm đến mức đủ để thiền sinh dõi theo dòng chảy liên tục của các cảm nhận, hoạt động của thân và tâm trong thời gian dài, mà không bị đứt đoạn chú ý hay lãng đi mà không biết. Nó được coi là "chánh niệm liên tục" khi thiền sinh không bị suy nghĩ cuốn đi, và khi đứt đoạn chú ý thì nhận ra ngay lập tức, hoặc ngay sau đó. Đối với thiền sinh mới, đến mức như vậy là đạt tiêu chuẩn "chánh niệm tổng quát".

2. Thực hành với đề mục chính

Sau khi chánh niệm trong sinh hoạt từ khi thức dậy, vào thời thiền ngồi, thiền sinh ghi nhận ý định ngồi và từng cử động khi ngồi xuống, ghi nhận động tác "đụng", "ngồi". Bây giờ thiền sinh chú ý vào chuyển động phồng, xẹp của thành bụng khi thở. Sự chú ý đặt vào cảm giác căng phồng thay đổi nhẹ nhàng của bụng khi thở, chứ không nhìn vào bụng. Đây chính là đề mục chính (*mūl' ārammaṇa*) để đặt niệm trong phương pháp này.

Thiền sư U Sobhana (Mahasi Sayadaw) giới thiệu cách thực hành này bởi vì nó cho thấy rất hiệu quả.

Cần phải hiểu rõ rằng ta không nghĩ về chuyển động của bụng mà chỉ thuần túy ghi nhận tiến trình vật lý trong tất cả các giai đoạn phồng và xẹp. Thiền sinh cần duy trì chánh niệm không gián đoạn, hoặc không để lãng đi mà không biết, càng lâu càng tốt mà không để mình bị căng thẳng. Tuệ giác - mục đích mà pháp hành hướng đến, sẽ tự hiển lộ trong tâm như là kết quả tự nhiên, hay là quả chín muồi của mức độ chánh niệm ngày càng cao. Thiền sư nói: trí tuệ tự khởi sinh (*nāṇam sayam eva uppajjissati*). Pháp hành sẽ tiến bộ đến một mức độ mà khi ấy, nhờ vào chánh niệm sắc bén, các đặc tính còn ẩn dấu của tiền trình ta quan sát sẽ lộ diện ra. Tuệ giác đạt được qua tiến trình này sẽ đi kèm với lòng tin thu được từ chính kinh nghiệm xác quyết của thiền sinh.

Mặc dù hơi thở tạo ra chuyển động phồng xẹp của bụng, song chú tâm quán sát phồng xẹp không được coi là pháp môn niệm hơi thở (*ānāpāna-sati*). Trong pháp hành này, đề mục chánh niệm không phải là hơi thở mà là chuyển động của thành bụng được cảm nhận bởi áp lực phồng lên, xẹp xuống.

Thiền sinh mới lúc đầu thường khó nhận biết phồng xẹp rõ ràng, hoặc chỉ thấy rõ trong một thời gian ngắn. Điều này là bình thường và sẽ cải thiện dần qua quá trình thực hành tinh tấn. Để giúp cảm nhận rõ hơn, thường xuyên và kéo dài hơn, bạn có thể nằm xuống; khi ấy phồng xẹp trở nên rất rõ nét. Bạn cũng có thể đặt tay lên bụng để theo dõi sự chuyển động của thành bụng, sau đó bạn sẽ theo sát được phồng xẹp ngay cả khi buông tay ra. Nếu thấy hữu ích, bạn có thể tiếp tục thực hành trong tư thế nằm, miễn là không để mình bị dã dượi, buồn ngủ. Tuy nhiên, xen vào giữa các thời nằm, bạn nên tập đi tập lại tư thế ngồi nữa.

Khi không còn cảm nhận được phồng xẹp hoặc cảm nhận không rõ, bạn không nên cố “bắt” phồng xẹp mà chỉ ghi nhận cảm giác “xúc chạm”, “ngồi”. Bạn làm như thế này: trong các điểm dừng, hay đúng hơn là các cảm giác xúc chạm hiện rõ ở tư thế ngồi (đầu gối, đùi, vai...) chọn ra sáu hay bảy điểm dừng. Ghi nhận lần lượt, hay rà quét, theo một trình tự nhất định, cuối cùng quay về cảm nhận tư thế ngồi của toàn thân, rồi sau đó lại lặp lại trình tự: dừng-dừng-dừng-ngồi; dừng-dừng-dừng-ngồi. Bạn chỉ nên ghi nhận cảm giác dừng trong thời gian niệm hai âm tiết ngắn (niệm thầm trong đầu, rồi sau đó khi đã bắt kịp thực tại thì bỏ việc niệm thầm đi). Nên nhớ đề mục ở đây là cảm giác chứ không phải bản thân nơi xúc chạm, cũng không phải câu niệm thầm “dừng-ngồi”. Thỉnh thoảng bạn cũng có thể lựa chọn ghi nhận những điểm dừng khác.

Chánh niệm ghi nhận “dừng - ngồi” là phương án dự phòng cho “phồng-xẹp” và là một trong những đề mục phụ. Nó có giá trị riêng nhất định để đạt được những thành tựu tuệ giác.

Khi ghi nhận “dừng - ngồi”, mà phồng xẹp rõ nét trở lại thì ta nên quay trở lại với nó, và tiếp tục thực hành với đề mục chính ấy càng lâu càng tốt.

Khi mệt mỏi, hoặc đau, tê chân do ngồi lâu, bạn cũng phải ghi nhận những cảm giác này. Bạn nên giữ sự ghi nhận này liên tục chừng nào các cảm giác vẫn còn đủ mạnh đến mức lôi kéo sự chú ý và quấy rối việc hành thiền. Chỉ cần biết chúng một cách lặng lẽ và liên tục, bằng ghi nhận thuần túy, các cảm giác này sẽ biến mất và bạn có thể tiếp tục thực hành với đề mục chính. Khi hay biết các cảm giác quấy rối, bạn chỉ ghi nhận sự có mặt của chúng mà không “nuôi” các cảm giác, cảm xúc, vì khi ấy bạn đã làm chúng mạnh lên bằng những gì bạn cộng thêm vào sự ghi nhận thuần túy: thái độ ngã mạn, nhạy cảm quá mức, tự thương hại hay bất mãn...

Tuy nhiên, nếu khó chịu và mệt mỏi kéo dài và cản trở việc hành thiền, bạn có thể đổi tư thế khác (nhớ ghi nhận ý định và động tác đổi tư thế), rồi đi kinh hành. Trong khi làm những việc này, hãy ghi nhận từng đoạn cử động trong mỗi động tác. Trong chú giải nêu ra sáu giai đoạn cử động cần ghi nhận, song như vậy là quá chi tiết đối với thiền sinh mới. Ta chỉ cần ghi nhận ba giai đoạn (A) hoặc hai giai đoạn (B). Để khớp với câu niệm thầm hai âm tiết (niệm bằng tiếng việt ta chỉ niệm một âm tiết), ta nên niệm như sau: A. 1. Giở 2. bước 3. đạp; B: 1. Giở 2. đạp. Khi đi nhanh bạn niệm hai giai đoạn: Giở, đạp; bình thường bạn nên niệm ba giai đoạn: Giở, bước, đạp vì nó khiến chánh niệm khăng khít hơn, không có khoảng trống.

Kinh hành (thiền đi) là một pháp hành đặc biệt hữu ích đối với việc phát triển cả định và tuệ, nhất là đối với một số thể loại căn tánh nhất định. Do đó, nó cần được thực hành như một bài tập chính thức chứ không chỉ là “đổi tư thế” cho đỡ mỏi. Trong các bài kinh Đức Phật dạy, ta cũng thường đọc được những đoạn như sau: *“Ban ngày, và ban đêm vào canh một, canh ba, khi bước tới bước lui hay ngồi xuống, vị ấy thanh lọc tâm khỏi các niệm tưởng chướng ngại”*.

Khi đi kinh hành, tốt nhất là chọn một đoạn đường đủ dài, ở trong nhà (chọn một hành lang hay hai phòng nối liền nhau) hoặc ngoài trời, bởi vì quay đi, quay lại quá nhiều sẽ làm xáo trộn dòng chánh niệm liên tục. Ta nên đi liên tục một thời gian tương đối dài, thậm chí là cho đến khi thấy mệt thì mới dừng lại.

Trong cả ngày, ta cần chú ý ghi nhận rõ những suy nghĩ lang thang, những bước chân thất niệm (khi đi kinh hành), những khoảng gián đoạn khi niệm phòng xep hay những khoảng thất niệm trong sinh hoạt. Trước khi quay lại với đề mục chính, chúng ta phải để ý xem khoảng thất niệm này có được nhận biết ngay lập tức hay không, hay bị suy nghĩ cuốn trôi đi và bị cuốn đi bao lâu... Mục tiêu của bạn là phải nhận biết được sự thất niệm này ngay khi xảy ra, và lập tức quay lại với đề mục. Đây là một cách để nâng cao mức độ tỉnh giác. Tần suất thất niệm sẽ thưa dần khi sự tĩnh lặng và định tâm tăng trưởng trong quá trình thực hành. Khả năng nhận biết sớm các khoảng thất niệm sẽ là một trợ lực hết sức quý giá để tăng cường khả năng tự chế và kiểm soát phiền não (*kilesa*) ngay khi chúng vừa xuất hiện. Tầm quan trọng của nó trong quá trình tiến bộ và phát triển tâm nói chung là rất rõ ràng.

Bạn không nên khó chịu, bất mãn hay chán nản khi có những suy nghĩ xao nhãng, mà chỉ coi chúng như là những đề mục tạm thời để ghi nhận, biến chúng thành một phần của pháp hành (pháp niệm tâm). Khi cảm thấy khó chịu bởi các trạng thái tâm nổi lên và đây dựa mãi, bạn cũng làm theo cách tương tự: coi đó như một cơ hội thực hành niệm pháp: triền cái sân, hay lo lắng, bất an.

Về điểm này, thiền sư dạy: trong cuộc sống hàng ngày ta không thể tránh khỏi vô số đối tượng đa dạng liên tục kích hoạt dòng suy nghĩ, và các loại phiền não như sân si, tham dục... sẽ luôn sinh lên trong một cái tâm chưa giải thoát, vì vậy điều rất quan trọng là ta phải đối diện trực tiếp với các loại phiền não này và học cách làm việc với chúng. Bản thân việc này cũng quan trọng như việc tăng cường định tâm. Do đó, bạn không nên coi chúng là “khoảng thời gian lãng phí” khi làm việc với những sự xao nhãng này.

Đối với những tác động từ bên ngoài ta cũng làm như vậy. Chẳng hạn, khi nghe một tiếng động, bạn ghi nhận một cách ngắn gọn “tiếng động”; nếu ngay sau đó bạn cảm thấy khó chịu thì cũng ghi nhận sự khó chịu ấy: “sân”. Sau đó bạn quay lại với đề mục. Nhưng nếu làm vậy mà vẫn không thành công thì bạn cứ lặp lại quy trình ấy. Nếu tiếng ồn lớn và kéo dài khiến bạn không chú ý được vào đề mục, thì bạn lấy ngay tiếng động làm đề mục chánh niệm, một trong sáu xứ, thuộc pháp quán niệm xứ. “*vị ấy tuệ tri tai và tiếng động, và kiết sử (sân) sanh lên nương vào hai thứ ấy...*”. Giữa sự dao động lên xuống của tiếng động, bạn có thể quan sát sự phồng xẹp; trong sự xuất hiện ngắn ngủi của tiếng động, ta quan sát được sự sinh và diệt, và khi ấy bản chất vô ngã, bản chất chỉ là một tổ hợp các nhân duyên của nó trở nên rõ nét.

Như vậy, những chướng ngại trong quá trình hành thiền có thể được chuyển hoá thành đề mục hữu ích để quan sát, và điều tưởng chừng như chướng ngại lại có thể trở thành người thầy, người bạn của mình.

Tuy nhiên, khi tâm tĩnh lặng trở lại hoặc những xáo động bên ngoài đã biến mất, bạn cần quay lại với đề mục chính, bởi vì thực hành liên tục với đề mục chính sẽ khiến cho bạn tiến bộ nhanh hơn.

Ba đến bốn giờ thực hành liên tục, không bị thất niệm mà không nhận ra, là yêu cầu tối thiểu đối với các thiền sinh mới trong khoá thiền tích cực. Dĩ nhiên ba hay bốn giờ này không có nghĩa là đủ đối với cả ngày dài thực hành. Khi bạn “lạc dòng” chánh niệm, dù là trước hay sau khi đạt tới yêu cầu tối thiểu đó, thì bạn cần kiên trì lấy lại và tiếp tục giữ vững định tâm càng lâu càng tốt.

Âm thầm bền bỉ cố gắng mà không để ý đến sự mệt mỏi, khó chịu của thân thể là điều rất quan trọng, đặc biệt là trong những khoá thiền tích cực. Thông thường khi bỏ qua những dấu hiệu mệt mỏi ban đầu, bạn sẽ phát hiện ra tiếp theo sau đó sẽ có một nguồn năng lượng mới, “làn sóng thứ hai” tiếp thêm năng lượng cho bạn. Mặt khác, bạn không nên cố gắng quá sức và nên cho phép bản thân mình nghỉ ngơi khi sự cố gắng không còn hiệu quả nữa. Những khoảng nghỉ ngơi xen kẽ này cũng là một phần của quá

trình thực hành (với ít sự tập trung căng thẳng hơn) nếu bạn tiếp tục giữ chánh niệm. Dòng chánh niệm càng tự nhiên và thư giãn khi theo sát quá trình sanh diệt liên tục của các đề mục, nó sẽ càng ít gây ra mệt mỏi cho bạn.

Khi tỉnh giác tăng lên, bạn hãy chú ý nhiều hơn đến các suy nghĩ và cảm xúc hài lòng hay bất mãn, ngay cả khi chúng rất vi tế, khó nhận ra. Chúng là hạt giống của những hình thái mạnh hơn là tham và sân, ngã mạn hay tự ti, tăng động hay trầm cảm. Vì vậy điều quan trọng là phải làm quen, nhận biết và chặn đứng chúng từ sớm. Bạn cần tránh các suy nghĩ vô ích về quá khứ hoặc tương lai, vì Tứ niệm xứ chỉ làm việc với hiện tại.

Đề mục chính và phụ mà thiền sinh làm việc (phòng xệp, ngồi-động, đi) cần được bám sát trong suốt quá trình thực hành, cả trong khoá thiền tích cực và sau đó, mà không thêm nếm bất cứ cách thực hành nào khác. Nếu kiên trì thực hành như vậy, những pháp hành đơn giản này có thể đưa bạn đến kết quả cao nhất. Điểm chính của pháp hành là bám sát đề mục chính, tức phòng xệp.

Chương trình hành thiền

Vì tầm quan trọng của lời hướng dẫn, nên ở đây cần nhấn mạnh lại một điểm: đề mục chánh niệm là bản thân các tiến trình của thân và tâm ngay khi chúng đang diễn ra. Trong quá trình thực hành, bạn không nên để mình bị xao lãng bởi các suy nghĩ và cảm xúc do chúng gây ra. Khi suy nghĩ và cảm xúc xuất hiện, hãy làm việc với chúng như hướng dẫn ở trên, sau đó quay lại ngay với đề mục ban đầu.

Có một số điều cần chú ý như sau. Khi thực hành tiến bộ, một lúc nào đó bạn có thể thấy tâm mình trở nên rất sáng suốt, những suy nghĩ loé lên soi sáng ý nghĩa của những lời pháp hay lời dạy của thiền sư; có lúc bạn thấy tràn ngập hỷ lạc và hạnh phúc, đức tin sâu sắc, đầy lòng kính tín với Đức Phật... Những kinh nghiệm này khiến bạn cực kỳ mãn nguyện và hứng thú, cả về cảm xúc lẫn hiểu biết tri thức (nhưng bạn nên hay biết nó một cách khách quan và tách biệt, hoặc ít nhất cũng phải quán xét lại như vậy). Khi đó, bạn nên tự đánh giá và cho phép những suy nghĩ và cảm xúc ấy chiếm một khoảng thời gian vừa đủ, để tận dụng những lợi ích của nó. Mặc dù nó có lợi ích lớn đối với sự tiến bộ của bạn và không nên dùng sức mạnh để trấn áp, song bạn cần biết rằng nó chỉ là sản phẩm phụ của pháp hành mà bạn đang theo đuổi. Khi những làn sóng suy nghĩ và cảm xúc đã lui bớt, bạn cần quay lại với các đề mục chính và phụ, và với sự trợ giúp của chúng, tiếp tục tiến tới những thành tựu tuệ giác cao hơn.

Như trên đã nói, pháp hành chúng ta đang tu tập vì lợi ích của chính nó đầu tiên, như một phương pháp tăng cường định và niệm. Trước hết bạn phải nắm vững ý nghĩa và tiến trình chứa đựng trong những bài tập ấy, và không nên nhắm đến bất cứ "kết quả nhanh chóng" nào khác ngoài sự phát triển của chánh niệm. Những kết quả khác trong lĩnh vực tuệ giác sẽ tự xuất hiện đúng thời điểm của nó. Bất cứ sự mong ngóng nào bằng

suy nghĩ và lý thuyết cũng chỉ phá hoại sự tĩnh lặng và chuyên chú cần dành để quán sát đề mục chính và phụ. Do vậy lúc đầu thực hành bạn nên bỏ qua, ít nhất trong thời gian này, những gì chúng tôi nói về các thành tựu tuệ giác ở đây, những điều này không có trong lời hướng dẫn thực hành nguyên bản của khoá thiền.

Cũng như thế đối với việc thực hành chánh niệm tổng quát (xuyên suốt trong ngày) ngoài giờ thiền chính thức dành trọn cho quan sát đề mục chính và phụ. Mục đích đầu tiên là xây dựng một mức độ chánh niệm tổng quát cao và sắc bén, là thứ tạo nên lợi ích rất lớn cho khoảng thời gian chánh niệm “đỉnh cao” (trong giờ thiền chính thức). Nó đưa tâm ta vào một thái độ cân bằng thích hợp và tăng hiệu quả cho các “đòn quyết định” trong các thời điểm đỉnh cao ấy. Ở đây ta cũng nhận được ảnh hưởng có lợi theo chiều ngược lại: các kết quả đạt được về định và tuệ trong các thời điểm đỉnh cao sẽ tăng cường định tâm và sức mạnh soi chiếu của chánh niệm trong thời gian thực hành chánh niệm tổng quát. Có nhiều trường hợp tuệ giác xuất hiện trong các thời điểm sinh hoạt trong ngày, không liên quan gì đến đề mục chính cả.

Do sự hỗ trợ lẫn nhau giữa mức chánh niệm tổng quát xuyên suốt trong ngày và khoá thiền tích cực, tốt nhất là ta nên dành riêng một vài tuần để thực hành tích cực theo những hướng dẫn ở đây. Để làm quen dần với thời khoá tích cực, bạn có thể bắt đầu với một hoặc hai ngày (cuối tuần chẳng hạn), rồi kéo dài ra cả tuần, và tăng dần cho đến khi bạn có cơ hội tham gia khoá thiền. Những thời gian thực hành tích cực như vậy sẽ là lực đẩy mạnh mẽ cho việc thực hành trong cuộc sống hàng ngày của bạn.

Nếu hoàn cảnh bạn rộn đến mức trong những ngày hành thiền tích cực mà bạn vẫn không thể tránh được tiếp xúc với bên ngoài, thì bạn nên bỏ qua thời khoá tích cực một cách có chủ ý và với chánh niệm, bằng lòng với việc rèn luyện chánh niệm tổng quát trong cuộc sống (tập tỉnh giác trong khi nói chuyện chẳng hạn). Khi đã thu xếp được thời gian dành riêng cho thực hành, bạn lại tiếp tục thực hành tích cực trở lại cũng một cách có chủ ý và với chánh niệm như vậy, như trong chú giải nói: “giống như vác lên lại kiện hành lý trước đó mình tạm thời đặt xuống nghỉ ngơi”.

Tuy nhiên, trong cuộc sống đô thị hiện đại, rất khó thậm chí là không thể thu xếp được những khoảng thời gian thực hành tích cực như vậy, ngay cả với những điều kiện hạn chế và đã linh động tối đa như trên. Vấn đề đặt ra là với sự thực hành eo hẹp tận dụng những khoảng thời gian rảnh rỗi trong ngày như vậy, và không có những giai đoạn thực hành tích cực trước đó, thì liệu ta có thể tiến bộ được hay không, và tiến bộ đến mức nào. Câu trả lời là một số đệ tử cư sỹ của thiền sư cũng thực hành trong cuộc sống như vậy, và đã phần nào đạt được một số kết quả tốt. Song tiến bộ, xét về mặt pháp hành, thường là chậm và khó khăn hơn, và cũng tùy thuộc vào khả năng và sự kiên trì của từng cá nhân. Trong hoàn cảnh như vậy thì việc thực hành đều đặn là điều bắt buộc, ngay cả khi thời gian dành cho nó rất ít ỏi, bạn cũng phải tận dụng tối đa. Sự thực hành hạn chế như vậy vẫn mang lại lợi ích cho việc phát triển tâm thức nói chung, như đã nói

rõ trong phần chính cuốn sách này; và những kết quả đó sẽ tạo thuận lợi cho những tiến bộ về sau.

Chương trình thực hành ở đây được thiết kế dành riêng cho việc thực hành hạn chế nói trên, cũng như cho sự thực hành tiếp nối ở nhà sau khóa thiền tích cực, và bạn cần điều chỉnh cho phù hợp với hoàn cảnh cụ thể của mình:

1. Cần phấn đấu đạt mức chánh niệm tổng quát cao nhất xuyên suốt cả ngày trong mọi công việc và sinh hoạt, luôn thận trọng, tỉnh giác và thu thúc, tự kỷ luật bản thân. Ngoài ra, trong khi làm việc ta phải thường xuyên, dù chỉ là trong vài giây ngắn ngủi, đưa tâm quay lại với hơi thở hoặc oai nghi của thân mình; và như vậy bản thân công việc bạn làm cũng sẽ tốt đẹp hơn.
2. Bạn cần dành toàn bộ khoảng thời gian rảnh của mình cho việc hành thiền với các đề mục chính và phụ, vào sáng sớm và buổi tối mỗi ngày. Trong những thời thiền chính thức này, bạn phải tạm gác lại toàn bộ mọi công việc khác (kể cả đọc sách) và hạn chế tiếp xúc tối đa. Quy trình này coi như phần thay thế cho giai đoạn thực hành tích cực ban đầu mà bạn đã bỏ lỡ.

Tu tập trong cuộc sống bình thường, bạn càng kín tiếng càng tốt, vì lợi ích cho chính sự phát triển tâm linh và sự thực hành thực tế. Chánh niệm tỉnh giác khẳng định chỗ đứng bằng chính những lợi ích nó mang lại, chứ không phải bằng cách hành xử bên ngoài lập dị, khác người của mình. Tùy hoàn cảnh mà ta có thể lựa chọn áp dụng chánh niệm tổng quát lúc này và dành việc hành thiền chính thức vào một lúc khác, khi được ở một mình chỗ riêng tư.

Vị trí của Pháp hành Tứ Niệm Xứ trong Hệ thống Thiền Phật giáo

Thiền Phật giáo chia ra làm hai nhánh lớn: 1. Thiền chỉ (*samatha - bhāvanā*) và 2. Thiền quán (*vipassanā - bhāvanā*).

1. Thiền chỉ có mục đích là phát triển định tâm để chứng đắc các tầng thiền an chỉ (*jhāna*). Các tầng thiền này đạt được thông qua tu tập bất kỳ đề mục nào trong ba mươi tám đề mục thiền chỉ (*samatha-kammaṭṭhāna*).

Nhờ sự nhất tâm và tĩnh lặng trong các tầng thiền này, ngũ thức (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) tạm thời tịnh chỉ, suy nghĩ (tâm và tứ) đã bị suy yếu ở tầng thiền đầu tiên sẽ hoàn toàn vắng mặt trong các tầng thiền tiếp theo. Chính vì vậy ta có thể nói rằng trong giáo pháp của Đức Phật, thiền chỉ chỉ là một phương tiện để đạt tới mục đích chứ bản thân nó không dẫn đến sự giải thoát rốt ráo. Sự giải thoát đích thực chỉ có thể đạt được nhờ tuệ quán. Do đó, sau khi xuất ra khỏi các tầng thiền chỉ, thiền sinh sẽ được hướng dẫn tiếp tục thực hành thiền quán.

2. Thiền quán. Ở đây các chi thiền và các tiến trình thân được quán chiếu dưới ánh sáng của ba đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã. Sự quán chiếu này có tác dụng bảo hộ

thiền sinh khỏi những diễn dịch sai lầm về các kinh nghiệm có được trong thiền. Cận định (*upacāra-samādhi*) là mức độ định tâm có thể đạt được nhờ thiền quán và cũng là mức định cần có để thực hành quán chiếu. Ở đây, mặc dù các suy nghĩ trạo cử vẫn còn sức mạnh, song nhờ vào mức độ định tâm đã đạt được, chúng không còn dễ dàng hướng tới nhiều đối tượng khác nhau, mà sẽ đi theo một định hướng ổn định và hiệu quả cho việc quán chiếu.

Đây chính là pháp hành chỉ quán song tu mà trong kinh điển đề cập đến rất thường xuyên. Nhưng cũng không hề ít trường hợp chúng ta bắt gặp pháp hành thuần quán (*sukkha-vipassanā*), một thuật ngữ được dùng trong các bản chú giải sau này, là pháp hành chuyên quán chiếu trực tiếp mà không cần chứng đắc các tầng thiền chỉ trước đó. Phương pháp thiền tứ niệm xứ được mô tả ở đây và trong các hướng dẫn ở trên là thuộc thể loại thuần quán này.

Mặc dù thuật ngữ thuần quán (*sukkha-vipassanā*) không xuất hiện trong tạng kinh, song có rất nhiều đoạn kinh đã mô tả pháp thiền này bằng những trường hợp và chỉ dẫn mà theo đó các vị đệ tử thực hành quán chiếu xuyên thấu bản chất của thực tại và đắc thánh quả mà không hề chứng đắc các tầng thiền chỉ. Một số đoạn kinh như vậy có mặt trong phần 3 của cuốn sách này.

Ngoại trừ những người mà bản chất tự nhiên thiên hướng mạnh về thuần quán ra, con đường chỉ trước quán sau thường được đa phần mọi người ưa chuộng hơn. Trong các tầng thiền chỉ, tâm đạt được mức độ định rất cao, rất thanh tịnh, tĩnh lặng và tiếp cận được nguồn trực giác nằm sâu bên dưới tiềm thức. Với sự chuẩn bị tâm như vậy, việc thực hành tuệ quán tiếp theo sẽ mang đến những kết quả nhanh chóng và vững chắc hơn. Do đó, những thiền sinh có lý do để tin mình có đủ khả năng tiến triển nhanh chóng trên đạo lộ sẽ được chỉ dẫn chọn một đề mục chính (*mūla-kammaṭṭhāna*) có thể dẫn đến chứng đắc an chỉ định, chẳng hạn như niệm hơi thở.

Tuy nhiên, chúng ta cần chấp nhận thực tế rằng trong thời đại ồn ào, hối hả ngày nay, khả năng tĩnh lặng tự nhiên của tâm trí, năng lực định thâm sâu, cũng như những hoàn cảnh bên ngoài cần thiết để phát triển hai điều đó đã kém hơn rất nhiều so với thời xa xưa. Điều này không chỉ đúng ở phương Tây mà cả phương Đông cũng vậy, với mức độ ít hơn, và thậm chí trong một bộ phận không nhỏ của tầng đoàn. Điều kiện cơ bản để tu định là sống độc cư nơi vắng lặng, nhưng đây là những hoàn cảnh rất hiếm có ngày nay. Ngoài ra, môi trường và nền giáo dục hiện đại đã tạo ra ngày càng nhiều những thể loại tính cách dễ thích nghi và nghiêng hướng về con đường thuần quán một cách tự nhiên.

Trong hoàn cảnh như vậy, ta có thể tuột mất cơ hội tiến bộ đầy hứa hẹn nếu cứ cứng nhắc gò mình theo con đường thiền chỉ duy nhất, thay vì tận dụng pháp hành đã được chính Đức Phật đặc biệt nhấn mạnh: một pháp hành dẫn đến mục đích mong muốn, song phải dễ dàng khế hợp với các điều kiện bên trong (nội tâm) và (hoàn cảnh

sống) bên ngoài của bản thân mình. Sử dụng tốt pháp hành ấy chính là sự tu tập thực tế của thích nghi tình giác.

Nhiều lần chịu thất bại không tiến bộ trong thiền chỉ (đôi khi là do những chướng ngại từ môi trường bên ngoài) có thể khiến thiền sinh nản lòng, trong khi nếu thực hành con đường thuần quán, những tiến bộ ban đầu khá nhanh chóng sẽ khích lệ và cung cấp thêm động lực cho thiền sinh tinh tấn không ngừng. Mặt khác, nếu đã đạt được mức cận định trong tuệ quán thì cơ hội đạt tới an chỉ định sẽ tăng lên nhiều khi thiền sinh chuyển sang thực hành thiền chỉ sau đó.

Những lý do thực tế nói trên đã khiến cho thiền tứ niệm xứ đứng chân vững chắc trong tâm các thế hệ thiền sinh Miến Điện ngày nay. Sự nhất tâm thực hành con đường chánh niệm cũng như sự truyền bá nhiệt tình pháp môn thuần quán của các Phật tử Miến Điện đều dựa trên cơ sở lòng tin có được từ kinh nghiệm thực hành thực tế của chính bản thân họ. Pháp môn tứ niệm xứ được chú trọng ở Miến Điện cũng như trong những trang sách này không có nghĩa là chúng tôi hạ thấp các pháp môn hay phương tiện tu tập khác. Tứ Niệm xứ sẽ không phải là Con đường Độc nhất nếu bản thân nó không bao hàm tất cả các pháp môn khác. Phương pháp chúng tôi giới thiệu ở phần trên được dựa trên niệm xứ thứ nhất, niệm thân (*kāyānupassanā*).

Các tiến trình của thân được chọn làm đề mục chính trong pháp hành này sẽ dẫn dắt thiền sinh phát triển các tầng tuệ giác trong suốt quá trình thực hành, từ những bước đầu tiên cho đến khi thành tựu mục đích cao nhất. Ba niệm xứ còn lại (niệm thọ, niệm tâm và niệm pháp) không được thực hành một cách hệ thống như niệm thân, song sẽ luôn được chú ý ghi nhận mỗi khi xuất hiện, hoặc là khi có liên hệ với đề mục chính và phụ, hoặc là khi xuất hiện trong phạm vi của chánh niệm tổng quát trong suốt cả ngày thực hành. Bằng cách đó, nó đã bao hàm đầy đủ cả bốn niệm xứ.

Khi xuất hiện một đề mục tâm có liên kết gần gũi với một trong các đề mục thân mà thiền sinh đang theo dõi, việc quán chiếu và phân biệt bản chất vi tế của chúng sẽ ít khó khăn hơn. Vì các đề mục tâm quá vi tế nên không được thực hành như một đề mục riêng biệt để phát triển tuệ giác, bởi việc quán chiếu chúng chỉ có thể thành công trong trường hợp thiền sinh đã chứng đắc an chỉ định (*jhana*). Tầm quan trọng của niệm thân đã được Đức Phật nhiều lần nói lên trong các bài kinh, cũng như được trình bày trong chú giải.

Đức Phật dạy:

“Này các Tỷ-kheo đối với vị nào tu tập, làm cho sung mãn Thân hành niệm, các thiện pháp của vị ấy đi vào nội tâm (antogadhā) đều thuộc về mình phần (yijjābhāgiyā).”

Kāyagatāsati Sutta (MN 119, Kinh Thân Hành Niệm)

“Này Aggivessana, bất cứ người nào mà cả hai phương diện đều có: Lạc thọ khởi lên, chi phối tâm và an trú, do thân không tu tập; khổ thọ khởi lên, chi phối tâm và an trú,

do tâm không tu tập. Như vậy, này Aggivessana, người ấy là người có thân không tu tập và tâm không tu tập.

Này Aggivessana, bất cứ người nào mà cả hai phương diện đều có: Lạc thọ khởi lên, không chi phối tâm và không an trú, do thân có tu tập; khổ thọ khởi lên, không chi phối tâm và không an trú, do tâm có tu tập. Như vậy này Aggivessana, người ấy là người có thân tu tập, có tâm tu tập."

Mahā-Saccaka Sutta (Bản kinh MN 36, Đại Kinh Saccaka)

Cuốn Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) có những lời dạy rằng:

"Khi phân biệt sắc (tiến trình thân) theo một trong những cách trên, mà danh (tiến trình tâm) vẫn không rõ rệt do tính chất vi tế của nó, thì hành giả không nên bỏ cuộc mà nên nhiều lần tìm hiểu, tác ý, phân biệt, và xác định rõ sắc mà thôi. Vì khi sắc càng được xác định, được phăng ra mạnh mẽ, càng sáng tỏ, thì các danh pháp, cái có sắc ấy làm đối tượng, cũng trở nên rõ rệt."

"Chỉ khi nào hành giả đã hoàn toàn nắm vững sự phân biệt sắc theo cách ấy, danh pháp mới hiện rõ ở ba khía cạnh. Bởi thế, vị ấy chỉ nên bắt tay vào công việc phân định danh pháp khi đã hoàn tất phân biệt sắc pháp, không có cách nào khác hơn... Khi thực hành như thế, đề mục thiền sẽ đi đến chỗ thành tựu, tăng trưởng, viên mãn".

Về đề mục chính phòng - xệp được thiền sư U Sobhana (Mahasi sayadaw) dạy, ta cần thêm vài lời giải thích ở đây, bởi vì có một số ý kiến phản đối cho rằng pháp hành này không có trong kinh tứ niệm xứ hay trong các bài kinh khác. Thực tế là nhiều đề mục nằm trong các tiến trình thân và tâm khác cũng không hề được đề cập đến trong kinh điển, song chúng vẫn nằm trong phạm vi tổng thể của chánh niệm.

Tuy nhiên, "đề mục chính" ở đây có mặt trong đoạn kinh này của kinh tứ niệm xứ: *"Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy biết thân thể như thế ấy"*, hay trong phần Sáu xứ: *"Vị ấy tuệ tri thân và tuệ tri các xứ"*. Dĩ nhiên mọi đề mục xúc chạm khi chúng xảy ra và được ghi nhận thì đều nằm trong phạm vi rộng lớn của chánh niệm. Một thiền sư nổi tiếng đương đại đã nói rằng: *"Tất cả các hành (sankhārā), thân hành và tâm hành, đều là đề mục đúng đắn của pháp hành tuệ quán"*.

Một thiền sinh cư sỹ Miến Điện đã nói về sự ra đời của pháp hành này và tinh thần trong những lời dạy của thiền sư như sau: *"Thiền sư không "phát minh" ra pháp hành này; ngài không cố ý và tùy tiện "tạo ra" nó. Phương pháp này được hướng dẫn như vậy là nhằm mục đích cho thiền sinh có thể chú ý ghi nhận không bỏ sót mọi tiến trình liên quan của thân".* Trong quá trình thực hành, thiền sư thấy rằng cách chú ý ghi nhận này rất hữu dụng vì vậy ngài đã phát triển và giới thiệu nó cho các thiền sinh. Bản thân phương pháp không có gì đặc biệt hay bí ẩn cả, mà chỉ vén mở một sự thật đơn giản và hiển nhiên về các hoạt động của thân như những sự thật khác mà thôi. Nhưng

bằng sự kiên trì thực hành, thiền sinh sẽ làm cho pháp hành hé lộ sự thật và mang đến cơ hội thắp lên ngọn lửa tuệ giác.

Pháp hành này có một số ưu điểm rõ ràng mà bản thân chúng ta sẽ nghiệm chứng trong quá trình thực hành thực tế. Phòng xệp là: 1. Một tiến trình tự động và luôn có mặt; không cần phải mất công tìm kiếm, chế tạo và do đó dễ dàng quan sát một cách liên tục và tách biệt. 2. Bởi bản thân nó là sự vận động nên nó mang đến vô số cơ hội quan sát có lợi cho sự phát triển của tuệ giác, như chuyển động phòng-xệp không ngừng nghỉ, hàm nghĩa “sinh, tử” của tiến trình. Phòng xệp có hai ưu điểm này tương đồng với niệm hơi thở, và thực ra chúng vừa là những tiến trình thân duy nhất có đặc tính ấy, lại vừa là đề mục thích hợp cho quán chiếu (trong khi những đề mục khác, chẳng hạn như nhịp tim thì không thể).

Ưu điểm riêng thứ ba của phòng xệp là chúng thuộc loại đề mục “thô, rõ” vì thế vô cùng có lợi cho tuệ quán, trong khi hơi thở ở những giai đoạn thiền tập sâu thường trở nên rất vi tế và khó nhận biết. Một khi đã thực hành tuệ quán hoặc hiểu rõ mục đích của nó, chúng ta sẽ thấy ba đặc tính này của phòng xệp cực kỳ thích hợp với mục đích ấy.

6. NIỆM HƠI THỞ (*ānāpāna-sati*)

Hướng dẫn pháp hành

Một số thiền sinh, vì nhiều lý do, thích chọn hơi thở làm đề mục chính để đạt tới an chỉ định hoặc cho mục đích thuần quán. Đối với những vị ấy, ở đây chúng tôi xin trích dẫn một đoạn hướng dẫn ngắn về “quán niệm hơi thở” (*ānāpāna-sati*) dựa trên phần hướng dẫn quán niệm hơi thở của kinh tứ niệm xứ (*Satipaṭṭhāna-Sutta*). Trong Thanh tịnh đạo (*Visuddhimagga*) cũng giới thiệu phương pháp quán niệm hơi thở bắt đầu từ việc đếm hơi thở (sổ tức quán).

Như đã nói ở trên, khi thực hành quán niệm hơi thở, tư thế ngồi kiết già là tốt nhất mặc dù không thực sự nhất thiết phải ngồi như vậy. Chúng tôi cũng cảnh báo thiền sinh không được can thiệp vào hơi thở bằng bất cứ cách nào: không giữ hay dừng hơi thở, không cố ý hít thở sâu hay ép buộc hơi thở theo một nhịp điệu nhất định. Nhiệm vụ duy nhất ở đây là theo dõi dòng thở tự nhiên một cách chánh niệm và liên tục, không gián đoạn hay không để thất niệm mà không hay biết.

Thiền sinh nên đặt chú ý vào nơi dòng không khí ra vào xúc chạm lỗ mũi, và không nên rời điểm quan sát ấy bởi vì đây là chỗ ta dễ dàng theo dõi hơi thở vào ra. Bạn cũng không nên đi theo dòng hơi thở theo chiều đi xuống phần dưới cơ thể và đi lên, bởi nó sẽ làm phân tán sự chú ý vì phải biết nhiều giai đoạn trong tiến trình thở. Chỗ ta cảm nhận hơi thở rõ nét nhất có thể thay đổi tùy từng người, xê xích giữa hai lỗ mũi, tùy thuộc vào độ rộng và độ dài của lỗ mũi. Ngoài sự khác biệt xê xích này, ta không nên chú ý nhiều đến nó mà chỉ chú ý vào bản thân hơi thở ở nơi mình cảm nhận rõ nhất.

Mặc dù đặt chánh niệm ở vị trí quan sát của nó (lỗ mũi), nhưng ít nhiều chúng ta vẫn cảm nhận được hơi thở đi ra, đi vào cơ thể do áp lực của luồng khí tác động, song ta không nên hướng sự chú ý đến nó. Cũng giống như khi ta tập trung nhìn 1 vật gì đó, mắt ta vẫn có thể thấy được những thứ bên cạnh, chánh niệm cũng có tầm bao phủ mở rộng bên ngoài đề mục ta đã lựa chọn. Trong kinh điển cũng có một ví dụ thích hợp như sau: khi cửa gỗ, người thợ sẽ đặt sự chú ý vào đúng điểm tiếp xúc giữa lưỡi cửa và khúc gỗ, mặc dù anh ta cũng nhận biết được lưỡi cửa kéo qua, kéo lại bên cạnh điểm tiếp xúc ấy nhưng sẽ không chú ý nhiều đến nó.

Thiền sinh mới thường mắc sai lầm là quá căng thẳng hoặc tập trung quá mức khi chú ý theo dõi hơi thở. Làm như vậy, ta sẽ hay bị kiểu chánh niệm giật cục hay kiểu tập trung căng thẳng như con thú vồ mồi, và sẽ không thể theo dõi được tiến trình thở nhỏ nhiệm, vi tế.

Sau khi hoàn thành việc quan sát hơi thở lúc ban đầu, thiền sinh nên nhẹ nhàng chú ý vào dòng hơi thở tự nhiên và đi cùng với nó, hoà mình vào nhịp điệu đều đặn của hơi thở. Đừng áp đặt kiểu: “bây giờ tôi sẽ bắt hơi thở!”, làm như thế chỉ gây thêm chướng ngại mà thôi.

Trong phần quán niệm hơi thở của kinh Tứ Niệm Xứ nói: *“Thở vào một hơi dài (ngắn), vị ấy biết rằng: ‘Tôi thở vào một hơi dài (ngắn).’* Điều này không có nghĩa là bạn phải cố ý hít vào một hơi dài hay ngắn, mà chỉ cần ghi nhận rằng hơi thở lúc này đang dài hay ngắn mà thôi. Một cách tự nhiên thiền sinh sẽ ý thức được sự thay đổi này của hơi thở cũng như nhiều chi tiết khác khi đã quen theo dõi hơi thở. Cũng y như với các loại nhận thức khác, chẳng hạn nhìn một vật nào đó, càng quan sát kỹ hơn, lâu hơn ta sẽ càng nhận ra nhiều chi tiết mà lúc mới nhìn qua sẽ không thấy.

Thực hành đều đặn và tinh tấn, thiền sinh sẽ rèn luyện khả năng giữ chánh niệm trên hơi thở ngày càng lâu hơn mà không bị lãng đi hay lãng đi mà không hề biết (thường xảy ra trong giai đoạn đầu thực hành). Khi duy trì sự tập trung như vậy được khoảng 20 phút một cách dễ dàng, bạn sẽ có thể ghi nhận được nhiều chi tiết hơn của tiến trình thở. Mọi thứ sẽ trở nên rõ ràng hơn đến mức khoảnh khắc của hơi thở dường như được kéo dài ra, chia rõ những giai đoạn bắt đầu, giữa và cuối hơi thở. Khi quan sát được đến mức như vậy là pháp hành của bạn đang sắp có bước tiến bộ mới.

Lúc này bạn sẽ nhận ra rằng chánh niệm của mình không rõ nét và sắc bén giống nhau ở cả ba giai đoạn của hơi thở. Những người căn tánh chậm lụt chẳng hạn, khi ghi nhận được phần cuối của hơi thở lại thường lơ mất phần đầu của hơi thở tiếp theo, không đủ nhanh nhạy để nắm bắt ngay lập tức. Hoặc do tâm lý lo lắng sợ lơ phần đầu hơi thở kế tiếp mà vị ấy lại vô tình bỏ qua phần cuối của hơi thở hiện tại. Điều này minh hoạ cho lời nhắc nhở có mặt rải rác mọi nơi trong kinh điển: *“chánh niệm không nên tụt lại phía sau mà cũng không nên trượt khỏi đề mục hiện tại”*.

Nhận biết được sự khác biệt vi tế của mức độ nhạy bén và rõ ràng của chánh niệm có thể coi là một bước tiến thành công trong việc phát triển định và niệm. Thông qua sự quán sát này, thiền sinh sẽ hiểu rõ hơn về chính mình. Điều này sẽ giúp vị ấy điều chỉnh lại các căn để đạt được sự tinh tấn cân bằng, tránh khỏi hai thái cực là dễ duôi hay căng thẳng quá mức.

Cùng với việc nhận biết mức độ dao động mạnh-yếu của chánh niệm, thiền sinh sẽ nỗ lực tìm cách sửa chữa khắc phục, cố gắng giữ chánh niệm ổn định và đều đặn trong cả ba giai đoạn của hơi thở. Làm được điều này là chúng ta đã thực hành đúng theo phần hướng dẫn thứ ba trong bài kinh: "*cảm giác toàn thân (hơi thở) tôi sẽ thở vô, cảm giác toàn thân tôi sẽ thở ra*".¹⁹

Sự cố gắng theo hai hướng: theo dõi hơi thở không để gián đoạn và giữ cho sự chú ý đều đặn trong tất cả các giai đoạn của hơi thở, sẽ có thể để lại một số căng thẳng hoặc rung động cho tiến trình thở và cho tâm quan sát. Khi tỉnh giác mạnh lên, chúng ta sẽ cảm nhận rõ điều này. Lại nữa, trong khi quan sát như vậy, thiền sinh sẽ cảm thấy mong muốn nỗ lực hơn nữa để hơi thở và các tiến trình tâm liên quan trở nên tĩnh lặng hơn. Đây là giai đoạn thứ tư và cũng là giai đoạn cuối cùng của pháp môn niệm hơi thở trong kinh tứ niệm xứ: "*an tịnh thân hành (của hơi thở), tôi sẽ thở vô; an tịnh thân hành tôi sẽ thở ra*"

Tuy nhiên, thiền sinh cần duy trì thực hành cho đến khi làm chủ tất cả các giai đoạn này và có thể thể nhập vào chúng một cách dễ dàng. Làm được điều này thì những tiến bộ tiếp theo sẽ đến với bạn.

Cũng chính tại thời điểm an tịnh hơi thở này mà pháp hành sẽ tạm thời phân tách thành hai nhánh chính của thiền Phật giáo là thiền chỉ và thiền quán (*Samatha and vipassanā*).

Nếu muốn thực hành thiền chỉ để đạt đến an chỉ định (*jhana*), thiền sinh cần tiếp tục tiến trình tịnh chỉ và làm cho hơi thở ngày càng vi tế và mượt mà. Mặc dù cần đảm bảo chánh niệm xuyên suốt cả ba giai đoạn của hơi thở, song không nên chú ý quá mức đến các giai đoạn này. Việc thẩm tra, quán sát và phân biệt ở đây sẽ chỉ gây chướng ngại cho việc thực hành chỉ tịnh. Nếu hướng tới mục đích an chỉ định, thiền sinh cần thả mình theo sóng hơi thở như nó đang diễn ra. Tiếp tục chăm chỉ thực hành như vậy, định sẽ tăng trưởng dần và đến đúng thời điểm thì tợ tướng (*nimitta*) sẽ xuất hiện, có lúc dưới hình dạng như một ngôi sao sáng...báo hiệu đang tiến gần đến an chỉ định. Nhưng nếu xuất hiện các hình ảnh đa dạng và phức tạp thì đó không phải là dấu hiệu tiến bộ; thiền sinh cần tỉnh táo ghi nhận và buông bỏ ngay.

Để đạt được an chỉ định, thiền sinh cần giữ chánh niệm xuyên suốt trọn vẹn cả ngày hoặc nửa ngày thực hành, nhưng chỉ ở mức tổng quát chứ không ghi nhận chi tiết.

¹⁹ Một số nhận xét phía trên về niệm hơi thở cũng đúng với việc chánh niệm trên chuyển động phồng xẹp của bụng; nhất là về ba giai đoạn trong chuyển động phồng xẹp.

Chẳng hạn khi đi kinh hành, ta đi chánh niệm nhưng không ghi nhận thành từng giai đoạn (dở-bước-đạp) như khi thực hành tuệ quán. Nếu chú tâm sâu sát vào quá nhiều chi tiết, tâm sẽ hứng thú và bận rộn với nhiều đề mục khác nhau, trong khi mục đích ở đây là đạt được sự nhất tâm và tịnh chỉ.

Tuy nhiên, sau khi đã thực hành đến giai đoạn an tịnh hơi thở, nếu thiền sinh muốn trực tiếp thực hành tuệ quán thì nên chú ý hơn đến từng giai đoạn của hơi thở, đặc biệt là đoạn đầu và đoạn cuối hơi thở; và phải chú ý ghi nhận tất cả các đề mục phụ cũng như những đề mục của chánh niệm tổng quát như đã trình bày ở trên. Chỉ một bước chuyển nhỏ trong việc định hướng chú ý như vậy đã tạo nên tất cả sự khác biệt giữa hai pháp môn thiền chỉ và thiền quán.

Khi thực hành tuệ quán đến giai đoạn an tịnh hơi thở, đến một thời điểm nhất định thiền sinh sẽ nhận biết được rằng ở đây có hai tiến trình liên quan: một là tiến trình vật lý (*sắc - rūpa*) của chuyển động thở hay phòng xẹp, hai là tiến trình tâm thức (*danh - nāma*) đang hay biết điều đó. Mặc dù điều này rất rõ ràng về mặt lý thuyết, song trước khi đạt đến một mức độ định tâm nhất định, thiền sinh vẫn chưa thể nhận biết được các hoạt động của tâm thức (tâm hay biết), bởi vẫn còn đang phải dồn sức chú ý đến đề mục quan sát. Nhờ thực hành lặp đi lặp lại nhiều lần, sự nhận biết về hai tiến trình này trở nên mạnh mẽ hơn, khi đó thiền sinh sẽ thường xuyên ghi nhận được cặp tiến trình danh-sắc đang diễn tiến cùng nhau: hành động thở, cái biết, thở, biết...

Tiếp tục thực hành, đến một thời điểm đoạn cuối của hơi thở hay phòng xẹp trở nên rõ nét hơn trong khi các giai đoạn khác mờ dần, làm nền cho nó. Ranh giới giữa phần cuối hơi thở hay chuyển động phòng xẹp và phần đầu của hơi thở kế tiếp trở nên rất rõ, khi ấy sự diệt sẽ in dấu sâu sắc lên tâm thiền sinh. Thực hành đến chỗ này, cánh cửa dẫn đến những tiến bộ kế tiếp đã mở rộng với thiền sinh.

Hai giai đoạn này - ghi nhận tiến trình danh-sắc và sự nổi trội của đoạn kết thúc - là bước phát triển tự nhiên của tuệ quán. Những giai đoạn này không thể dùng ý chí để "cố" tạo ra được, bởi vì sự can thiệp của ý chí ở đây sẽ chỉ làm gián đoạn chánh niệm. Những hiểu biết này là thành quả thuận tự nhiên của quá trình thực hành tinh tấn. Khi hướng dẫn trực tiếp, thiền sư sẽ không nói về các giai đoạn tiến bộ mà thiền sinh chưa đạt tới, nhưng trong cuốn sách này chúng tôi phải đề cập đến để cung cấp một số tiêu chí hay dấu mốc tiến bộ cho các thiền sinh không có thầy hướng dẫn. Mặc dù tốt nhất là thực hành dưới sự hướng dẫn của một thiền sư kinh nghiệm, song nếu không được như vậy thì một thiền sinh nhiệt tâm cũng có thể đạt được tiến bộ khi tự mình thực hành, miễn là vị ấy phải thật thận trọng và quán xét kỹ sự thực hành của mình.

PHẦN II

Bài kinh căn bản của pháp hành

KINH ĐẠI NIỆM XÚ

Tôi nghe như vậy.

Một thời, Thế Tôn ở xứ Kuru (Câu lâu), tại Kammāsaddhamma (Kiềm ma sắt dằm) —đô thị của xứ Kuru. Rồi Thế Tôn gọi các vị Tỷ kheo: “Này các Tỷ kheo.” Các Tỷ kheo trả lời Thế Tôn: “Bạch Thế Tôn.” Thế Tôn nói như sau:

- Này các Tỷ kheo, đây là con đường độc nhất, đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh lý, chứng ngộ Niết bàn. Đó là Bốn niệm xứ.

Thế nào là bốn? Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời.

I. Quán thân

Này các Tỷ kheo, thế nào là Tỷ kheo sống quán thân trên thân?

Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Tỉnh giác, vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra. Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở vô dài”; hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở ra dài”; hay thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở vô ngắn”; hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở ra ngắn”; Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập; “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.

Này các tỷ kheo, như người thợ quay hay học trò người thợ quay tuệ tri thiện xảo, khi quay dài, tuệ tri rằng: “Tôi quay dài”; hay khi quay ngắn, tuệ tri rằng: “Tôi quay ngắn.” Cũng vậy, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo thở vô dài, tuệ tri: “Tôi thở vô dài”; hay thở ra dài tuệ tri: “Tôi thở ra dài”; hay thở vô ngắn, tuệ tri: “Tôi thở vô ngắn”; hay thở ra ngắn, tuệ tri: “Tôi thở ra ngắn”; “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập; “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.

Như vậy, vị ấy sống, quán thân trên nội thân hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vật gì ở trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo đi, tuệ tri: “Tôi đi”; hay đứng, tuệ tri: “Tôi đứng”; hay ngồi, tuệ tri: “Tôi ngồi”; hay nằm, tuệ tri: “Tôi nằm”. Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy biết thân như thế ấy.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay vị ấy sống quán thân trên ngoại thân; hay vị ấy sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo, khi bước tới, bước lui, biết rõ việc mình đang làm. Khi ngó tới, ngó lui, biết rõ việc mình đang làm. Khi co tay khi duỗi tay biết rõ việc mình đang làm. Khi mang áo Sanghàti (Tăng-già-lê), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm. Khi ăn, uống, nhai, nuốt, biết rõ việc mình đang làm. Khi đi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm. Khi đi, đứng, ngồi, nằm, biết rõ việc mình đang làm.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt: “Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tử, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, nước ở khớp xương, nước tiểu.”

Này các Tỷ kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt, đổ các hạt ấy ra và quan sát: “Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu đỏ, đây là mè, đây là hạt lúa đã xay rồi.”

Cũng vậy, này các Tỷ kheo, một Tỷ kheo quán sát thân này dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt: “Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tử, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, nước ở khớp xương, nước tiểu.”

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến chánh trí,

chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ kheo, như vậy vị Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, đây các Tỷ kheo, Tỷ kheo quán sát thân này về vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: “Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại.”

Đây các Tỷ kheo, như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng thân phần tại ngã tư đường. Cũng vậy đây các Tỷ kheo, vị Tỷ kheo quán sát thân này về vị trí các giới và về sự sắp đặt các giới: “Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại.”

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm, và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, đây các Tỷ kheo, Tỷ kheo, như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra. Tỷ kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy.”

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, đây các Tỷ kheo, Tỷ kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa bị các loài quạ ăn, hay bị các loài điều hâu ăn, hay bị các chim kên ăn; hay bị các loài chó ăn; hay bị các loài giả can ăn, hay bị các loài côn trùng ăn. Tỷ kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy.”

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

Đây các Tỷ kheo, lại nữa Tỷ kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa; với các xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại; với các xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại, với các xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt

và máu, còn được các đường gân cột lại; chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia, ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương hông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu, ... Tỷ kheo quán thân ấy như sau: *“Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy”*.

Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Đây các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc ... chỉ còn một đồng xương lâu hơn một năm ... chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỷ kheo quán thân ấy như sau: *“Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy.”*

Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Đây các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

II. Quán thọ

Này các Tỷ kheo, như thế nào Tỷ kheo sống quán thọ trên các thọ?

Này các Tỷ kheo, ở nơi đây Tỷ kheo khi cảm giác lạc thọ, biết rằng: “Tôi cảm giác lạc thọ”; khi cảm giác khổ thọ, biết rằng: “Tôi cảm giác khổ thọ”; khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, biết rằng: “Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ”. Hay khi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất biết rằng: “Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất”. Hay khi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất, biết rằng: “Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất”. Hay khi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất, biết rằng: “Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất”. Hay khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất, biết rằng: “Tôi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất”. Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất, biết rằng: *“Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất”*. Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất, biết rằng: *“Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất”*.

Như vậy, vị ấy sống quán thọ trên các nội thọ; hay sống quán thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán thọ trên cả các nội thọ, ngoại thọ. Hay sống quán tánh sanh khởi trên các thọ; hay sống quán tánh diệt tận trên các thọ; hay sống quán tánh sanh diệt trên các thọ. “Có thọ đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí,

chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Đây các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thọ trên các thọ.

III. Quán tâm

Này các Tỷ kheo, như thế nào Tỷ kheo sống quán tâm trên tâm?

Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo: “Với tâm có tham, biết rằng tâm có tham”; hay “Với tâm không tham, biết rằng tâm không tham”; hay “Với tâm có sân, biết rằng tâm có sân”; hay “Với tâm không sân, biết rằng tâm không sân”; hay “Với tâm có si, biết rằng tâm có si”; hay “Với tâm không si, biết rằng tâm không si”; hay “Với tâm tham nhiễm, biết rằng tâm được tham nhiễm”; hay “Với tâm tán loạn, biết rằng tâm bị tán loạn”; hay “Với tâm quảng đại, biết rằng tâm được quảng đại”; hay “Với tâm không quảng đại, biết rằng tâm không được quảng đại”; hay “Với tâm hữu hạn, biết rằng tâm hữu hạn”; hay “Với tâm vô thượng, biết rằng tâm vô thượng”; hay “Với tâm có định, biết rằng tâm có định”; hay “Với tâm không định, biết rằng tâm không định”; hay “Với tâm giải thoát, biết rằng tâm có giải thoát”; hay “Với tâm không giải thoát, biết rằng tâm không giải thoát”.

Như vậy, vị ấy sống quán tâm trên nội tâm; hay sống quán tâm trên ngoại tâm; hay sống quán tâm trên nội tâm, ngoại tâm. Hay sống quán tánh sanh khởi trên tâm; hay sống quán tánh diệt tận trên tâm; hay sống quán tánh sanh diệt trên tâm. “Có tâm đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ kheo, như vậy vị Tỷ kheo sống quán tâm trên tâm.

IV. Quán pháp

Này các Tỷ kheo, thế nào là vị Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp?

Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái. Và này các Tỷ kheo, thế nào là vị Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái?

Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo, nội tâm có tham dục, tuệ tri: “*Nội tâm tôi có tham dục*”; hay nội tâm không có tham dục, tuệ tri rằng: “*Nội tâm tôi không có tham dục*”. Và với tham dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với tham dục đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với tham dục đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay nội tâm có sân hận, tuệ tri rằng: “*Nội tâm tôi có sân hận*”; hay nội tâm không có sân hận, tuệ tri rằng: “*Nội tâm tôi không có sân hận*.” Và với sân hận chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với sân hận đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với sân hận đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay nội tâm có hôn trầm thụy miên, tuệ tri rằng: “*Nội tâm tôi có hôn trầm thụy miên*”; hay nội tâm không có hôn trầm thụy miên, tuệ tri rằng: “*Nội tâm tôi không có hôn trầm thụy miên*”. Và với hôn trầm thụy miên chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với hôn trầm thụy miên đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với hôn trầm thụy miên đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay nội tâm có trạo hối, tuệ tri rằng: “*Nội tâm tôi có trạo hối*”; hay nội tâm không có trạo hối, tuệ tri rằng: “*Nội tâm tôi không có trạo hối*”. Và với trạo hối chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với trạo hối đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với trạo hối đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay nội tâm có nghi, tuệ tri rằng: “*Nội tâm tôi có nghi*”; hay nội tâm không có nghi, tuệ tri rằng: “*Nội tâm tôi không có nghi*.” Và với nghi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với nghi đã sanh, nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy, và với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên cả các nội pháp, ngoại pháp. Hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “*Có những pháp ở đây*”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp, đối với năm triền cái.

Lại nữa, nay các Tỷ kheo, Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ uẩn. Nay các Tỷ kheo, thế nào là Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ uẩn?

Nay các Tỷ kheo, Tỷ kheo suy tư: “*Đây là sắc, đây là sắc sanh, đây là sắc diệt. Đây là thọ, đây là thọ sanh, đây là thọ diệt. Đây là tưởng, đây là tưởng sanh, đây là tưởng diệt. Đây là hành, đây là hành sanh, đây là hành diệt. Đây là thức, đây là thức sanh, đây là thức diệt*”. Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp; hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “*Có những pháp ở đây*”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Nay các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ uẩn.

Lại nữa nay các Tỷ kheo, Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Sáu Nội Ngoại xứ.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Sáu Nội Ngoại xứ?

Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo tuệ tri con mắt và tuệ tri các sắc, do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy ... và tuệ tri tai và tuệ tri các tiếng ... và tuệ tri mũi và tuệ tri các hương ... và tuệ tri lưỡi và tuệ tri các vị ... và tuệ tri thân và tuệ tri các xúc ... và tuệ tri ý và tuệ tri các pháp; do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên cả các nội pháp, ngoại pháp; hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp, đối với Sáu Nội Ngoại xứ.

Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi? Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo, nội tâm có Niệm Giác chi, tuệ tri rằng: “*Nội tâm tôi có Niệm Giác chi*”, hay nội tâm không có Niệm Giác chi, tuệ tri rằng: “*Nội tâm tôi không có Niệm Giác chi*”; và với Niệm Giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với Niệm Giác chi đã sanh, nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay nội tâm có Trạch pháp Giác chi ...

Hay nội tâm có Tinh tấn Giác chi ...

Hay nội tâm có Hỷ Giác chi ...

Hay nội tâm có Khinh an Giác chi ...

Hay nội tâm có Định Giác chi ...

Hay nội tâm có Xả Giác chi; tuệ tri rằng: “*Nội tâm tôi có Xả Giác chi*”; hay nội tâm không có Xả Giác chi, tuệ tri rằng: “*Nội tâm tôi không có Xả Giác chi*.” Và với Xả Giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với Xả Giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên cả các nội pháp, ngoại pháp. Hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh

sanh diệt trên các pháp. “*Có những pháp ở đây*”; vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi.

Lại nữa, đây các Tỷ kheo, vị ấy sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Sự thật.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Sự thật? Đây các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo như thật tuệ tri: “*Đây là khổ*”; như thật tuệ tri: “*Đây là khổ tập*”; như thật tuệ tri: “*Đây là khổ diệt*”; như thật tuệ tri: “*Đây là con đường đưa đến khổ diệt*”.

Và đây các Tỷ kheo, thế nào Khổ Thánh đế? Sanh là khổ, già là khổ, chết là khổ, sầu, bi. Khổ, ưu, não là khổ, cầu không được là khổ, tóm lại Năm Thủ uẩn là khổ.

Này các Tỷ kheo thế nào là sanh? Mỗi mỗi hạng chúng sanh trong từng giới loại, sự xuất sản, xuất sanh, xuất thành, tái sanh của họ, sự xuất hiện các uẩn, sự hoạch đắc các căn. Đây các Tỷ kheo, như vậy gọi là sanh.

Này các Tỷ kheo, thế nào là già? Mỗi mỗi hạng chúng sanh, trong từng giới hạn, sự niên lão, sự hủy hoại, trạng thái rụng răng, trạng thái tóc bạc, da nhăn, tuổi thọ rút ngắn, các căn hủy hoại. Đây các Tỷ kheo, như vậy là già.

Này các Tỷ kheo, thế nào là chết? Mỗi mỗi hạng chúng sanh trong từng giới loại, sự tạ thế, sự từ trần, thân hoại, sự diệt vong, sự chết, sự tử vong, thời đã đến, các uẩn đã tận diệt, sự vất bỏ tử thi. Đây các Tỷ kheo, như vậy gọi là chết.

Này các Tỷ kheo, thế nào gọi là sầu? Đây các Tỷ kheo, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự sầu, sự sầu lo, sự sầu muộn, nội sầu, mọi khổ sầu của người ấy. Đây các Tỷ kheo, như vậy gọi là sầu.

Này các Tỷ kheo, thế nào là bi? Đây các Tỷ kheo, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự bi ai, sự bi thảm, sự than van, sự than khóc, sự bi thán, sự bi thống của người ấy. Đây các Tỷ kheo, như vậy gọi là bi.

Này các Tỷ kheo, thế nào là khổ? Đây các Tỷ kheo, sự đau khổ về thân, sự không sáng khoái về thân, sự đau khổ do thân cảm thọ, sự không sáng khoái do thân cảm thọ. Đây các Tỷ kheo, như vậy gọi là khổ.

Này các Tỷ kheo, thế nào là ưu? Đây các Tỷ kheo, sự đau khổ về tâm, sự không sáng khoái về tâm, sự đau khổ do tâm cảm thọ, sự không sáng khoái do tâm cảm thọ. Đây các Tỷ kheo, như vậy gọi là ưu.

Này các Tỷ kheo, thế nào là não? Đây các Tỷ kheo, với những ai gặp tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự áo não, sự bi não, sự thất vọng, sự tuyệt vọng của người ấy. Đây các Tỷ kheo, như vậy gọi là não.

Này các Tỷ kheo, thế nào là cầu bất đắc khổ? Này các Tỷ kheo, chúng sanh bị sanh chi phối, khởi sự mong cầu: “*Mong rằng ta khỏi bị sanh chi phối, mong rằng ta khỏi phải đi thác sanh*”. Lời cầu mong ấy không được thành tựu. Như vậy gọi là cầu bất đắc khổ! Này các Tỷ kheo, chúng sanh bị già chi phối ... chúng sanh bị bệnh chi phối ... chúng sanh bị chết chi phối. Chúng sanh bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối, khởi sự mong cầu: “*Mong rằng ta khỏi bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối! Mong rằng ta khỏi đương chịu sầu, bi, khổ, ưu, não*”. Lời mong cầu ấy không được thành tựu. Như vậy là cầu bất đắc khổ.

Này các Tỷ kheo, như thế nào là tóm lại, Năm Thủ uẩn là khổ? Như Sắc thủ uẩn, Thọ thủ uẩn, Tưởng thủ uẩn, Hành thủ uẩn, Thức thủ uẩn. Này các Tỷ kheo, như vậy tóm lại Năm Thủ uẩn là khổ.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Khổ tập Thánh đế? Sự tham ái đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia. Như dục ái, hữu ái, vô hữu ái.

Này các Tỷ kheo, sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đâu, khi an trú thì an trú ở đâu? Ở đời, sắc gì thân ái, sắc gì khả ái? Ở đời con mắt là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy. Ở đời cái tai ... ở đời mũi ... ở đời lưỡi ... ở đời thân ... ở đời ý là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.

Ở đời các sắc ... ở đời các tiếng ... ở đời các hương ... ở đời các vị ... ở đời các cảm xúc ... ở đời các pháp là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.

Ở đời nhãn thức ... ở đời nhĩ thức ... ở đời tỷ thức ... ở đời thiệt thức ... ở đời thân thức ... ở đời ý thức là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.

Ở đời nhãn xúc ... ở đời nhĩ xúc ... ở đời tỷ xúc ... ở đời thiệt xúc ... ở đời thân xúc ... ở đời ý xúc là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.

Ở đời nhãn xúc sở sanh thọ ... ở đời nhĩ xúc sở sanh thọ ... ở đời tỷ xúc sở sanh thọ ... ở đời thiệt xúc sở sanh thọ ... ở đời thân xúc sở sanh thọ ... ở đời ý xúc sở sanh thọ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.

Ở đời sắc tưởng ... ở đời thanh tưởng ... ở đời hương tưởng ... ở đời vị tưởng ... ở đời xúc tưởng ... ở đời pháp tưởng là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.

Ở đời sắc tư ... ở đời thanh tư ... ở đời hương tư ... ở đời vị tư ... ở đời xúc tư ... ở đời pháp tư là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.

Ở đời sắc ái ... ở đời thanh ái ... ở đời hương ái ... ở đời vị ái ... ở đời xúc ái ... ở đời pháp ái là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đây.

Ở đời sắc tầm ... ở đời thanh tầm ... ở đời hương tầm ... ở đời vị tầm ... ở đời xúc tầm ... ở đời pháp tầm là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.

Ở đời sắc tứ ... ở đời thanh tứ ... ở đời hương tứ ... ở đời vị tứ ... ở đời xúc tứ ... ở đời pháp tứ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy. Đây các Tỷ kheo, như vậy gọi là Khổ tập Thánh đế.

Này các Tỷ kheo, và thế nào là Khổ diệt Thánh đế? Sự diệt tận không còn luyến tiếc tham ái ấy, sự xả ly, sự khí xả, sự giải thoát, sự vô nhiễm (tham ái ấy).

Này các Tỷ kheo, sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đâu, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đâu? Ở đời các sắc gì thân, các sắc gì ái, sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

Ở đời sắc gì thân ái, sắc gì khả ái? Ở đời con mắt là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy. Ở đời lỗ tai ... ở đời mũi ... ở đời lưỡi ... ở đời thân ... ở đời ý là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

Ở đời các sắc ... ở đời các tiếng ... ở đời các mùi hương ... ở đời các vị. Ở đời các xúc ... ở đời các pháp là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

Ở đời nhãn thức ... ở đời nhĩ thức ... ở đời tỷ thức ... ở đời thiệt thức ... ở đời ý thức là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

Ở đời nhãn xúc ... ở đời nhĩ xúc ... ở đời tỷ xúc ... ở đời thiệt xúc ... ở đời thân xúc ... ở đời ý xúc là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

Ở đời nhãn xúc sở sanh thọ ... ở đời nhĩ xúc sở sanh thọ ... ở đời tỷ xúc sở sanh thọ ... ở đời thiệt xúc sở sanh thọ ... ở đời thân xúc sở sanh thọ. Ở đời ý xúc sở sanh thọ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

Ở đời sắc tưởng ... ở đời thanh tưởng ... ở đời hương tưởng ... ở đời vị tưởng ... ở đời xúc tưởng ... ở đời pháp tưởng là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

Ở đời sắc tư ... ở đời thanh tư ... ở đời hương tư ... ở đời vị tư ... ở đời xúc tư ... ở đời pháp tư là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

Ở đời sắc ái ... ở đời thanh ái ... ở đời hương ái ... ở đời vị ái ... ở đời xúc ái ... ở đời pháp ái là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

Ở đời sắc tầm ... ở đời thanh tầm ... ở đời hương tầm ... ở đời vị tầm ... ở đời xúc tầm ... ở đời pháp tầm là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

Ở đời sắc tứ ... ở đời thanh tứ ... ở đời hương tứ ... ở đời vị tứ ... ở đời xúc tứ ... ở đời pháp tứ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Khổ diệt Thánh đế.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Khổ diệt đạo Thánh đế. Đó là bát chi Thánh đạo, tức là Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh tri kiến? Này các Tỷ kheo, tri kiến về Khổ, tri kiến về Khổ tập, tri kiến về Khổ diệt, tri kiến về Khổ diệt đạo. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tri kiến.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh tư duy? Tư duy về ly dục, tư duy về vô sân, tư duy về bất hại. Này các tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tư duy.

Này các Tỷ kheo thế nào là Chánh ngữ? Tự chế không nói láo, tự chế không nói hai lưỡi, tự chế không ác khẩu, tự chế không nói lời phù phiếm. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh ngữ.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh nghiệp? Tự chế không sát sanh, tự chế không trộm cướp, tự chế không tà dâm. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh nghiệp.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh mạng? Này các Tỷ kheo, ở đây vị Thánh đệ tử từ bỏ tà mạng, sinh sống bằng chánh mạng. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh mạng.

Này các Tỷ kheo, và thế nào là Chánh tinh tấn? Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo, đối với các ác, bất thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn không cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các ác, bất thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn trừ diệt, vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn khiến cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn khiến cho an trú, không cho băng hoại, khiến cho tăng trưởng, phát triển, viên mãn. Vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tinh tấn.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh niệm? Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; trên các cảm thọ ... trên các tâm ... quán pháp trên các pháp, tỉnh cần tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh niệm.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh định? Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm, với tứ. Tỷ kheo ấy diệt tầm, diệt tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Tỷ kheo ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba. Tỷ kheo ấy xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh định.

Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Khổ diệt đạo thánh đế.

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế.

Này các Tỷ kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong sáu năm ... trong năm năm ... trong bốn năm ... trong ba năm ... trong hai năm ... trong một năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ kheo, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ-kheo, không cần gì bảy tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong sáu tháng ... trong năm tháng ... trong bốn tháng ... trong ba tháng ... trong hai tháng ... trong một tháng ... trong nửa tháng ... vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ-kheo, không cần gì nửa tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy ngày, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh lý, chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Bốn Niệm xứ.

Thế Tôn thuyết pháp đã xong. Các Tỷ kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

PHẦN III

Hoa giải thoát

Hợp tuyển các bài kinh liên quan đến chánh niệm
từ kinh điển Pali và Sankrit

*Thành tựu chánh tinh tấn,
Sở hành trên niệm xứ,
Tràn đầy hoa giải thoát,
Sẽ nhập diệt, vô lậu.*

Trưởng lão tăng kệ (câu 100)

Trích lục từ chánh kinh Pali

Bản chất và mục đích của Tứ niệm xứ

1. Con đường duy nhất

KINH PHẠM THIÊN (Brahmasutta)(S. V. 167)

Một thời, Thế Tôn trú ở Uruvelā, trên bờ sông Nerañjara, tại cây bàng Ajapala sau khi mới giác ngộ. Trong khi Thế Tôn độc cư thiền tịnh, tâm niệm tư tưởng như sau được khởi lên: "Đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt qua sầu bi, chấm dứt khổ đau, chứng đạt chánh lý (nāya), chứng ngộ Niết-bàn, tức là bốn niệm xứ." Thế nào là bốn?

Này Tỷ-kheo, hãy trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời... trú, quán thọ trên các thọ... trú, quán tâm trên tâm... trú, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ở đời. Đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho các chúng sanh, vượt qua sầu bi, chấm dứt khổ ưu, chứng đạt chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn, tức là bốn niệm xứ.

Rồi Phạm thiên Sahampati với tâm của mình biết được tâm ý Thế Tôn, ví như nhà lược sĩ đuổi cánh tay đang co lại, hay co lại cánh tay đang đuổi ra, cũng vậy, vị ấy biến mất ở Phạm thiên giới, hiện ra trước mặt Thế Tôn. Rồi Phạm thiên Sahampati đắp thượng y vào một bên vai, chấp tay hướng đến Thế Tôn và bạch Thế Tôn:

Như vậy là phải, bạch Thế Tôn! Như vậy là phải, bạch Thiện Thệ! Bạch Thế Tôn, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho các chúng sanh, vượt qua sầu bi, chấm dứt khổ ưu, chứng đạt chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn, tức là bốn niệm xứ. Thế nào là bốn? Bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Tỷ-kheo trú, quán thọ trên các cảm thọ... Tỷ-kheo trú, quán tâm trên tâm... Tỷ-kheo trú, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Bạch Thế Tôn, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho các chúng sanh, vượt qua sầu bi, chấm dứt khổ ưu, chứng đạt chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn, tức là bốn niệm xứ.

Phạm thiên Sahampati thuyết như vậy nói như vậy xong, lại nói thêm:

Thấy con đường độc nhất,
Đưa đến đoạn tận sanh,
Bậc lân mẫn chúng sanh,
Biết được con đường ấy.
Chính với con đường này,
Trước đã từng vượt qua,
Tương lai sẽ vượt qua,
Nay vượt khỏi bực lưu.

Theo như bài kinh này, những lời dạy của Đức Phật về con đường chánh niệm giải thoát có từ thời gian ngay sau khi ngài chứng đạo. Theo bài kinh Maha-vagga trong Luật tạng, Đức Phật dành bảy tuần đầu tiên sau khi chứng đạo ở gần cây bồ đề. Tuần thứ năm và tuần thứ bảy Ngài ngồi dưới cội cây vả "bầy dê" (ajapla-nigrodha), cây này có tên như vậy bởi vì những người chăn dê thường ngồi nghỉ ở đó. Bài kinh được thuyết trong thời gian này, dưới gốc cây vả đó.

2. Hãy là nơi nương tựa của chính mình

Trích KINH ĐẠI NIẾT BÀN

Trong khi Thế Tôn an cư trong mùa mưa, một cơn bệnh trầm trọng khởi lên, rất đau đớn, gần như muốn chết. Nhưng Thế Tôn giữ tâm chánh niệm, tỉnh giác, chịu đựng cơn đau ấy, không một chút ta thán. Thế Tôn tự nghĩ: "Thật không hợp lẽ nếu Ta diệt độ mà không có một lời với các đệ tử hầu cận Ta, không từ biệt chúng Tỷ-kheo. Vậy Ta hãy lấy sức tinh tấn, nhiếp phục cơn bệnh này, duy trì mạng căn và tiếp tục sống". Và Thế Tôn với sức tinh tấn, nhiếp phục bệnh ấy duy trì mạng căn.

Rồi Thế Tôn lành bệnh. Sau khi lành bệnh không bao lâu, đức Phật rời khỏi tịnh xá và ngồi trên ghế đã soạn sẵn, trong bóng mát của ngôi tịnh xá. Lúc bấy giờ tôn giả Ananda đến tại chỗ Thế Tôn, đánh lễ Ngài và ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống một bên, tôn giả Ananda bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, con được thấy Thế Tôn khỏe mạnh. Bạch Thế Tôn, con được thấy Thế Tôn kham nhẫn, bạch Thế Tôn, thấy Thế Tôn bệnh hoạn, thân con cảm thấy yếu ớt như lau sậy, mắt con mờ mịt không thấy rõ phương hướng, dầu cho, bạch Thế Tôn, con được một chút an ủi rằng, Thế Tôn sẽ không diệt độ, nếu Ngài chưa có lời di giáo lại cho chúng Tỷ-kheo.

- Nay Ananda, chúng Tỷ-kheo còn mong mỗi gì nữa ở Ta! Nay Ananda, Ta đã giảng Chánh pháp, không có phân biệt trong ngoài (mật giáo và không phải mật giáo), vì này Ananda, đối với các Pháp, Như Lai không bao giờ là vị Đạo sư còn nắm tay (còn giữ lại một ít mật giáo chưa giảng dạy). Nay Ananda, những ai nghĩ rằng: "Như Lai là vị cầm đầu chúng Tỷ-kheo"; hay "chúng Tỷ-kheo chịu sự giáo huấn của Như Lai" thời này Ananda, người ấy sẽ có lời di giáo cho chúng Tỷ-kheo. Nay Ananda, Như Lai không nghĩ rằng: "Ta là vị cầm đầu chúng Tỷ-kheo; hay "chúng Tỷ-kheo chịu sự giáo huấn của Ta" thời nay Ananda, làm sao Như Lai lại có lời di giáo cho chúng Tỷ-kheo? Nay Ananda, Ta nay đã già, đã thành bậc trưởng thượng, đã đến tuổi lâm chung, đã đến tám mươi tuổi. Nay Ananda, như cỗ xe đã già mòn, sờ dĩ còn chạy được là nhờ dây thừng chằng chịt, cũng vậy thân Như Lai được duy trì sự sống giống như chính nhờ chống đỡ dây chằng.

Này Ananda, chỉ trong khi Như Lai không tác ý đến tất cả tướng, với sự diệt trừ một số cảm thọ, chứng và an trú vô tướng tâm định, chính khi ấy thân Như Lai được thoải mái.

Vậy nên, này Ananda, hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình, hãy tự mình nương tựa chính mình, chớ nương tựa một gì khác. Dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, chớ nương tựa một gì khác. Này Ananda, thế nào là vị Tỷ-kheo hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một gì khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một gì khác.

Này Ananda, ở đời, vị Tỷ-kheo, đối với thân quán thân, tinh tấn, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục mọi tham ái, ưu bi trên đời; đối với các cảm thọ... đối với tâm... đối với các pháp, quán pháp, tinh tấn, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục mọi tham ái, ưu bi trên đời. Này Ananda, như vậy vị Tỷ-kheo tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một gì khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một gì khác.

Này Ananda, những ai sau khi Ta diệt độ, tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một gì khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa vào một pháp gì khác, những vị ấy, Này Ananda là những vị tối thượng trong hàng Tỷ-kheo của Ta, nếu những vị ấy tha thiết học hỏi.

Theo kinh điển, đoạn kinh này là khoảng thời gian 10 tháng trước khi Đức Phật nhập diệt. Trong vòng 10 tháng này, hai vị thượng thủ đệ tử là ngài Xá-lợi-phất và ngài Mục-kiền-liên đã nhập diệt. Khi nghe tin ngài Xá-lợi-phất nhập diệt, Đức Phật cũng đã nói lại những lời sách tấn này.

Như vậy đoạn kinh một và hai đã cho thấy lời dạy về Tứ niệm xứ có mặt từ những giai đoạn đầu tiên đến giai đoạn cuối cùng trong sự nghiệp hoằng pháp của Đức Phật.

3. Sự kế tục của giáo pháp

Phẩm GIỚI TRÚ - TRÚ -Tương Ưng Bộ - Samyutta Nikaya

Như vậy tôi nghe.

Một thời Tôn giả Ananda và Tôn giả Bhadda trú ở Pataliputra, ở khu vườn Kukkuta.

Rồi Tôn giả Bhadda, vào buổi chiều, từ chỗ Thiền tịnh đứng dậy, đi đến Tôn giả Ananda; sau khi đến, nói lên với Tôn giả Ananda những lời chào đón hỏi thăm, sau khi nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu... nói với Tôn giả Ananda:

- Do nhân gì, do duyên gì, này Hiền Giả Ananda, khi Như Lai nhập Niết-bàn, Diệu pháp không có tồn tại lâu dài? Do nhân gì, do duyên gì, này Hiền giả, khi Như Lai nhập Niết-bàn, Diệu pháp được tồn tại lâu dài?

- Lành thay, lành thay, này Hiền giả Bhadda! Hiền thiện thay, này Hiền giả Bhadda, là trí tuệ của Hiền giả! Hiền thiện là biện tài của Hiền giả! Chí thiện là câu hỏi của Hiền

giả! Có phải như vậy, này Hiền giả Bhadda, là câu hỏi của Hiền giả: "Này Hiền giả Ananda, do nhân gì, do duyên gì, khi Như Lai nhập Niết-bàn, Diệu pháp không có tồn tại lâu dài? Do nhân gì, do duyên gì, này Hiền giả Ananda, khi Như Lai nhập Niết-bàn, Diệu pháp được tồn tại lâu dài?" chẳng?

- Thừa vâng, Hiền giả.

- Do bốn niệm xứ không được tu tập, không được làm cho sung mãn, này Hiền giả, khi Như Lai nhập Niết-bàn, Diệu pháp không có tồn tại lâu dài. Do bốn niệm xứ được tu tập, được làm cho sung mãn, thưa Hiền giả, khi Như Lai nhập Niết-bàn, Diệu pháp được tồn tại lâu dài. Thế nào là bốn?

- Ở đây, này Hiền giả, Tỷ-kheo trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời... trú, quán thọ trên các thọ... trú, quán tâm trên tâm... trú, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Do không tu tập, không làm cho sung mãn bốn niệm xứ này, này Hiền giả, khi Như Lai nhập Niết-bàn, Diệu pháp không được tồn tại lâu dài. Do tu tập, do làm cho sung mãn bốn niệm xứ này, này Hiền giả, khi Như Lai nhập Niết-bàn, Diệu pháp được tồn tại lâu dài.

4. Kinh đại nhân (S. V. 158)

Nhân duyên ở Sāvatthi. Rồi Tôn giả Sāriputta đi đến Thế Tôn... Ngồi một bên, Tôn giả Sāriputta bạch Thế Tôn:

- "Đại nhân, Đại nhân", bạch Thế Tôn, được nói đến như vậy. Cho đến như thế nào, bạch Thế Tôn, được gọi là Đại nhân?
- Với tâm giải thoát, này Sāriputta, Ta gọi là Đại nhân. Không có tâm giải thoát, Ta không gọi là Đại nhân. Và này Sāriputta, thế nào là tâm giải thoát? Ở đây, này Sāriputta, Tỷ-kheo trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Khi vị ấy trú, quán thân trên thân, tâm được ly tham, được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ... trú, quán thọ trên các thọ... trú, quán tâm trên tâm... trú, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Khi vị ấy trú, quán pháp trên các pháp, tâm được ly tham, được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ.
Như vậy, này Sāriputta, là tâm giải thoát. Với tâm giải thoát, này Sāriputta, Ta gọi là Đại nhân. Không có tâm giải thoát, Ta không gọi là Đại nhân.

5. Trích Kinh hy hữu, Vị tăng hữu pháp (Acchariyaabbhutadhamma Sutta)

- Do vậy, này Ānanda, hãy thọ trì sự việc này là một hy hữu, một vị tăng hữu của Như Lai. Ở đây, này Ānanda, các cảm thọ khởi lên nơi Như Lai được biết đến; được biết đến chúng an trú; được biết đến chúng đi đến biến hoại; các tướng được biết đến; các

tầm khởi lên được biết đến; được biết đến, chúng an trú; được biết đến, chúng đi đến biên hoại. Nay Ananda, hãy thọ trì việc này là một hy hữu, một vị tăng hữu của Như Lai.

6. *Chỗ quy tựa*

KINH BÀ-LA-MÔN UNNABHA (Unnābhabrāhmanasuttā)

Nhân duyên ở Sāvatthi.

Rồi Bà-la-môn Unnābha đi đến Thế Tôn; sau khi đến, nói lên với Thế Tôn những lời chào đón hỏi thăm; sau khi nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu, liền ngồi xuống một bên. Ngồi một bên, Bà-la-môn Unnābha thưa Thế Tôn:

- Có năm căn này, thưa Tôn giả Gotama, đối cảnh khác nhau (nānāvisayāni), hành cảnh khác nhau (nānāgocarāni). chúng không dung nạp (paccanubhontī) hành cảnh đối cảnh của nhau. Thế nào là năm? Nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn, thân căn. Thưa Tôn giả Gotama, năm căn này đối cảnh khác nhau, hành cảnh khác nhau, chúng không dung nạp hành cảnh đối cảnh của nhau, thời cái gì làm chỗ quy tựa cho chúng? Và cái gì dung nạp hành cảnh đối cảnh của chúng?

- Nay Bà-la-môn có năm căn này, đối cảnh khác nhau, hành cảnh khác nhau, chúng không dung nạp hành cảnh đối cảnh của nhau. Thế nào là năm? Nhãn căn... thân căn. Nay Bà-la-môn, năm căn này, đối cảnh khác nhau, hành cảnh khác nhau, chúng không dung nạp hành cảnh đối cảnh của nhau, ý làm chỗ quy tựa cho chúng, ý dung nạp hành cảnh đối cảnh của chúng.

- Nhưng thưa Tôn giả Gotama, cái gì làm chỗ quy tựa cho ý?

- Nay Bà-la-môn, niệm là chỗ quy tựa cho ý.

- Nhưng thưa Tôn giả Gotama, cái gì làm chỗ quy tựa cho niệm?

- Nay Bà-la-môn, giải thoát là chỗ quy tựa cho niệm.

- Nhưng thưa Tôn giả Gotama, cái gì làm chỗ quy tựa cho giải thoát?

- Nay Bà-la-môn? Niết-bàn là chỗ quy tựa cho giải thoát.

- Nhưng thưa Tôn giả Gotama, cái gì là chỗ quy tựa cho Niết-bàn?

- Nay Bà-la-môn, câu hỏi đi quá xa (ajjhaparam) không thể nắm được chỗ tận cùng của câu hỏi. Nay Bà-la-môn, Phạm hạnh được sống để thể nhập Niết-bàn, Phạm hạnh lấy Niết-bàn làm mục đích, lấy Niết-bàn làm cứu cánh.

7. *Pháp hành của tất cả tỷ kheo*

KINH SĀLĀ (Sālasuttā)5 (S. V. 144)

Như vậy tôi nghe. Một thời, Thế Tôn trú giữa dân chúng Kosala, tại một làng Bà-la-môn tên là Sāla.

Ở đây, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo...

Thế Tôn nói như sau:

- Những Tỷ-kheo nào, này các Tỷ-kheo, mới tu, xuất gia chẳng bao lâu, mới đến trong Pháp và Luật này; những Tỷ-kheo ấy, này các Tỷ-kheo, cần phải được khích lệ (samādapetabbā), cần phải được hướng dẫn, cần phải được an trú, tu tập bốn niệm xứ. Thế nào là bốn?
- "Hãy đến, này chư Hiền, hãy trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chuyên chú, với tâm thanh tịnh, định tĩnh, nhất tâm, để có chánh trí như thật đối với thân. Hãy trú, quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm tỉnh giác, chuyên chú, với tâm thanh tịnh, định tĩnh, nhất tâm để có chánh trí như thật đối với các thọ. Hãy trú, quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chuyên chú, với tâm thanh tịnh, định tĩnh, nhất tâm, để có chánh trí như thật đối với tâm. Hãy trú, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chuyên chú, với tâm thanh tịnh, định tĩnh, nhất tâm, để có chánh trí như thật đối với các pháp."
- Này các Tỷ-kheo, có những Tỷ-kheo hữu học, tâm chưa thành tựu, đang sống cần cầu vô thượng an ổn khỏi các khổ ách. Các vị ấy trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chuyên chú, với tâm thanh tịnh, định tĩnh, nhất tâm để liễu tri về thân. Các vị ấy trú, quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chuyên chú, với tâm thanh tịnh, định tĩnh, nhất tâm để liễu tri về thọ. Các vị ấy trú, quán tâm trên tâm... để liễu tri về tâm. Các vị ấy trú, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chuyên chú, với tâm thanh tịnh, định tĩnh, nhất tâm để liễu tri về các pháp.
- Này các Tỷ-kheo, những Tỷ-kheo nào là bậc A-la-hán các lậu đã tận, tu hành thành mãn, các việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã thành đạt lý tưởng, đã tận trừ hữu kiết sử, chánh trí, giải thoát; các vị ấy trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chuyên chú, với tâm thanh tịnh, định tĩnh, nhất tâm, ly hệ phược đối với thân. Các vị ấy trú, quán thọ trên các thọ... Các vị ấy trú, quán tâm trên tâm... Các vị ấy trú, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chuyên chú, với tâm thanh tịnh, định tĩnh, nhất tâm, ly hệ phược đối với các pháp.
- Này các Tỷ-kheo, những Tỷ-kheo nào mới tu, xuất gia chẳng bao lâu, mới đến trong Pháp và Luật này; những vị ấy, này các Tỷ-kheo, cần phải được khích lệ, cần phải được hướng dẫn, cần phải được an trú, tu tập bốn niệm xứ này.

8. Tứ niệm xứ -tiêu chuẩn chứng đạt

KINH MỘT PHẦN (S. V. 174)

Một thời, Tôn giả Sāriputta, Tôn giả Mahānāgallāna và Tôn giả Anuruddha trú ở Sāketa, tại rừng Kantakī.

Rồi Tôn giả Sāriputta và Tôn giả Mahānāgallāna, vào buổi chiều, từ chỗ thiền tịnh đứng dậy đi đến Tôn giả Anuruddha; sau khi đến, nói lên với Tôn giả Anuruddha những lời chào đón hỏi thăm; sau khi nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu, liền ngồi xuống một bên.

Ngồi một bên, Tôn giả Sāriputta thưa với Tôn giả Anuruddha:

- "Hữu học, hữu học", thưa Hiền giả Anuruddha, được nói đến như vậy. Cho đến như thế nào, thưa Hiền giả Anuruddha, là bậc thánh Hữu học?
- Do tu tập một phần bốn niệm xứ, thưa Hiền gia, là bậc thánh Hữu học. Thế nào là bốn? Ở đây, thưa Hiền giả Tỷ-kheo trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời... trú, quán thọ trên các thọ... trú, quán tâm trên tâm... trú, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Do tu tập một phần bốn niệm xứ này, thưa Hiền giả, là bậc thánh Hữu học.

9. Lời giảng đầy sức nặng

KINH TẠI RỪNG AMBAPALI (Ambapālivanasutta)(S. V. 301)

Một thời, Tôn giả Anuruddha và Tôn giả Sāriputta trú ở Vesālī, tại rừng Ambapālī. Rồi Tôn giả Sāriputta, vào buổi chiều, từ chỗ độc cư thiền tịnh đứng dậy... Ngồi một bên, Tôn giả Sāriputta thưa với Tôn giả Anuruddha:

- Thưa Hiền giả Anuruddha, các căn của Hiền giả trong sáng, thanh tịnh, sắc mặt được sáng suốt. Tôn giả Anuruddha nay trú nhiều sự an trú gì?
- Thưa Hiền giả, nay tôi an trú nhiều với tâm khéo an trú trên bốn niệm xứ. Thế nào là bốn? Ở đây thưa Hiền giả, tôi trú, quán thân trên thân... trú, quán thọ trên các cảm thọ... trú, quán tâm trên tâm... trú, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm? Nhiếp phục tham ưu ở đời. Thưa Hiền giả, nay tôi an trú nhiều với tâm khéo an trú trên bốn niệm xứ.

Thưa Hiền giả, Tỷ-kheo nào là bậc A-la-hán, các lậu hoặc đã đoạn tận Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, mục đích đã đạt tới, hữu kiết sử đã đoạn tận, chánh trí, giải thoát; vị ấy an trú nhiều với tâm khéo an trú trên bốn niệm xứ này.

- Thật lợi ích cho chúng tôi, thưa Hiền giả! Thật khéo lợi ích cho chúng tôi, thưa Hiền giả! Chúng tôi được đối mặt với Tôn giả Anuruddha, đã được nghe tiếng nói như Ngưu vương.

10. Không lay chuyển

KINH TẠI NHÀ BẰNG CÂY SALALA (Salaḷāgārasuttd)(S. V. 300)

Một thời, Tôn giả Anuruddha trú ở Sāvatti, tại nhà làm bằng cây Salaḷa. Tại đây, Tôn giả Anuruddha gọi các Tỷ-kheo... nói như sau:

- Ví như, này chư Hiền, sông Hằng thiên về phương Đông, hướng về phương Đông, xuôi về phương Đông. Rồi một số đông quân chúng đến, cầm cuốc, thúng và nói: "Chúng ta sẽ làm cho sông Hằng này thiên về phương Tây, hướng về phương Tây, xuôi về phương Tây? Thưa chư Hiền, chư Hiền nghĩ thế nào sông Hằng quân chúng này có thể làm cho sông Hằng thiên về phương Tây, hướng về phương Tây xuôi về phương Tây không?

- Thưa không, Hiền giả.

- Vì sao?

- Thưa Hiền giả, vì sông Hằng thiên về phương Đông, hướng về phương Đông, xuôi về phương Đông, không dễ gì khiến cho thiên về phương Tây, hướng về phương Tây, xuôi về phương Tây được. Và quân chúng ấy chỉ một nhọc và tổn não mà thôi.

- Cũng vậy này chư Hiền, Tỷ-kheo tu tập bốn niệm xứ làm cho sung mãn bốn niệm xứ. Dầu cho vua chúa, hay đại thân, hay thân hữu, hay bạn bè, hay bà con huyết thống có thể đến dâng các tài vật và mời: *"Hãy đến, này người kia, sao để các áo vàng này hành hạ ông? Sao lại đi loanh quanh với dầu trọc và bình bát? Hãy hoàn tục, thọ hưởng các tài vật và làm các phước đức!"* Tỷ-kheo ấy thưa chư Hiền, được tu tập Bốn niệm xứ, được làm cho sung mãn bốn niệm xứ, có thể từ bỏ giới trở lui hoàn tục; sự kiện như vậy không xảy ra. Vì sao? Vì này chư Hiền, tâm người ấy đã lâu ngày thiên về viễn ly, hướng về viễn ly, xuôi về viễn ly, lại trở lại hoàn tục, sự kiện như vậy không xảy ra. Và này chư Hiền, Tỷ-kheo tu tập bốn niệm xứ như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào? Ở đây, này chư Hiền, Tỷ-kheo trú, quán thân trên thân.. trú, quán thọ trên các cảm thọ... trú, quán tâm trên tâm... trú, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; như vậy? Thưa chư Hiền, Tỷ-kheo tu tập bốn niệm xứ, làm cho sung mãn bốn niệm xứ.

11. Bất tử

KINH ƯỚC MUỐN (Chandasutta)(S. V. 182)

Này các Tỷ-kheo, có bốn niệm xứ này. Thế nào là bốn?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Do vị ấy trú, quán thân trên thân, ước muốn đối với thân được đoạn diệt. Do ước muốn được đoạn diệt nên chứng ngộ được bất tử.

Vị ấy trú, quán thọ trên các cảm thọ... Do vị ấy trú, quán thọ trên các cảm thọ ước muốn đối với thọ được đoạn diệt. Do ước muốn được đoạn diệt nên chứng ngộ được bất tử.

Vị ấy trú, quán tâm trên tâm... Do vị ấy trú, quán tâm trên tâm, ước muốn đối với tâm được đoạn diệt. Do ước muốn được đoạn diệt nên chứng ngộ được bất tử.

Vị ấy trú; quán pháp trên các pháp... Do vị ấy trú, quán pháp trên các pháp, ước muốn đối với các pháp được đoạn diệt. Do ước muốn được đoạn diệt nên chứng ngộ được bất tử.

12. Các lậu hoặc

KINH CÁC LẬU HOẶC (Āsavasutta)(S. V. 189)

Có ba lậu hoặc, này các Tỷ-kheo. Thế nào là ba? Dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu. Này các Tỷ-kheo, đây là ba lậu hoặc.

Chính để đoạn tận ba lậu hoặc này, này các Tỷ-kheo, bốn niệm xứ này cần phải tu tập.

13. Luận thuyết tà kiến về quá khứ, vị lai

Để từ bỏ và vượt qua những tà kiến liên quan đến quá khứ, vị lai, này các Tỷ-kheo, Tứ niệm xứ cần phải được tu tập.

14. Vì lợi ích của chính mình

Vì lợi ích của chính mình, này các Tỷ-kheo, chánh niệm tỉnh giác phải là người bảo vệ cho tâm, và điều đó vì bốn lý do này:

“Cầu cho tâm tôi không có dục vọng với những thứ khơi gợi lên dục vọng” - vì lý do này chánh niệm tỉnh giác cần phải là người bảo vệ cho tâm, vì lợi ích của chính mình.

“Cầu cho tâm tôi không có sân hận với những thứ khơi gợi lên sân hận” - vì lý do này chánh niệm tỉnh giác cần phải là người bảo vệ cho tâm, vì lợi ích của chính mình.

“Cầu cho tâm tôi không có si mê với những thứ khơi gợi lên si mê” - vì lý do này chánh niệm tỉnh giác cần phải là người bảo vệ cho tâm, vì lợi ích của chính mình.

“Cầu cho tâm tôi không có mê đắm với những thứ khơi gợi lên mê đắm” - vì lý do này chánh niệm tỉnh giác cần phải là người bảo vệ cho tâm, vì lợi ích của chính mình.

Giờ đây, này các Tỷ-kheo, khi một Tỷ-kheo không có dục vọng với những thứ khơi gợi lên dục vọng, bởi vì vị ấy đã giải thoát khỏi dục vọng với những thứ khơi gợi lên dục vọng; một Tỷ-kheo không có sân hận với những thứ khơi gợi lên sân hận, bởi vì vị ấy đã giải thoát khỏi sân hận với những thứ khơi gợi lên sân hận; một Tỷ-kheo không có si mê với những thứ khơi gợi lên si mê, bởi vì vị ấy đã giải thoát khỏi si mê với những thứ khơi gợi lên si mê; một Tỷ-kheo không có mê đắm với những thứ khơi gợi lên mê đắm, bởi vì vị ấy đã giải thoát khỏi mê đắm với những thứ khơi gợi lên mê đắm - khi ấy vị Tỷ

kheo như vậy sẽ không bị dao động, lung lay hay run rẩy, vị ấy không còn sợ hãi, cũng không còn chấp nhận tà kiến của các tu sỹ ngoại đạo nữa".

15. Sự bảo hộ đúng đắn

KINH SEDAKA, hay Ekantaka (Tập 24,17, Đại 2,173b) (S. V,168)

Một thời Thế Tôn trú ở giữa dân chúng Sumbha, tại Desakà, một thị trấn của dân chúng Sumbhà.

Tại đấy, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo và bảo:

Thuở trước, này các Tỷ-kheo, một người nhào lộn với cây tre, sau khi dựng lên một cây tre, liền bảo người đệ tử tên là Medakathàlikà: *"Này Medakathàlikà, hãy đến, leo lên cây tre và đứng trên vai ta"*. *"Thưa thầy, vâng"*.

Này các Tỷ-kheo, đệ tử Medakathàlikà vâng đáp người nhào lộn trên cây tre, leo lên cây tre và đứng trên vai của thầy.

Rồi này các Tỷ-kheo, người nhào lộn trên cây tre nói với đệ tử Medakathàlikà: *"Này Medakathàlikà, Ông hộ trì cho ta và ta sẽ hộ trì cho Ông. Như vậy, chúng ta nhờ che chở cho nhau, nhờ hộ trì cho nhau, trình bày các tiết mục, thu hoạch được lợi tức và leo xuống cây tre một cách an toàn"*.

Khi được nghe nói vậy, này các Tỷ-kheo, đệ tử Medakathàlikà nói với người nhào lộn trên cây tre: *"Thưa thầy, không nên như vậy. Thưa thầy, nên như vậy: Thầy nên hộ trì tự ngã thầy và con sẽ hộ trì tự ngã con. Như vậy, chúng ta tự che chở cho mình, tự hộ trì cho mình, trình bày các tiết mục, thu hoạch được lợi ích, và leo xuống cây tre một cách an toàn. Đây là chánh lý (nàyo) cần phải làm"*.

Thế Tôn nói:

- Này các Tỷ-kheo, như đệ tử Medakathàlikà đã nói với thầy của ông ấy: *"Tôi sẽ hộ trì cho mình"*, tức là niệm xứ cần phải thực hành. Này các Tỷ-kheo, *"Chúng ta sẽ hộ trì người khác"*, tức là niệm xứ cần phải thực hành. Trong khi hộ trì cho mình, này các Tỷ-kheo, là hộ trì người khác. Trong khi hộ trì người khác, là hộ trì cho mình.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào trong khi hộ trì cho mình, là hộ trì người khác? Chính do sự thực hành (àsevanàya), do sự tu tập (bhàvanàya), do sự làm cho sung mãn. Như vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi hộ trì cho mình, là hộ trì người khác.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào trong khi hộ trì người khác, là hộ trì cho mình? Chính do sự kham nhẫn, do sự vô hại, do lòng từ, do lòng ái mẫn. Như vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi hộ trì người khác, là hộ trì cho mình.

Này các Tỷ-kheo, *"Tôi sẽ hộ trì cho mình"*, tức là niệm xứ cần phải thực hành. Này các Tỷ-kheo, *"Tôi sẽ hộ trì người khác"*, tức là niệm xứ cần phải thực hành. Trong khi hộ trì cho mình, này các Tỷ-kheo, là hộ trì người khác. Trong khi hộ trì người khác, là hộ trì cho mình.

16. Gia chủ bị bệnh

KINH SIRIVADDHA (Sirivaddhasutta) 445 (S. V. 176)

Một thời, Tôn giả Ānanda trú ở Vương xá, tại Trúc Lâm, chỗ nuôi dưỡng các con sóc.

Lúc bấy giờ, cư sĩ Sirivaddha bị bệnh, đau đớn, bị trọng bệnh. Rồi gia chủ Sirivaddha bảo một người:

- Hãy đến này bạn, hãy đi đến Tôn giả Ānanda; sau khi đến, nhân danh ta, cúi đầu đánh lễ chân Tôn giả Ānanda và thưa: "*Thưa Tôn giả, gia chủ Sirivaddha bị bệnh, đau đớn, bị trọng bệnh. Gia chủ cúi đầu đánh lễ chân Tôn giả Ānanda, và thưa như vậy: 'Lành thay, thưa Tôn giả, nếu Tôn giả Ananda đi đến trú xứ của gia chủ Sirivaddha vì lòng từ mẫn!'*"

- Thưa vâng, gia chủ.

Người ấy vâng đáp gia chủ Sirivaddha, đi đến Tôn giả Ānanda. Sau khi đến, vị ấy đánh lễ Tôn giả Ananda và ngồi xuống một bên. Ngồi một bên, vị ấy thưa với Tôn giả Ānanda:

- Thưa Tôn giả Ananda, gia chủ Sirivaddha bị bệnh, đau đớn, bị trọng bệnh. Gia chủ cúi đầu đánh lễ chân Tôn giả Ānanda và thưa: "*Lành thay, thưa Tôn giả, nếu Tôn giả Ānanda đi đến trú xứ của gia chủ Sirivaddha vì lòng từ mẫn.*"

Tôn giả Ānanda im lặng nhận lời.

Rồi Tôn giả Ananda đáp y, cầm y bát, đi đến trú xứ của gia chủ Sirivaddha; sau khi đến ngồi xuống trên chỗ đã soạn sẵn. Ngồi một bên, Tôn giả Ānanda nói với gia chủ Sirivaddha:

- Nay gia chủ gia chủ có thể kham nhẫn được chăng? Gia chủ có thể chịu đựng được chăng? Có phải các khổ thọ giảm thiểu, không có tăng trưởng? Có phải có dấu hiệu giảm thiểu, không có tăng trưởng?

- Thưa Tôn giả, con không có thể kham nhẫn, con không có thể chịu đựng. Các khổ thọ kịch liệt tăng trưởng nơi con, không có giảm thiểu; có dấu hiệu tăng trưởng, không có giảm thiểu.

- Vậy này gia chủ, hãy tự học tập như sau: "*Tôi sẽ trú quán thân trên thân, nhiệt tâm tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Tôi sẽ trú, quán thọ trên các cảm thọ... Tôi sẽ trú, quán tâm trên tâm... Tôi sẽ trú, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.*" Như vậy, này gia chủ, ông cần phải học tập.

- Thưa Tôn giả, bốn niệm xứ này được Thế Tôn thuyết giảng, những pháp ấy có ở trong con, và con hiện thực hành những pháp ấy. Thưa Tôn giả, con trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm nhiếp phục tham ưu ở đời. Con

trú, quán thọ trên các cảm thọ... Con trú, quán tâm trên tâm... Con trú, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm nhiếp phục tham ưu ở đời.

- Thừa Tôn giả, năm hạ phần kiết sử được Thế Tôn thuyết giảng, con không thấy có một pháp nào mà không được đoạn tận ở nơi con.

- Lợi đặc thay cho ông, này gia chủ! Thật khéo lợi đặc thay cho ông, này gia chủ! Này gia chủ, gia chủ đã tuyên bố về quả Bất lai.

17. Một vị sư lâm trọng bệnh

KINH BỊ TRỌNG BỆNH (Bāḷhagilānasuttā) (S. V. 302)

Một thời, Tôn giả Anuruddha trú ở Sāvatthi, tại rừng Andha, bị bệnh, khổ đau bị trọng bệnh.

Rồi nhiều Tỷ-kheo đi đến Tôn giả Anuruddha và nói với Tôn giả Anuruddha:

- Tôn giả Anuruddha an trú với sự an trú gì khiến cho khổ thọ về thân khởi lên lại không có ảnh hưởng gì đến tâm?

- Thừa chư Hiền, do tôi trú với tâm khéo an trú trên bốn niệm xứ nên các khổ thọ về thân khởi lên không có ảnh hưởng gì đến tâm. Thế nào là bốn? Ở đây, thừa chư Hiền, tôi trú, quán thân trên thân... trú, quán thọ trên các cảm thọ... trú, quán tâm trên tâm, trú, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Thừa chư Hiền, do tôi trú với tâm khéo an trú trên bốn niệm xứ nên các khổ thọ về thân khởi lên không có ảnh hưởng đến tâm.

18. Trưởng lão tăng kệ

KỆ NGÔN của trưởng lão UTTIYA

Trong khi ta lâm bệnh, Niệm khởi lên nơi ta,

Trong khi ta lâm bệnh, Không phải thời phóng dật.

19. Từ chương ngại đến giải thoát

Trích KINH PANCALACANDA (Pancālacasuttā) (S. I. 48)

Pancalacanda,

Dầu giữa những chương ngại,

Họ tìm được lối thoát,

Họ tìm được Chánh pháp,

Đưa đến quả Niết-bàn.

Những vị đạt chánh niệm,

[Kiên trì không dao động]

Họ là bậc chơn chánh,

Tâm điều phục, định tĩnh.

20. Hoa giải thoát

KỆ NGÔN CỦA TRƯỞNG LÃO DEVASABHA

Thành tựu chánh tinh tấn,
Sở hành trên niệm xứ,
Tràn đầy hoa giải thoát,
Vô lậu, sẽ nhập diệt.

21. Chánh niệm trong hiện tại

KINH NHẤT DẠ HIỀN GIẢ (trích kệ ngôn)

Quá khứ không truy tìm,
Tương lai không ước vọng,
Quá khứ đã đoạn tận;
Tương lai lại chưa đến.
Chỉ có pháp hiện tại,
Tuệ quán chính là đây,
Không động, không rung chuyển,
Biết vậy nên tu tập.
Hôm nay nhiệt tâm làm,
Ai biết chết ngày mai,
Không ai điều đình được,
Với đại quân thần chết.
Trú như vậy nhiệt tâm,
Đêm ngày không mỗi mết.
Xứng gọi nhất dạ hiền,
Bạc an tịnh trầm lặng.

22. Đồng bất thiện

KINH ĐỒNG BẤT THIỆN (Akusalarāsisuttdý (S. V. 145)

Nhân duyên ở Sāvatthi.

Ở đây, Thế Tôn nói như sau:

- Đồng bất thiện, này các Tỷ-kheo, nếu có ai nói là năm triền cái, người ấy nói một cách chơn chánh. Toàn bộ đồng bất thiện, này các Tỷ-kheo tức là năm triền cái. Thế nào là năm?

Dục tham triền cái, sân triền cái, hôn trầm thụ miên triền cái, trạo hối triền cái, nghi hoặc triền cái. Đồng bất thiện này, này các Tỷ-kheo, nếu có ai nói là năm triền cái, người ấy nói một cách chơn chánh. Toàn bộ đồng bất thiện này, này các Tỷ-kheo, tức là năm triền cái.

- Đồng thiện, này các Tỷ-kheo, nếu có ai nói là bốn niệm xứ, người ấy nói một cách chơn chánh. Toàn bộ đồng thiện, này các Tỷ-kheo, tức là bốn niệm xứ. Thế nào là bốn?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời... trú, quán thọ trên các thọ... trú, quán tâm trên tâm... trú, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm nhiếp phục tham ưu ở đời. Đồng thiện này, này các Tỷ-kheo, nếu có ai nói là bốn niệm xứ, người ấy nói một cách chơn chánh. Toàn bộ đồng thiện này, này các Tỷ-kheo, tức là bốn niệm xứ.

23. Món quà cho thân hữu

KINH THÂN HỮU (Mittasuttd) (S. V. 189)

Này các Tỷ-kheo, những ai mà các ông có lòng lân mẫn, những ai mà các ông nghĩ rằng cần phải nghe theo, các bạn bè hay thân hữu, hay bà con, hay huyết thống; này các Tỷ-kheo, các ông cần phải khích lệ các người ấy, hướng dẫn, an trú các người ấy trong sự tu tập bốn niệm xứ. Thế nào là bốn? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú, quán thân trên thân... trú, quán thọ trên các cảm thọ... trú, quán tâm trên tâm... trú, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Này các Tỷ-kheo, những ai mà các ông có lòng lân mẫn, những ai mà các Ông nghĩ rằng cần phải nghe theo, các bạn bè, hay thân hữu, hay bà con huyết thống; này các Tỷ-kheo, các ông cần phải khích lệ các người ấy hướng dẫn, an trú các người ấy trong sự tu tập bốn niệm xứ.

24. Lợi ích trong mọi trường hợp

Trích KINH LỬA (Aggisutta)(S. V. 112)

Nhưng đối với niệm, này các Tỷ-kheo, Ta nói rằng lợi ích trong mọi trường hợp.

25. Những chương ngại

Trích KINH HỮU HỌC (Sekhasuttà)

Sáu pháp, này các Tỷ-kheo, đưa Tỷ-kheo Hữu học đến thối đạo. Thế nào là sáu? Ưa công việc, ưa nói chuyện, ưa ngủ, ưa hội chúng, các căn không phòng hộ, ăn uống không tiết độ.

Sáu pháp này, này các Tỷ-kheo, đưa Tỷ-kheo Hữu học đến thối đạo.

26. Tiến bộ tuần tự

KINH KUNDALIYA (S. V. 73)

Một thời, Thế Tôn trú ở Sāketa, tại rừng Anjana, Lộc Uyển.

Rồi du sĩ Kundaliya đi đến Thế Tôn; sau khi đến, nói lên với Thế Tôn những lời chào đón hỏi thăm; sau khi nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu, liền ngồi xuống một bên. Ngồi một bên, du sĩ Kundaliya bạch Thế Tôn:

- Thưa Tôn giả Gotama, tôi sống gần khu vườn, giao du với hội chúng. Sau khi ăn bữa sáng xong, thưa Tôn giả Gotama như sau là sở hành (ācāra) của tôi. Tôi bộ hành, tôi du hành, từ khóm vườn này qua khóm vườn khác, từ khu vườn này qua khu vườn khác. Tại đây, tôi thấy một số Sa-môn, Bà-la-môn luận bàn về lợi ích thoát ly các tranh luận và lợi ích cất vắn. Còn Tôn giả Gotama sống có lợi ích gì?
- Nay Kundaliya, Như Lai có quả lợi ích của Minh và Giải thoát.
- Nhưng thưa Tôn giả Gotama, những pháp nào được tu tập, được làm cho sung mãn, khiến cho Minh và Giải thoát được viên mãn?
- Nay Kundaliya, bảy giác chi được tu tập, được làm cho sung mãn khiến cho Minh và Giải thoát được viên mãn.
- Nhưng thưa Tôn giả Gotama, những pháp nào được tu tập, được làm cho sung mãn, khiến cho bảy giác chi được viên mãn?
- Nay Kundaliya, bốn niệm xứ được tu tập, được làm cho sung mãn, khiến cho bảy giác chi được viên mãn.
- Nhưng thưa Tôn giả Gotama, những pháp nào được tu tập, được làm cho sung mãn, khiến cho bốn niệm xứ được viên mãn?
- Nay Kundaliya, ba thiện hành (sucaritānī) được tu tập, được làm cho sung mãn khiến cho bốn niệm xứ được viên mãn.
- Nhưng thưa Tôn giả Gotama, những pháp nào được tu tập, được làm cho sung mãn, khiến cho ba thiện hành được viên mãn?
- Nay Kundaliya, hộ trì các căn được tu tập, được làm cho sung mãn, khiến cho ba thiện hành được viên mãn. Nhưng nay Kundaliya, hộ trì các căn được tu tập như thế nào, được làm cho sung mãn như thế nào khiến cho ba thiện hành được viên mãn?

Ở đây, nay Kundaliya, Tỷ-kheo khi mắt thấy sắc khả ý không có tham trước, không có hoan hỷ, không để tham dục (rāga) khởi lên. Thân của vị ấy được an trú, tâm an trú, nội phần khéo an trú, khéo giải thoát. Và khi mắt thấy sắc không khả ý, không có tuyệt vọng (manku), tâm không có dao động (appatitthitacitta), ý không có chán nản (adīnamānasā), tâm không có tức tối (abyāpannacetasā). Thân của vị ấy được an trú, tâm được an trú, nội phần khéo an trú, khéo giải thoát.

Lại nữa, nay Kundaliya, Tỷ-kheo khi tai nghe tiếng... mũi ngửi hương... lưỡi nếm vị... thân cảm xúc...

Lại nữa, này Kundaliya, Tỷ-kheo khi ý biết pháp khả ý không tham trước, không có hoan hỷ, không để tham dục khởi lên. Thân của vị ấy được an trú, tâm an trú, nội phần khéo an trú, khéo giải thoát. Và Tỷ-kheo khi ý biết pháp không khả ý, không có tuyệt vọng, tâm không có dao động, ý không có chán nản, tâm không có tức tối. Thân của vị ấy được an trú, tâm được an trú, nội phần khéo an trú, khéo giải thoát.

Này Kundaliya, khi nào Tỷ-kheo, mắt thấy sắc, đối với sắc khả ý hay không khả ý, thân được an trú, tâm được an trú, nội phần được khéo an trú, khéo giải thoát... khi tai nghe tiếng... khi mũi ngửi hương... khi lưỡi nếm vị... khi thân cảm xúc... khi ý biết pháp, đối với các pháp khả ý hay không khả ý? thân được an trú, tâm được an trú, nội phần được khéo an trú, khéo giải thoát. Này Kundaliya, hộ trì các căn được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy khiến cho ba thiện hành được viên mãn.

Và này Kundaliya, ba thiện hành được tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, khiến cho bốn niệm xứ được viên mãn? Ở đây, này Kundaliya, Tỷ-kheo đoạn tận thân ác hành, tu tập thân thiện hành; đoạn tận khẩu ác hành, tu tập khẩu thiện hành; đoạn tận ý ác hành, tu tập ý thiện hành. Này Kundaliya, ba thiện hành được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy khiến cho Bốn niệm xứ được viên mãn.

Và này Kundaliya, bốn niệm xứ được tu tập như thế nào, được làm cho sung mãn như thế nào, khiến cho bảy giác chi được viên mãn? Ở đây, này Kundaliya, Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; quán thọ trên các thọ... quán tâm trên các tâm... quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Này Kundaliya, bốn niệm xứ được tu tập như vậy được làm cho sung mãn như vậy, khiến cho bảy giác chi được viên mãn.

Và này Kundaliya, bảy giác chi được tu tập như thế nào, được làm cho sung mãn như thế nào, khiến cho Minh và Giải thoát được viên mãn? Ở đây, này Kundaliya, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ... tu tập xả giác chi liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ. Này Kundaliya, bảy giác chi được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, khiến cho Minh và Giải thoát được viên mãn.

Khi được nghe nói vậy, du sĩ Kundaliya bạch Thế Tôn:

- Thật vi diệu thay, Tôn giả Gotama... từ nay cho đến mạng chung, con xin quy ngưỡng.

27. Bắt đầu pháp hành

KINH BĀHIYA (S.V. 165)

Nhân duyên ở Sāvatthi.

Rồi Tôn giả Bāhiya đi đến Thế Tôn; sau khi đến... Ngồi một bên, Tôn giả Bāhiya bạch Thế Tôn:

- Lành thay, bạch Thế Tôn, nếu Thế Tôn thuyết pháp vẫn tắt cho con! Sau khi nghe Thế Tôn thuyết pháp, con sẽ sống một mình, an tịnh, không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần.
- Như vậy, này Bāhiya, hãy làm cho thanh tịnh các pháp căn bản trong các thiện pháp. Thế nào là các pháp căn bản trong các thiện pháp? Giới khéo thanh tịnh và tri kiến chánh trực.

Và này Bāhiya, khi nào ông có giới khéo thanh tịnh và tri kiến chánh trực; rồi này Bāhiya, y cứ vào giới, an trú vào giới, ông hãy tu tập bốn niệm xứ. Thế nào là bốn?

Ở đây, này Bāhiya, ông hãy trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; hãy trú, quán thọ trên các thọ... hãy trú, quán tâm trên tâm... hãy trú, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Khi nào, này Bāhiya, y cứ vào giới, an trú vào giới, ông hãy tu tập bốn niệm xứ này. Do vậy, này Bāhiya, ban đêm hay ban ngày, chờ đợi là các thiện pháp tăng trưởng, không phải tổn giảm.

Rồi Tôn giả Bāhiya hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy, đánh lễ Thế Tôn, thân bên hữu hướng về Ngài rồi ra đi.

Rồi Tôn giả Bāhiya sống một mình, an tịnh, không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, không bao lâu chứng được mục đích mà thiện nam tử chơn chánh xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình, chính là Vô thượng cứu cánh của Phạm hạnh; ngay trong hiện tại, vị ấy tự mình chứng ngộ với chánh trí, chứng đạt và an trú. Vị ấy rõ biết: "*Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lại đời này nữa.*"

Rồi Tôn giả Bāhiya trở thành một vị A-la-hán nữa.

28. Mục đích của giới

KINH GIỚI (Sīlasutta) (S. V. 171)

Như vậy tôi nghe.

Một thời, Tôn giả Ānanda và Tôn giả Bhadda trú ở Pāṭaliputta, tại khu vườn Kukkuṭa.

Rồi Tôn giả Bhadda, vào buổi chiều, từ chỗ thiền tịnh đứng dậy, đi đến Tôn giả Ānanda; sau khi đến, nói lên với Tôn giả Ānanda những lời chào đón hỏi thăm; sau khi nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu... nói với Tôn giả Ānanda:

- Này Hiền giả Ananda, những thiện giới này được Thế Tôn nói đến, những thiện giới này vì mục đích gì được Thế Tôn nói đến?
- Lành thay, lành thay! Này Hiền giả Bhadda, hiền thiện là trí tuệ (ummagga) của Hiền giả. Này Hiền giả Bhadda, hiền thiện là biện tài (patibhānam) của Hiền giả, chí thiện là câu hỏi của Hiền giả. Này Hiền giả Bhadda, có phải như vậy là câu hỏi

của Hiền giả: *"Này Hiền giả Ānanda, những thiện giới này được Thế Tôn nói đến, những thiện giới này vì mục đích gì được Thế Tôn nói đến"* chẳng?

- Thừa vâng, Hiền giả.
- Này Hiền giả Bhadda, những thiện giới này được Thế Tôn nói đến những thiện giới này chính do tu tập bốn niệm xứ đưa lại, như Thế Tôn đã nói. Thế nào là bốn? Ở đây, này Hiền giả, Tỷ-kheo trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời... trú, quán thọ trên các thọ... trú, quán tâm trên tâm... trú, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Này Hiền giả Bhadda, những thiện giới này được Thế Tôn nói đến, những thiện giới này chính do tu tập bốn niệm xứ đưa lại, như Thế Tôn đã nói.

Hướng dẫn thực hành tổng quát

29. Hướng dẫn cho Bahiya

Trích KINH PHẬT TỰ THUYẾT (Udāna)

"Vây này Bàhiya, người cần phải học tập như sau: *"Trong cái thấy sẽ chỉ là cái thấy. Trong cái nghe, sẽ chỉ là cái nghe. Trong cái thọ tưởng, sẽ chỉ là cái thọ tưởng. Trong cái thức tri, sẽ chỉ là cái thức tri..."*

30. Tu tập có hướng tâm và không hướng tâm

KINH TRÚ XỨ TỶ-KHEO-NI (S. V. 154)

Rồi Tôn giả Ānanda, vào buổi sáng, đắp y, cầm y bát đi đến một trú xứ của Tỷ-kheo-ni; sau khi đến, ngồi xuống trên chỗ đã soạn sẵn.

Rồi một số đông Tỷ-kheo-ni đến Tôn giả Ānanda; sau khi đến, đánh lễ Tôn giả Ānanda rồi ngồi xuống một bên. Ngồi một bên, các Tỷ-kheo-ni ấy thưa với Tôn giả Ānanda:

- Ở đây, bạch Thượng tọa Ānanda, một số đông Tỷ-kheo-ni sống khéo an trú tâm trên bốn niệm xứ, đạt được sự rõ biết (sampaññantīti) quảng đại, trước sau thù thắng.

- Như vậy là phải, này các đại tỷ! Như vậy là phải, này các đại tỷ! Này các đại tỷ, Tỷ-kheo hay Tỷ-kheo-ni nào sống với tâm khéo an trú trong bốn niệm xứ, vị ấy được chờ đợi sẽ đạt được sự rõ biết quảng đại, trước sau thù thắng.

Rồi Tôn giả Ānanda với bài pháp thoại, sau khi tuyên thuyết cho các Tỷ-kheo-ni ấy, khích lệ, làm cho phấn khởi, làm cho hoan hỷ, từ chỗ ngồi đứng dậy và ra đi.

Rồi Tôn giả Ānanda sau khi đi khát thực ở Sāvattthi, sau bữa ăn, trên con đường trở về, đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn, rồi ngồi xuống một bên. Ngồi một bên, Tôn giả Ānanda bạch Thế Tôn:

- Ở đây, bạch Thế Tôn, con vào buổi sáng đắp y, cầm y bát đi đến một trú xứ của Tỷ-kheo-ni; sau khi đến, con ngồi trên chỗ đã soạn sẵn. Rồi bạch Thế Tôn, một số đông Tỷ-kheo-ni đi đến con; sau khi đến, đánh lễ con rồi ngồi xuống một bên. Ngồi một bên, bạch Thế Tôn, các Tỷ-kheo-ni ấy thưa với con: "*Ở đây, bạch Thượng tọa Ānanda, một số đông Tỷ-kheo-ni sống khéo an trú tâm trên bốn niệm xứ, đạt được sự rõ biết quảng đại, trước sau thù thắng.*" Khi được nói vậy, bạch Thế Tôn, con nói với các Tỷ-kheo-ni ấy: "*Như vậy là phải, này các đại tỷ! Như vậy là phải, này các đại tỷ! Này các đại tỷ, Tỷ-kheo hay Tỷ-kheo-ni nào sống với tâm khéo an trú trong bốn niệm xứ, vị ấy được chờ đợi sẽ đạt được sự rõ biết quảng đại, trước sau thù thắng.*"

- Như vậy là phải, này Ānanda! Như vậy là phải, này Ānanda! Này Ānanda, Tỷ-kheo hay Tỷ-kheo-ni nào sống với tâm khéo an trú trên bốn niệm xứ, vị ấy được chờ đợi sẽ đạt được sự rõ biết quảng đại, trước sau thù thắng. Thế nào là bốn?

Ở đây, này Ānanda, Tỷ-kheo sống, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vị ấy trú, quán thân trên thân, hoặc thân sở duyên (kāyarammano) khởi lên, hoặc thân nhiệt não (kāyasmim parīlāho), hoặc tâm thụ động, hoặc tâm phân tán, hướng ngoại (bahiddhā vā cittam vikkhipatī); do vậy, này Ānanda, Tỷ-kheo cần phải hướng tâm đến một tướng tịnh tín (pasadaniye nimitte). Do vị ấy hướng tâm đến một tướng tịnh tín, hân hoan (pamojjam: thắng hỷ) sanh. Người có tâm hân hoan, hỷ sanh. Người có tâm hỷ, thân được khinh an. Người có tâm khinh an, lạc thọ sanh. Người có tâm lạc thọ, tâm được định tĩnh. Vị ấy tư sát như sau: "*Mục đích mà ta hướng tâm đến, mục đích ấy đã đạt được. Nay ta rút lui [khỏi đối tượng tướng tịnh tín].*" Vị ấy rút lui, không tầm không tứ. Vị ấy rõ biết: "*Không tầm không tứ, nội tâm chánh niệm, ta được an lạc.*"

Lại nữa, này Ānanda, Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ... sống, quán tâm trên tâm...

Vị ấy sống, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vị ấy trú, quán pháp trên các pháp, hoặc thân sở duyên khởi lên, hoặc thân nhiệt não, hoặc tâm thụ động, hoặc tâm phân tán, hướng ngoại; do vậy, này Ānanda, Tỷ-kheo cần phải hướng tâm đến một tướng tịnh tín. Do vị ấy hướng tâm đến một tướng tịnh tín, hân hoan sanh. Người có tâm hân hoan, hỷ sanh. Người có tâm hỷ, thân được khinh an. Người có thân khinh an, lạc thọ sanh. Người có lạc thọ, tâm được định tĩnh. Vị ấy tư sát như sau: "*Mục đích mà ta hướng tâm đến, mục đích ấy đã đạt được. Nay ta rút lui [khỏi đối tượng tướng tịnh tín].*" Vị ấy rút lui, không tầm không tứ. Vị ấy rõ biết: "*Không tầm không tứ, nội tâm chánh niệm, ta được an lạc.*"

Như vậy, này Ānanda, là sự tu tập về hướng tâm.

Và này Ānanda, thế nào là sự tu tập không có hướng tâm?

Này Ānanda, Tỷ-kheo với tâm không hướng ngoại, rõ biết: "*Tâm ta không hướng ngoại.*" Rồi vị ấy rõ biết: "*Tâm ta không chấp thủ đối với cái gì ở trước, hay cái gì ở sau*"

(pacchapure), nhưng được giải thoát, không có hướng tâm." Rồi vị ấy rõ biết: *"Ta trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, ta được an lạc."*

Này Ānanda, Tỷ-kheo với tâm không hướng ngoại, rõ biết: *"Tâm ta không hướng ngoại."* Rồi vị ấy rõ biết: *"Tâm ta không chấp thủ đối với cái gì ở trước, hay cái gì ở sau, nhưng được giải thoát, không có hướng tâm."* Rồi vị ấy rõ biết: *"Ta trú, quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, ta được an lạc."*

Này Ānanda, Tỷ-kheo với tâm không hướng ngoại, rõ biết: *"Tâm ta không hướng ngoại."* Rồi vị ấy rõ biết: *"Tâm ta không chấp thủ đối với cái gì ở trước..."* Rồi vị ấy rõ biết: *"Ta trú, quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, ta được an lạc."*

Này Ānanda, Tỷ-kheo với tâm không hướng ngoại... Rồi vị ấy rõ biết: *"Ta trú, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm tỉnh giác, chánh niệm, ta được an lạc."*

Như vậy này Ānanda, là tu tập không có hướng tâm.

Như vậy, này Ānanda, Ta thuyết tu tập có hướng tâm, Ta thuyết tu tập không có hướng tâm. Những gì, này Ānanda, một bậc Đạo sư cần phải làm vì hạnh phúc, vì lòng thương tưởng đối với các đệ tử, vì lòng từ mẫn khởi lên, những việc ấy, Ta đã làm cho các ông. Này Ānanda, đây là những gốc cây, đây là những ngôi nhà trống. Hãy tu thiền, này Ānanda! Chớ có phóng dật, chớ có hối hận về sau! Đây là lời giáo giới của Ta cho các ông.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy Tôn giả Ānanda hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

Diễn giảng về Tứ niệm xứ

31. Tập Khởi (Tập 24,5, Đại 2,171a) (S. V. 184)

1). ..

2) -- Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ thuyết cho các Ông về sự tập khởi và sự chấm dứt bốn niệm xứ. Hãy lắng nghe.

3) Và này các Tỷ-kheo, thế nào là sự tập khởi của thân? Sự tập khởi của món ăn là sự tập khởi của thân. Sự đoạn diệt các món ăn là sự đoạn diệt của thân.

4) Sự tập khởi của xúc là sự tập khởi của thọ. Sự đoạn diệt của xúc là sự chấm dứt của thọ.

5) Sự tập khởi của danh sắc là sự tập khởi của tâm. Sự đoạn diệt của danh sắc là sự chấm dứt của tâm.

6) Sự tập khởi của tác ý là sự tập khởi của các pháp. Sự đoạn diệt của tác ý là sự chấm dứt của các pháp.

32. Nội quán

Trích KINH XA-NI-SA

Bạch Thế Tôn, đó là nội dung câu chuyện của Phạm thiên Sanamkumara. Bạch Thế Tôn, sau khi nói xong, Phạm thiên Sanamkumara nói với chư thiên ở cõi Tam Thập Tam:

"Chư thiên hữu ở Tam Thập Tam thiên, quý vị nghĩ thế nào về Bốn niệm xứ hướng đến chơn thiện đã được Thế Tôn, bậc Trí Giả, bậc Kiến Giả, bậc A-la-hán Chánh Đẳng Giác chứng ngộ? Thế nào là bốn? Chư thiên hữu, ở đây vị Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Nhờ sống quán thân trên thân, vị này được chánh định và chánh an tịnh. Nhờ tâm chánh định và chánh an tịnh ở nơi đây, tri kiến được sanh khởi đối với các thân khác ngoài tự thân. Vị Tỷ-kheo sống quán các cảm thọ từ thân... quán tâm... quán pháp đối với các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Nhờ sống quán pháp đối với các pháp, tâm được chánh định và chánh an tịnh. Nhờ tâm chánh định và chánh an tịnh ở nơi đây, tri kiến được sanh khởi đối với các pháp khác. Chư thiên hữu, Bốn niệm xứ này hướng đến chơn thiện đã được Thế Tôn, bậc Trí Giả, bậc Kiến Giả, bậc A-la-hán Chánh Đẳng Giác chứng ngộ"

33. Nội quán 2

Thế nào là một Tỷ kheo sống quán thân trên nội thân? Ở đây, Tỷ kheo quán sát thân mình, từ gót chân đến đỉnh đầu và từ đỉnh đầu đến gót chân, được bao bọc bởi lớp da và chứa đầy bất tịnh, nghĩ rằng: *"trong thân này, đây là tóc, móng, răng, da....đàm, nước tiểu"*. Rồi vị ấy thực hành với đề mục này, phát triển nó, thường tác ý đến nó và thiết lập đề mục vững chắc trong tâm. Sau đó, vị ấy quay tâm hướng đến một thân khác bên ngoài mình.

Và thế nào là một Tỷ kheo sống quán thân trên ngoại thân? Ở đây, Tỷ kheo quán sát một thân khác bên ngoài mình, từ gót chân đến đỉnh đầu và từ đỉnh đầu đến gót chân, được bao bọc bởi lớp da và chứa đầy bất tịnh, nghĩ rằng: *"trong thân này, đây là tóc, móng, răng, da....đàm, nước tiểu"*. Rồi vị ấy thực hành với đề mục này, phát triển nó, thường tác ý đến nó và thiết lập đề mục vững chắc trong tâm. Sau đó, vị ấy quay tâm hướng đến bên trong thân mình và thân khác bên ngoài mình.

Và thế nào là một Tỷ kheo sống quán thân trên nội thân và ngoại thân? Ở đây, Tỷ kheo quán sát thân mình và thân người khác, từ gót chân đến đỉnh đầu và từ đỉnh đầu đến gót chân, được bao bọc bởi lớp da và chứa đầy bất tịnh, nghĩ rằng: *"trong thân này, đây là tóc, móng, răng, da....đàm, nước tiểu"*. Rồi vị ấy thực hành với đề mục này, phát triển nó, thường tác ý đến nó và thiết lập đề mục vững chắc trong tâm. Sau đó, vị ấy quay tâm hướng đến một thân mình và thân khác bên ngoài mình.

Đối với các đề mục thọ, tâm, pháp cũng như thế.

34. Bảy pháp quán của tứ niệm xứ

Như thế nào là một Tỷ kheo thực hành quán thân trong thân? Ở đây một người quán chiếu các hành là “địa đại” (*pahavi-kya*) (1) là vô thường, không phải là thường; (2) là khổ, không phải lạc; (3) là vô ngã chứ không phải ngã; (4) Vị ấy quay lui và không hứng thú với nó; (5) vị ấy ly tham, không khao khát nó; (6) Vị ấy khiến cho nó diệt đi chứ không muốn nó sanh khởi; (7) vị ấy từ bỏ chứ không thủ trước nó. Qua n c h i ế u chúng là vô thường, vị ấy loại bỏ được ảo tưởng thường còn; quán chiếu chúng là khổ, vị ấy từ bỏ ảo tưởng về lạc; quán chiếu chúng là vô ngã, vị ấy từ bỏ ảo tưởng về bản ngã; bằng cách quay đi, vị ấy từ bỏ sự ham thích; bằng cách ly tham, vị ấy từ bỏ lòng tham; bằng cách đưa đến diệt tận, vị ấy từ bỏ sự sanh khởi; bằng cách từ bỏ, vị ấy từ bỏ thủ trước.

Bằng bảy cách như vậy vị ấy thực hành thân quán.

Thân là nền tảng, không phải là chánh niệm. Nhưng chánh niệm là nền tảng, như thân. Bằng tri kiến ấy, chánh niệm ấy, vị ấy thực hành thân quán. Vì vậy, đây được gọi là “thân quán niệm xứ”.

Lại nữa, một người quán chiếu thủy đại, hỏa đại, phong đại, tóc, lông, móng, răng, da, máu, thịt, gân, xương, tuỷ...(1) là vô thường, không phải là thường.(2) là khổ, không phải lạc; (3) là vô ngã chứ không phải ngã; (4) Vị ấy quay lui và không hứng thú với nó; (5) vị ấy ly tham, không khao khát nó; (6) Vị ấy khiến cho nó diệt đi chứ không muốn nó sanh khởi; (7) vị ấy từ bỏ chứ không thủ trước nó.

Và một người thực hành quán thọ trên các thọ như thế nào?

Ở đây, một người quán vô thường, không phải là thường, với các cảm thọ khổ, lạc, xả; cảm thọ từ cảnh xúc thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác và ý.

Vị ấy quán chiếu chúng là khổ, không phải lạc; (3) là vô ngã chứ không phải ngã; (4) Vị ấy quay lui và không hứng thú với nó; (5) vị ấy ly tham, không khao khát nó; (6) Vị ấy khiến cho nó diệt đi chứ không muốn nó sanh khởi; (7) vị ấy từ bỏ chứ không thủ trước nó.

Quan chiếu chúng là vô thường, vị ấy loại bỏ được ảo tưởng thường còn; quán chiếu chúng là khổ, vị ấy từ bỏ ảo tưởng về lạc; quán chiếu chúng là vô ngã, vị ấy từ bỏ ảo tưởng về bản ngã; bằng cách quay đi, vị ấy từ bỏ sự ham thích; bằng cách ly tham, vị ấy từ bỏ lòng tham; bằng cách đưa đến diệt tận, vị ấy từ bỏ sự sanh khởi; bằng cách từ bỏ, vị ấy từ bỏ thủ trước.

Bằng bảy cách như vậy vị ấy thực hành thọ quán.

Thọ là nền tảng, không phải là chánh niệm. Nhưng chánh niệm là nền tảng, cũng như thọ. Bằng tri kiến ấy, chánh niệm ấy, vị ấy thực hành thọ quán. Vì vậy, đây được gọi là “thọ quán niệm xứ”.

Như thế nào là một Tỷ-kheo thực hành quán tâm trên tâm? Ở đây một người quán chiếu các trạng thái tâm có dục, tâm vô dục, tâm sân, tâm vô sân...; nhãn thức, nhĩ thức,

tỷ thức, thiệt thức, tâm thức và ý thức (1) là vô thường, không phải là thường; (2) là khổ, không phải lạc; (3) là vô ngã chứ không phải ngã; (4) Vị ấy quay lui và không hứng thú với nó; (5) vị ấy ly tham, không khao khát nó; (6) Vị ấy khiến cho nó diệt đi chứ không muốn nó sanh khởi; (7) vị ấy từ bỏ chứ không thủ trước nó. Quan chiếu chúng là vô thường, vị ấy loại bỏ được ảo tưởng thường còn; quán chiếu chúng là khổ, vị ấy từ bỏ ảo tưởng về lạc; quán chiếu chúng là vô ngã, vị ấy từ bỏ ảo tưởng về bản ngã; bằng cách quay đi, vị ấy từ bỏ sự ham thích; bằng cách ly tham, vị ấy từ bỏ lòng tham; bằng cách đưa đến diệt tận, vị ấy từ bỏ sự sanh khởi; bằng cách từ bỏ, vị ấy từ bỏ thủ trước.

Bằng bảy cách như vậy vị ấy thực hành quán tâm.

Tâm là nền tảng, không phải là chánh niệm. Nhưng chánh niệm là nền tảng, cũng như tâm. Bằng tri kiến ấy, chánh niệm ấy, vị ấy thực hành thọ quán. Vì vậy, đây được gọi là “tâm quán niệm xứ”.

Như thế nào là một Tỷ kheo thực hành quán pháp trên các pháp? Ở đây một người quán chiếu các hành bên ngoài thân, bên ngoài thọ, bên ngoài tâm (1) là vô thường, không phải là thường; (2) là khổ, không phải lạc; (3) là vô ngã chứ không phải ngã; (4) Vị ấy quay lui và không hứng thú với nó; (5) vị ấy ly tham, không khao khát nó; (6) Vị ấy khiến cho nó diệt đi chứ không muốn nó sanh khởi; (7) vị ấy từ bỏ chứ không thủ trước nó. Quan chiếu chúng là vô thường, vị ấy loại bỏ được ảo tưởng thường còn; quán chiếu chúng là khổ, vị ấy từ bỏ ảo tưởng về lạc; quán chiếu chúng là vô ngã, vị ấy từ bỏ ảo tưởng về bản ngã; bằng cách quay đi, vị ấy từ bỏ sự ham thích; bằng cách ly tham, vị ấy từ bỏ lòng tham; bằng cách đưa đến diệt tận, vị ấy từ bỏ sự sanh khởi; bằng cách từ bỏ, vị ấy từ bỏ thủ trước.

Bằng bảy cách như vậy vị ấy thực hành quán pháp.

Pháp là nền tảng, không phải là chánh niệm. Nhưng chánh niệm là nền tảng, cũng như pháp. Bằng tri kiến ấy, chánh niệm ấy, vị ấy thực hành quán pháp. Vì vậy, đây được gọi là “pháp quán niệm xứ”.

Niệm thân

35. Trích Đại Kinh SACCACA

Và này Aggivessana, thế nào là thân tu tập và tâm tu tập? Ở đây, này Aggivessana, lạc thọ khởi lên cho vị Thánh đệ tử nghe nhiều. Vị này được cảm giác lạc thọ, nhưng không tham đắm lạc thọ, không rơi vào sự tham đắm lạc thọ. Nếu lạc thọ ấy bị diệt mất, do lạc thọ đoạn diệt, khởi lên khổ thọ, vị ấy cảm giác khổ thọ nhưng không sầu muộn, than van, khóc lóc, đập ngực, đưa đến bất tỉnh. Này Aggivessana, lạc thọ ấy khởi lên cho vị ấy, không chi phối tâm và không an trú, do thân có tu tập; khổ thọ ấy khởi lên cho vị ấy, không chi phối tâm và không an trú, do tâm có tu tập. Này Aggivessana, không luận

người nào mà cả hai phương diện đều có: Lạc thọ khởi lên, không chi phối tâm và không an trú, do thân có tu tập; khổ thọ khởi lên, không chi phối tâm và không an trú, do tâm có tu tập. Như vậy này Aggivessana, người ấy là người có thân tu tập, có tâm tu tập.

36. Trích PHẨM THÂN HÀNH NIỆM

Có một pháp, này các Tỷ-kheo, khi được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến sự chứng ngộ quả Dự lưu... đưa đến sự chứng ngộ quả Nhất lai... đưa đến sự chứng ngộ quả Bất lai... đưa đến sự chứng ngộ quả A-la-hán. Một pháp ấy là gì? Chính là Thân hành niệm. Đây là một pháp, này các Tỷ-kheo, khi được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến sự chứng ngộ quả Dự lưu... quả A-la-hán.

37. Trích KINH THÂN HÀNH NIỆM

Như vậy tôi nghe.

Một thời, Thế Tôn trú ở Sāvatthi (Xá-vệ), Jetavana (Kỳ-đà Lâm), tại tịnh xá ông Anāthapīṇḍika (Cấp Cô Độc). Rồi một số đông Tỷ-kheo, sau khi đi khát thực và thọ trai về, đang ngồi tụ họp trong hội trường, câu chuyện này được khởi lên giữa chúng Tăng:

- Thật vi diệu thay, chư Hiền giả! Thật hy hữu thay, chư Hiền giả! Thân hành niệm khi được tu tập và làm cho sung mãn, có được quả lớn, có được công đức lớn, như đã được Thế Tôn, bậc Tri Giả, bậc Kiến Giả, bậc A-la-hán Chánh Đẳng Giác tuyên bố.

Và câu chuyện này giữa các Tỷ-kheo ấy đã bị gián đoạn. Thế Tôn vào buổi chiều, từ thiền tịnh độc cư đứng dậy đi đến hội trường, sau khi đến, ngồi lên chỗ soạn sẵn. Sau khi ngồi, Thế Tôn bảo các Tỷ-kheo:

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, các ông hiện nay đang ngồi bàn vấn đề gì? Câu chuyện gì của các ông bị gián đoạn?
- Ở đây, bạch Thế Tôn, sau khi đi khát thực và thọ trai về, chúng con ngồi tụ họp tại hội trường, và câu chuyện này được khởi lên: "*Thật vi diệu thay, chư Hiền giả! Thật hy hữu thay, chư Hiền giả! Thân hành niệm này được tu tập được làm cho sung mãn có quả lớn, có công đức lớn, đã được Thế Tôn, bậc Tri Giả, bậc Kiến Giả, bậc A-la-hán Chánh Đẳng Giác tuyên bố*". Bạch Thế Tôn, câu chuyện này của chúng con chưa bàn xong, thời Thế Tôn đến.
- Và này các Tỷ-kheo, Thân hành niệm được tu tập như thế nào được làm cho sung mãn như thế nào, có quả lớn, có công đức lớn?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, ngồi kiết-già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Chánh niệm, vị ấy thở vô. Chánh niệm, vị ấy thở ra. Hay thở vô dài, vị ấy biết: "*Tôi thở vô dài*." Hay thở ra dài, vị ấy biết: "*Tôi thở ra dài*." Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "*Tôi thở vô ngắn*." Hay thở ra ngắn, vị ấy biết: "*Tôi thở ra ngắn*." *Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô*", vị ấy tập. "*Cảm giác*

toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi, biết rằng: *"Tôi đi."* Hay đứng, biết rằng: *"Tôi đứng"*. Hay ngồi, biết rằng: *"Tôi ngồi."* Hay nằm, biết rằng: *"Tôi nằm."* Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy biết thân thể như thế ấy. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh, chuyên nhất định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt: *"Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bao tử, phân, mật, đờm (niêm dịch), mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu."* Này các Tỷ-kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt, đổ các hạt ấy ra và quán sát: *"Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hạt lúa đã xay rồi"*. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo quán sát thân này dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt: *"Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bao tử, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu."* Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này về các vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: *"Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại."* Này các Tỷ-kheo như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng thân phần tại ngã tư đường. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo quán sát thân này về vị trí các giới và về sự sắp đặt các giới: *"Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại."* Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra. Tỷ-

kheo quán thân ấy như sau: *"Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy."* Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa bị các loài quạ ăn, hay bị các loài điều hâu ăn, hay bị các chim kên ăn hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài dã can ăn, hay bị các loài côn trùng ăn. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: *"Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy."* Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại... với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại... chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia. Ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương hông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: *"Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy."* Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc... chỉ còn một đồng xương lâu hơn một năm... chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: *"Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy."* Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly dục, ly ác pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tâm với tứ. Tỷ-kheo thấm nhuần, tắm ướt làm cho sung mãn tràn đầy thân mình với hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần.

Này các Tỷ-kheo, như một người hầu tắm lão luyện hay đệ tử người hầu tắm, sau khi rắc bột tắm trong thau bằng đồng, liền nhồi bột ấy với nước, cục bột tắm ấy được thấm nhuần nước ướt nhào trộn với nước ướt, thấm ướt cả trong lẫn ngoài với nước nhưng không chảy thành giọt. Cũng vậy này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thấm nhuần, tắm ướt,

làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo diệt tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Tỷ-kheo thấm nhuần, tắm ướp, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với hỷ lạc do định sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do định sanh ấy thấm nhuần. Này các Tỷ-kheo, ví như một hồ nước, nước bên trong tự dâng lên phương Đông không có lỗ nước chảy ra, phương Tây không có lỗ nước chảy ra, phương Bắc không có lỗ nước chảy ra, phương Nam không có lỗ nước chảy ra và thỉnh thoảng trời lại mưa lớn. Suối nước mát từ hơi nước ấy phun ra thấm nhuần, tắm ướp. làm cho sung mãn, tràn đầy hồ nước ấy, với nước mát lạnh, không một chỗ nào của hồ nước ấy không được nước mát lạnh thấm nhuần. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thấm nhuần, tắm ướp làm cho sung mãn tràn đầy thân mình với hỷ lạc do định sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do định sanh ấy thấm nhuần. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và an trú Thiền thứ ba. Tỷ-kheo thấm nhuần, tắm ướp, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với lạc thọ không có hỷ ấy không một chỗ nào trên toàn thân không được lạc thọ không có hỷ ấy thấm nhuần. Trong khi vị ấy sống không phóng dật nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo Tỷ-kheo tu tập Thân hành niệm.

Này các Tỷ-kheo, ví như trong hồ sen xanh, hồ sen hồng hồ sen trắng, có những sen xanh, sen hồng hay sen trắng. Những bông sen ấy sanh trong nước, lớn lên trong nước, không vượt khỏi nước, nuôi sống dưới nước, từ đầu ngọn cho đến gốc rễ đều thấm nhuần, tắm ướp, đầy tràn thấu suốt bởi nước mát lạnh ấy, không một chỗ nào của toàn thể sen xanh, sen hồng hay sen trắng không được nước mát lạnh ấy thấm nhuần. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thấm nhuần, tắm ướp làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với lạc thọ không có hỷ ấy, không một chỗ nào trên toàn thân không được lạc thọ không có hỷ ấy thấm nhuần. Như vậy, Tỷ-kheo an trú không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh, chuyên nhất định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân hành niệm.

Lại nữa này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo xả lạc xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh. Tỷ-kheo ngoi, thấm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh? trong sáng? không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh, trong sáng ay thấm nhuần. Này các Tỷ-kheo, ví như một người ngoi? dùng tâm vải trắng trùm dàu, không một chỗ nào trên toàn thân không được vải trắng ấy che thấu. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ngoi thấm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh, trong sáng; không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh trong sáng ấy thấm nhuần. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tịnh, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân hành niệm.

Này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập, làm cho sung mãn Thân hành niệm, các thiện pháp của vị ấy đi vào nội tâm (antogadhā) đều thuộc về minh phần (yijjābhāgiyā). Ví như, này các Tỷ-kheo, biển lớn của ai được thấm nhuần bởi tâm, thời các con sông của vị ấy đi vào trong biển, đều thuộc về biển lớn. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập làm cho sung mãn Thân hành niệm, các thiện pháp của vị ấy đi vào nội tâm đều thuộc về minh phần. Này các Tỷ-kheo, đối với Tỷ-kheo nào không tu tập Thân hành niệm, không làm cho sung mãn, thời Ma [vương] có cơ hội với vị ấy, Ma [vương] có cơ duyên với vị ấy. Ví như, này các Tỷ-kheo, có người quăng một hòn đá nặng vào một đồng đất sét ướt nhuyễn, này các Tỷ-kheo, các ông nghĩ thế nào? Có phải hòn đá nặng ấy có cơ hội [lún sâu] vào đồng đất sét ướt nhuyễn ấy?

- Thừa vâng, bạch Thế Tôn.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với ai không tu tập Thân hành niệm, không làm cho sung mãn, Ma [vương] có cơ hội với vị ấy. Ma [vương] có cơ duyên với vị ấy. Ví như, này các Tỷ-kheo, một cây khô không có nhựa, có người đến cầm phần phía trên của đờ quay lửa và nói: "*Tôi sẽ làm cho ngọn lửa sanh ra, tôi sẽ làm cho sức nóng hiện lên.*" Này các Tỷ-kheo, các ông nghĩ thế nào? Người ấy mang đến phần phía trên của đờ quay lửa, quay với cành cây khô không có nhựa ấy, người ấy có làm cho ngọn lửa sanh ra, có làm cho sức nóng hiện lên không?

- Thừa vâng, bạch Thế Tôn.

- Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với ai không tu tập Thân hành niệm không làm cho sung mãn, Ma [vương] có cơ hội với người ấy, Ma [vương] có cơ duyên với người ấy. Ví như, này các Tỷ-kheo, một bình nước trống rỗng, trống không, được đặt trên cái giá có một người đi đến, mang theo đầy nước. Này các Tỷ-kheo, các ông nghĩ thế nào? Người ấy có thể đổ nước [vào bình] không?

- Thừa vâng, bạch Thế Tôn.

- Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị nào không tu tập Thân hành niệm không làm cho sung mãn, Ma [vương] có cơ hội với vị ấy, Ma [vương] có cơ duyên với vị ấy.

Này các Tỷ-kheo, vị nào có tu tập Thân hành niệm, làm cho sung mãn, Ma [vương] không có cơ hội với vị ấy, Ma [vương] không có cơ duyên với vị ấy. Ví như, này các Tỷ-kheo, có người quăng một trái banh dây nhẹ vào một cánh cửa làm hoàn toàn bằng lõi cây. Này các Tỷ-kheo, các ông nghĩ thế nào? Trái banh dây nhẹ ấy có cơ hội đối với cánh cửa làm hoàn toàn bằng lõi cây không?

- Thưa không, bạch Thế Tôn.
- Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào có tu tập Thân hành niệm làm cho sung mãn, Ma [vương] không có cơ hội đối với vị ấy, Ma [vương] không có cơ duyên đối với vị ấy. Ví như, này các Tỷ-kheo, một cây ươi có nhựa, rồi một người đi đến mang theo phần trên đồ quay lửa và nói: *"Tôi sẽ làm cho lửa sinh ra tôi sẽ làm cho hơi nóng hiện lên."* Này các Tỷ-kheo, các ông nghĩ thế nào? Người ấy mang theo phần trên đồ quay lửa, quay với các cây ươi và có nhựa, có thể làm cho lửa sanh ra, làm cho hơi nóng hiện lên được không?
- Thưa không, bạch Thế Tôn.
- Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào có tu tập Thân hành niệm, làm cho sung mãn Ma [vương] không có cơ hội đối với vị ấy, Ma [vương] không có cơ duyên đối với vị ấy. Ví như, này các Tỷ-kheo một bình nước đầy tràn nước đến nỗi con quạ có thể uống được, được đặt trên cái giá, rồi có người đi đến mang theo đầy nước. Này các Tỷ-kheo, các ông nghĩ thế nào? Người ấy có thể đổ được nước vào [bình ấy] không?
- Thưa không, bạch Thế Tôn.
- Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập Thân hành niệm, làm cho sung mãn, Ma [vương] không có cơ hội đối với người ấy, Ma [vương] không có cơ duyên đối với người ấy.

Này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập Thân hành niệm, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt đạt được sự tinh xảo [của pháp ấy] dầu thuộc giới xứ nào (sati satiāyatane). Ví như, này các Tỷ-kheo một bình đầy tràn nước đến nỗi con quạ có thể uống được, được đặt trên cái giá và có người lực sĩ đến lắc qua lắc lại cái bình ấy, như vậy nước có thể trào ra ngoài không?

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.
- Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập Thân hành niệm, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt đạt được sự tinh xảo [của pháp ấy] dầu thuộc giới xứ nào. Ví như có một hồ nước trên một miếng đất bằng, bốn phía có đê đắp làm cho vững chắc và tràn đầy nước đến nỗi con quạ có thể uống được. Rồi có người lực sĩ đến và phá một khúc đê nước có thể tràn ra ngoài không?
- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

- Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập Thân hành niệm, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt được sự tinh xảo [của pháp ấy] dầu với giới xứ nào. Ví như, này các Tỷ-kheo, trên đất bằng tại chỗ ngã tư có một chiếc xe đậu, thắng với những con ngựa thuần thực, có roi ngựa đặt ngang sẵn sàng, có người mã thuật sư thiện xảo, người đánh xe điều ngự các con ngựa đáng được điều ngự, leo lên xe ấy, tay trái nắm dây cương, tay mặt cầm lấy roi ngựa, có thể đánh xe ngựa ấy đi tới đi lui, tại chỗ nào và như thế nào theo ý mình muốn. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập Thân hành niệm, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt được sự tinh xảo [của pháp ấy], dầu với giới xứ nào.

Này các Tỷ-kheo, Thân hành niệm được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mãn, được làm như thành cỗ xe, được làm như thành căn cứ địa, được làm cho kiên trì, được làm cho tích tập, được khéo tinh cần thực hành, thời mười công đức này có thể được mong đợi. Thế nào là mười?

Bất lạc được nhiếp phục, bất lạc không nhiếp phục vị ấy, và vị ấy sống luôn luôn nhiếp phục bất lạc được khởi lên. Khiếp đảm m sợ hãi được nhiếp phục, khiếp đảm sợ hãi không nhiếp phục vị ấy, và vị ấy luôn luôn nhiếp phục khiếp đảm sợ hãi được khởi lên. Vị ấy kham nhẫn được lạnh, nóng, đói, khát, sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, mặt trời, các loài rắn rết, các cách nói khó chịu, khó chấp nhận; vị ấy có khả năng chịu đựng được những cảm thọ về thân khởi lên, khổ đau, nhói đau, thô bạo, chói đau, bất khả ý, bất khả ái, đưa đến chết điếng. Tùy theo ý muốn, không có khó khăn, không có mệt nhọc, không có phí sức, vị ấy chứng được bốn thiền, thuần túy tâm tư, hiện tại lạc trú.

Vị ấy chứng được các loại thần thông, một thân hiện ra nhiều thân, nhiều thân hiện ra một thân; hiện hình biến đi ngang qua vách, qua tường, qua núi như đi ngang hư không; độn thổ, trôi lên ngang qua đất liền như ở trong nước; đi trên nước không chìm như đi trên đất liền; ngồi kiết-già ngang qua hư không như con chim; với bàn tay chạm rờ mặt trăng và mặt trời, những vật có đại oai lực, đại oai thân như vậy; thân có thần thông có thể bay cho đến Phạm thiên giới. Với Thiên nhĩ thanh tịnh siêu nhân, vị ấy có thể nghe hai loại tiếng, chư thiên và loài người, ở xa hay ở gần. Với tâm của vị ấy, vị ấy biết tâm của các chúng sanh, các loại người: Tâm có tham, biết tâm có tham; tâm không tham, biết tâm không tham; tâm có sân, biết tâm có sân; tâm không sân, biết tâm không sân; tâm có si, biết tâm có si; tâm không si, biết tâm không si; tâm chuyên chú, biết tâm chuyên chú; tâm không chuyên chú, biết tâm không chuyên chú; tâm tán loạn, biết tâm tán loạn; tâm không tán loạn, biết tâm không tán loạn; tâm đại hành, biết tâm đại hành; tâm không đại hành, biết tâm không đại hành; tâm chưa vô thượng, biết tâm chưa vô thượng; tâm vô thượng, biết tâm vô thượng; tâm thiền định, biết tâm thiền định; tâm không thiền định, biết tâm không thiền định; tâm giải thoát, biết tâm giải thoát; tâm

không giải thoát, biết tâm không giải thoát. Vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ như một đời, hai đời. Vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ với các nét đại cương và các chi tiết. Với thiên nhân thuần tịnh siêu nhân, vị ấy thấy sự sống và sự chết của chúng sanh. Vị ấy biết rõ rằng chúng sanh, người hạ liệt, kẻ cao sang; người đẹp đẽ, kẻ thô xấu; người may mắn, kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ. Với sự diệt trừ các lậu hoặc, sau khi tự mình chứng tri với thượng trí, vị ấy chứng đạt và an trú ngay trong hiện tại Tâm giải thoát, Tuệ giải thoát, không có lậu hoặc.

Này các Tỷ-kheo, Thân hành niệm được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mãn, được làm như cỗ xe, được làm như thành căn cứ địa, được làm cho kiên trì, được làm cho tích tập, được khéo tinh cần thực hành, thời mười công đức này có thể mong đợi.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy, các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

38. Trích Kệ ngôn của trưởng lão Ananda

Người bạn đã đi qua,
Đạo sư đã đi qua,
Bạn như vậy không còn,
Như quán thân hành niệm.

39. Trích KINH NHẬP TỨC XUẤT TỨC NIỆM

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập Nhập tức xuất tức niệm. Nhập tức xuất tức niệm, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến quả lớn, công đức lớn. Nhập tức xuất tức niệm được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho Bốn niệm xứ được viên mãn. Bốn niệm xứ được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho Bảy giác chi được viên mãn. Bảy giác chi được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho Minh giải thoát được viên mãn. Và này các Tỷ-kheo, như thế nào là tu tập Nhập tức xuất tức niệm? Như thế nào là làm cho sung mãn? Như thế nào là quả lớn, công đức lớn?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây hay đi đến ngôi nhà trống và ngồi kiết-già, lưng thẳng và trú niệm trước mặt. Chánh niệm, vị ấy thở vô; Chánh niệm, vị ấy thở ra. Thở vô dài, vị ấy biết: "*Tôi thở vô dài.*" Hay thở ra ngắn, vị ấy biết: "*Tôi thở ra ngắn.*" "*Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô*", vị ấy tập. "*Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra*", vị ấy tập. "*An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô*", vị ấy tập. "*An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra*", vị ấy tập. "*Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô*", vị ấy tập. "*Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra*", vị ấy tập. "*Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô*", vị ấy tập. "*Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra*", vị ấy tập. "*Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô*", vị ấy tập. "*Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra*", vị ấy tập. "*An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô*", vị ấy tập. "*An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra*", vị ấy tập. "*Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô*" , vị ấy tập. "*Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra*", vị ấy tập.

"Vớ tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Vớ tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Vớ tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vị ấy tập. Vớ tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Vớ tâm giải tho tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Vớ tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Quán vô thường, tôi sẽ thở vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Nhập tức xuất tức niệm, này các Tỷ-kheo, tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy, được quả lớn, được công đức lớn.

Và như thế nào, này các Tỷ-kheo, là Nhập tức xuất tức niệm được tu tập? Như thế nào là làm cho sung mãn, khiến Bốn niệm xứ được viên mãn? Khi nào, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thở vô dài, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài". Hay khi thở ra dài, vị ấy biết: "Tôi thở ra dài". Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn." Hay khi thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn". "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Trong khi tùy quán thân trên thân, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỷ-kheo đối với các thân, Ta nói đây là một tức là thở vô thở ra. Do vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi tùy quán thân trên thân, vị Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Khi nào, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo nghĩ: "Cảm giác hỷ thọ tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô" vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành tôi sẽ thở ra" vị ấy tập. "An tịnh tâm hành tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Trong khi tùy quán thọ trên các thọ này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỷ-kheo, đối với các cảm thọ, Ta nói đây là một, tức là thở vô thở ra. Do vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi tùy quán thọ trên các cảm thọ, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Khi nào, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nghĩ: "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô" vị ấy tập. "Cảm giác về tâm tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Vớ tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Vớ tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Vớ tâm thiền định, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Vớ tâm thiền định tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Vớ tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Vớ tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Trong khi tùy quán tâm trên tâm, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỷ-kheo, sự tu tập Nhập tức xuất tức niệm không thể đến với kẻ thất niệm, không có tỉnh giác. Do vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi tùy quán tâm trên tâm, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Khi nào, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nghĩ: "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô" vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán ly tham... quán đoạn diệt... quán từ bỏ, tôi

sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Trong khi tùy quán pháp trên các pháp, này các Tỷ-kheo Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Vị ấy, do đoạn trừ tham ưu, sau khi thấy với trí tuệ, khéo nhìn [sự vật] với niệm xả ly. Do vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi tùy quán pháp trên các pháp, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Nhập tức xuất tức niệm, này các Tỷ-kheo, được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, khiến cho Bốn niệm xứ được viên mãn.

Và Bốn niệm xứ, này các Tỷ-kheo, được tu tập như thế nào, được làm sung mãn như thế nào khiến cho Bảy giác chi được viên mãn? Này các Tỷ-kheo, trong khi tùy quán thân trên thân, Tỷ-kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; trong khi ấy, niệm không hôn mê của vị ấy được an trú. Trong khi niệm không hôn mê của vị ấy được an trú; này các Tỷ-kheo, trong khi ấy, Niệm giác chi được bắt đầu khởi lên với Tỷ-kheo; trong khi ấy, Tỷ-kheo tu tập Niệm giác chi; trong khi ấy, Niệm giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn. Này các Tỷ-kheo, trong khi trú với chánh niệm như vậy, Tỷ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy. Này các Tỷ-kheo, trong khi trú với chánh niệm như vậy Tỷ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy; trong khi ấy, Trạch pháp giác chi được bắt đầu khởi lên với Tỷ-kheo; trong khi ấy, Tỷ-kheo tu tập Trạch pháp giác chi; trong khi ấy, Trạch pháp giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn. Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, sự tinh tấn không thụ động, bắt đầu khởi lên với vị Tỷ-kheo.

Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy; trong khi ấy, sự tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên với vị Tỷ-kheo ấy; trong khi ấy, Tinh tấn giác chi được bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo; trong khi ấy, Tỷ-kheo tu tập Tinh tấn giác chi; trong khi ấy, Tinh tấn giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn. Hỷ không liên hệ đến vật chất được khởi lên nơi vị tinh tấn, tinh cần.

Này các Tỷ-kheo, trong khi hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên nơi Tỷ-kheo tinh tấn, tinh cần; trong khi ấy Hỷ giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo; trong khi ấy, Hỷ giác chi được vị Tỷ-kheo tu tập; trong khi ấy, Hỷ giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn. Thân của vị ấy được tâm hoan hỷ trở thành khinh an, tâm cũng được khinh an.

Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với ý hoan hỷ được thân khinh an, được tâm cũng khinh an; trong khi ấy, Khinh an giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo; trong khi ấy, Khinh an giác chi được Tỷ-kheo tu tập; trong khi ấy, Khinh an giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn. Một vị có thân khinh an, an lạc tâm vị ấy được định tĩnh.

Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo có thân khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh; trong khi ấy, Định giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo; trong khi ấy, Định giác chi được Tỷ-kheo tu tập; trong khi ấy, Định giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn. Vị ấy với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn [sự vật] với ý niệm xả ly.

Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn [sự vật] với ý niệm xả ly; trong khi ấy, Xả giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo; trong khi ấy, Xả giác chi được Tỷ-kheo tu tập; trong khi ấy, Xả giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

Này các Tỷ-kheo trong khi quán thọ trên các cảm thọ... (như trên)... quán tâm trên tâm... (như trên)... quán pháp trên các pháp, Tỷ-kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời trong khi ấy, niệm của vị ấy được an trú, không có hôn mê.

Này các Tỷ-kheo, trong khi niệm của Tỷ-kheo được an trú, không có hôn mê, Niệm giác chi trong khi ấy được bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo; Niệm giác chi trong khi ấy được Tỷ-kheo tu tập; Niệm giác chi trong khi ấy được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn. Vị ấy an trú với chánh niệm như vậy, suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy với trí tuệ.

Này các Tỷ-kheo, trong khi an trú với chánh niệm như vậy, vị ấy suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy với trí tuệ Trạch pháp giác chi trong khi ấy được bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo; Trạch pháp giác chi trong khi ấy được Tỷ-kheo tu tập; Trạch pháp giác chi trong khi ấy đi đến sung mãn, tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên nơi vị ấy.

Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy với trí tuệ, và tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên nơi vị ấy, Tinh tấn giác chi trong khi ấy bắt đầu khởi lên nơi vị Tỷ-kheo; Tinh tấn giác chi được Tỷ-kheo tu tập; Tinh tấn giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn. Đối với vị ấy, tinh cần, tinh tấn, hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên.

Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo tinh cần, tinh tấn và hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên, Hỷ giác chi trong khi ấy bắt đầu được khởi lên nơi Tỷ-kheo; Hỷ giác chi trong khi ấy được Tỷ-kheo tu tập; Hỷ giác chi trong khi ấy được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn. Thân của vị ấy được tâm hoan hỷ trở thành khinh an, tâm cũng được khinh an.

Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với ý hoan hỷ được thân khinh an, được tâm cũng khinh an, trong khi ấy, Khinh an giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo; trong khi ấy, Khinh an giác chi được Tỷ-kheo tu tập; trong khi ấy, Khinh an giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn. Một vị có tâm khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh.

Này các Tỷ-kheo, trong khi vị ấy có thân khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh, trong khi ấy Định giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo; trong khi ấy, Định giác chi được Tỷ-kheo tu tập; trong khi ấy, Định giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn. Vị ấy với tâm định tĩnh như vậy khéo nhìn [sự vật] với ý niệm xả ly.

Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn [sự vật] với ý niệm xả ly, trong khi ấy Xả giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo; trong khi ấy, Xả giác chi được Tỷ-kheo tu tập; trong khi ấy Xả giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

Này các Tỷ-kheo, Bốn niệm xứ được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy khiến cho Bảy giác chi được sung mãn.

Và này các Tỷ-kheo, Bảy giác chi được tu tập như thế nào, được làm cho sung mãn như thế nào, khiến cho Minh giải thoát được viên mãn. Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Niệm giác chi, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến diệt, hướng đến xả ly; tu tập Trạch pháp giác chi... (như trên)... tu tập Tinh tấn giác chi... (như trên)... tu tập Hỷ giác chi... (như trên)... tu tập Khinh an giác chi... (như trên)... tu tập Định giác chi... (như trên)... tu tập Xả giác chi, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến diệt, hướng đến xả ly. Này các Tỷ-kheo, Bảy giác chi được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, khiến cho Minh giải thoát được viên mãn.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy, các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

40. Trích TƯƠNG ƯNG HƠI THỞ VÔ, HƠI THỞ RA

Này các Tỷ-kheo, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra này được tu tập, được làm cho sung mãn là tịch tịnh, thù diệu, thuần nhất (asecanakā). lạc trú? làm cho các ác, bất thiện pháp đã sanh biến mất, tịnh chỉ lập tức (thānaso).

41. Niệm chết

Trích ĐẠI KINH GIÁO GIỚI LA-HẦU-LÀ

Này Rāhula, tu tập niệm hơi thở vô, hơi thở ra như vậy, làm cho sung mãn như vậy thời khi những hơi thở vô, hơi thở ra tối hậu chấm dứt, chứng được Giác tri, không phải không được Giác tri.

Tĩnh giác

Tứ oai nghi

42. Tu tập để chứng ngộ

KINH HÀNH (CARASUTTA)(It. 115)

Điều này đã được Thế Tôn nói đến, đã được bậc A-la-hán nói đến và tôi đã được nghe:

- Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo khi đang đi, khởi lên dục tầm, sân tầm hay hại tầm; và nếu Tỷ-kheo chấp nhận, không có từ bỏ, không có tẩy sạch, không có chấm dứt, không đi đến không hiện hữu, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo khi đang đi, có sở hành như vậy, vị ấy được gọi là người không có nhiệt tâm, không có sợ hãi tội lỗi, liên tục thường hằng biếng nhác, tinh tấn hạ liệt.

Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo khi đang đứng... khi đang ngồi... khi đang nằm thức, khởi lên dục tầm, hay sân tầm, hay hại tầm; và nếu Tỷ-kheo chấp nhận,

không có từ bỏ, không có tẩy sạch, không có chấm dứt, không đi đến không hiện hữu, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo khi đang nằm thức, có sở hành như vậy, vị ấy được gọi là vị không có nhiệt tâm, không có sợ hãi tội lỗi, liên tục thường hằng biếng nhác, tinh tấn hạ liệt.

Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo khi đang đi, khởi lên dục tầm, sân tầm hay hại tầm; và nếu Tỷ-kheo không chấp nhận, từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt, đi đến không hiện hữu, thì này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo khi đang đi, có sở hành như vậy, vị ấy là có nhiệt tình, có sợ hãi tội lỗi, liên tục thường hằng tinh cần tinh tấn, siêng năng. Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo khi đang đứng... Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo khi đang nằm thức, khởi lên dục tầm, sân tầm hay hại tầm; và nếu Tỷ-kheo không chấp nhận, từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt, đi đến không hiện hữu thì này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo khi đang nằm thức, có sở hành như vậy, vị ấy được gọi là vị có nhiệt tâm, có sợ hãi tội lỗi, liên tục thường hằng tinh cần tinh tấn, siêng năng.

Thế Tôn đã nói lên ý nghĩa này. Ở đây, điều này được nói đến:

Khi đi hoặc khi đứng,
Khi ngồi hay khi nằm,
Khởi lên ác tâm tư,
Liên hệ đến gia đình,
Thực hành theo ác đạo,
Mờ ám bởi si mê,
Vị Tỷ-kheo như vậy,
Không chứng Vô thượng giác.
Ai khi đi khi đứng,
Khi ngồi hay khi nằm,
Tập trung được tâm tư,
Ưa thích tầm chỉ tịnh,
Vị Tỷ-kheo như vậy,
Chứng được Vô thượng giác.

Ý nghĩa này được Thế Tôn nói đến và tôi đã được nghe.

43. Tu tập nhiệt tâm và tuệ giác

KINH ĐẦY ĐỦ GIỚI (Sampannasīlasutta. 118)

Điều này đã được Thế Tôn nói đến, đã được bậc A-la-hán nói đến và tôi đã được nghe:

- Này các Tỷ-kheo, hãy sống đầy đủ giới đầy đủ Giới bốn (Pātimokkha), được chế ngự với chế ngự Giới bốn; hãy sống đầy đủ oai nghi chánh hạnh, thấy sợ hãi trong các lỗi nhỏ nhất, chấp nhận và học tập trong các học pháp. Đã sống đầy đủ giới, này các Tỷ-kheo, đầy đủ Giới bốn, được chế ngự với sự chế ngự của Giới bốn, sống đầy đủ uy nghi chánh hạnh, thấy sợ hãi trong các lỗi nhỏ nhất, chấp nhận và học tập trong các học pháp,

còn có gì cần phải làm thêm nữa? Nếu Tỷ-kheo trong khi đi, tham được từ bỏ, sân được từ bỏ, hôn trầm thuy miên được từ bỏ, trạo hối được từ bỏ, nghi được đoạn tận, tinh cần tinh tấn, không có thụ động, niệm được an trú không có thất niệm, thân được khinh an không có cuồng nhiệt, tâm được định tĩnh nhất tâm, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo trong khi đi, có sở hành như vậy, vị ấy được gọi là người có nhiệt tâm, có sợ hãi tội lỗi, liên tục thường hằng tinh cần tinh tấn, siêng năng. Nếu Tỷ-kheo trong khi đứng... nếu Tỷ-kheo trong khi ngồi... nếu Tỷ-kheo trong khi nằm thức, tham được từ bỏ, sân được từ bỏ, hôn trầm thuy miên được từ bỏ, trạo hối được từ bỏ, nghi được đoạn tận, tinh cần tinh tấn, không có thụ động, niệm được an trú không có thất niệm, thân được khinh an không có cuồng nhiệt, tâm được định tĩnh nhất tâm, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo trong khi đang nằm thức, có sở hành như vậy, vị ấy được gọi là người nhiệt tâm, có sợ hãi tội lỗi, liên tục thường hằng tinh cần tinh tấn, siêng năng.

Thế Tôn đã nói lên ý nghĩa này. Ở đây, điều này được nói đến:

Đi đứng biết tự chế,
Ngồi nằm biết tự chế,
Tỷ-kheo biết tự chế,
Khi co tay duỗi tay,
Phía trên, ngang, cùng khắp,
Xa cho đến cùng tột,
Bất cứ sanh thú nào,
Ở tại thế giới này,
Khéo quán sát sanh diệt,
Của tất cả pháp, uẩn,
Sống như vậy nhiệt tâm,
Tâm chỉ tịnh đúng pháp,
Tâm an tịnh không động,
Thường xuyên chuyên học tập,
Tâm luôn hướng Niết-bàn,
Tỷ-kheo được gọi vậy.

Ý nghĩa này được Thế Tôn nói đến và tôi đã được nghe.

44. Sự tu tập của bồ tát

Trích KINH SỢ HÃI VÀ KHIẾP ĐẮM (Bhayabherava Sutta)

Này Bà-la-môn, tùy thuộc vấn đề này, Ta suy nghĩ như sau: "*Trong những đêm được biết đến được xác định, đêm mười bốn, đêm mười lăm, đêm mười tám mỗi nửa tháng, trong những đêm như vậy, Ta hãy đến ở tại các trú xứ hãi hùng, lông tóc dựng*

ngược, như tự miếu tại các thảo viên, tự miếu tại các rừng núi, tự miếu tại các cây cối, để Ta có thể thấy sự sợ hãi khiếp đảm ấy."

Này Bà-la-môn, sau một thời gian, trong những đêm được biết đến, được xác định, đêm mười bốn, đêm mười lăm, đêm mười tám mỗi nửa tháng, trong những đêm như vậy, Ta đến ở tại các trú xứ hãi hùng, lông tóc dựng ngược như vậy, như tự miếu tại các thảo viên, tự miếu tại các rừng núi tự miếu tại các cây cối. Này Bà-la-môn, trong khi Ta ở tại các chỗ ấy, một con thú có thể đến, hay một con công làm rơi một cành cây, hay gió làm rung động các lá rơi; Ta khởi lên ý nghĩ: "*Nay sự sợ hãi khiếp đảm ấy đã đến!*"

Này Bà-la-môn, rồi Ta suy nghĩ: "*Sao Ta ở đây, chỉ để mong đợi sự sợ hãi khiếp đảm chứ không gì khác? Trong bất cứ hành vi cử chỉ nào của Ta mà sự sợ hãi khiếp đảm ấy đến, trong hành vi cử chỉ ấy, Ta hãy trừ diệt sự sợ hãi khiếp đảm ấy.*"

Này Bà-la-môn, trong khi Ta đi kinh hành qua lại mà sự sợ hãi khiếp đảm ấy đến, thì này Bà-la-môn, Ta không đứng, Ta không ngồi, Ta không nằm, nhưng Ta trừ diệt sự sợ hãi khiếp đảm ấy trong khi Ta đi kinh hành qua lại.

Này Bà-la-môn, trong khi Ta đang đứng mà sự sợ hãi khiếp đảm ấy đến thì này Bà-la-môn, Ta không kinh hành qua lại, Ta không ngồi, Ta không nằm, nhưng Ta trừ diệt sự sợ hãi khiếp đảm ấy trong khi Ta đang đứng.

Này Bà-la-môn, trong khi Ta đang ngồi mà sự sợ hãi khiếp đảm ấy đến, thì này Bà-la-môn, Ta không nằm, Ta không đứng, Ta không kinh hành qua lại nhưng Ta trừ diệt sự sợ hãi khiếp đảm ấy trong khi Ta đang ngồi.

Này Bà-la-môn, trong khi Ta đang nằm mà sự sợ hãi khiếp đảm ấy đến, thì này Bà-la-môn, Ta không ngồi, Ta không đứng, Ta không kinh hành qua lại, nhưng Ta trừ diệt sự sợ hãi khiếp đảm ấy trong khi Ta đang nằm.

45. Tỉnh giác trong mọi oai nghi

Trích KINH ĐẠI KHÔNG

Này Ānanda, nếu Tỷ-kheo ấy đang an trú trong an trú này, tâm vị ấy hướng đến đi kinh hành, vị ấy đi kinh hành (*cankamatī*), và nghĩ rằng: "*Trong khi ta đang đi kinh hành, tham và ưu, các ác, bất thiện pháp không có chảy vào.*" Ở đây, vị ấy ý thức rõ ràng như vậy.

Này Ānanda, nếu Tỷ-kheo đang an trú trong an trú này tâm vị ấy hướng đến đứng lại, vị ấy đứng lại và nghĩ rằng: "*Trong khi ta đang đứng lại, tham và ưu, các ác bất thiện pháp không có chảy vào.*" Ở đây, vị ấy ý thức rõ ràng như vậy.

Này Ānanda, nếu trong khi Tỷ-kheo ấy an trú trong sự an trú này tâm vị ấy hướng đến ngồi, vị ấy ngồi và nghĩ rằng: "*Trong khi ta đang ngồi, tham và ưu, các ác, bất thiện pháp không có chảy vào.*" Ở đây, vị ấy ý thức rõ ràng như vậy.

Này Ānanda, nếu trong khi Tỷ-kheo ấy an trú trong sự an trú này, tâm vị ấy hướng đến nằm, vị ấy nằm và nghĩ rằng: *"Trong khi ta đang nằm, tham và ưu, các ác, bất thiện pháp không chảy vào."* Ở đây, vị ấy ý thức rõ ràng như vậy.

46. Tỉnh giác khi nói chuyện

Trích KINH ĐẠI KHÔNG - 189 tiếp theo

Này Ānanda, nếu trong khi Tỷ-kheo ấy an trú trong sự an trú này, tâm vị ấy hướng đến nói, vị ấy suy nghĩ như sau: *"Ta sẽ không nói những câu chuyện hạ liệt, đê tiện, thuộc phạm phu, không thuộc bậc Thánh, không liên hệ đến mục đích, không đưa đến yếm ly, ly dục, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn, như quốc vương luận, đạo tặc luận, đại thần luận, quân luận, bố úy luận, chiến tranh luận, thực vật luận, ẩm liệu luận, y phục luận, ngọa cụ luận, hoa man luận, hương liệu luận, thân thích luận, xa thừa luận, thôn luận, thị trấn luận, đô thị luận, quốc độ luận, nữ luận, anh hùng luận, hạng trung luận, thủy bình xứ luận, tiên linh luận, sai biệt luận, thế giới luận, hải thuyết luận, hữu vô hữu luận."* Ở đây, vị ấy ý thức rõ ràng như vậy. Nhưng này Ānanda, đối với những lời nói nào chơn chất, khai tâm, đưa đến nhất hướng yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn, như Thiếu dục luận, Tri túc luận, Độc cư luận, Bất chúng hội luận, Tinh cần luận, Giới luận, Định luận, Tuệ luận, Giải thoát luận, Giải thoát tri kiến luận, vị ấy nghĩ: *"Ta sẽ nói các luận như vậy."* Ở đây, vị ấy ý thức rõ ràng như vậy.

47. Tỉnh giác khi nhìn

Này các Tỷ kheo, nói về Nanda, người ta có thể nói Nanda xuất thân trong một gia đình tốt, Nanda mạnh khỏe và đẹp trai, và rất tình cảm. Này các Tỷ kheo, nếu Nanda không thu thúc các căn, không tiết độ trong ăn uống, không tu tập tỉnh thức và chánh niệm và tỉnh giác, Nanda hẳn đã không thể sống một cuộc đời Phạm hạnh hoàn toàn trong sạch.

Này các Tỷ kheo, đây là cách Nanda thu thúc các căn: Nếu Nanda phải nhìn về hướng đông, vị ấy chỉ làm như vậy sau khi đã suy xét kỹ lưỡng mọi thứ trong tâm: *"Trong khi ta nhìn về hướng đông, liệu có bất cứ tham muốn và sầu khổ, hay những gì bất thiện, những tư tưởng có hại nào thâm nhập tâm ta hay không?"*. Như vậy vị ấy có tỉnh giác.

Nếu Nanda phải nhìn về hướng tây, hướng bắc, hướng nam hoặc nhìn lên hay nhìn xuống, vị ấy chỉ làm như vậy sau khi đã suy xét kỹ lưỡng mọi thứ trong tâm: *"Trong khi ta nhìn về hướng đông, tây, nam bắc... liệu có bất cứ tham muốn và sầu khổ, hay những gì bất thiện, những tư tưởng có hại nào thâm nhập tâm ta hay không?"*. Như vậy vị ấy có tỉnh giác.

Này các Tỷ kheo, đây là cách Nanda giữ chánh niệm và tỉnh giác: Với chánh niệm đầy đủ, các cảm giác khởi sanh ở Nanda, với chánh niệm đầy đủ chúng tiếp diễn, với

chánh niệm đầy đủ, chúng chấm dứt. Với chánh niệm đầy đủ, các tướng khởi sanh ở Nanda, với chánh niệm đầy đủ chúng tiếp diễn, với chánh niệm đầy đủ, chúng chấm dứt. Với chánh niệm đầy đủ, các suy nghĩ khởi sanh ở Nanda, với chánh niệm đầy đủ chúng tiếp diễn, với chánh niệm đầy đủ, chúng chấm dứt. Đây các Tỷ kheo, đây là chánh niệm và tỉnh giác của Nanda.

Niệm thọ

48. Cách hiểu về thọ như thế nào

Trích KINH CÁC CẢM THỌ

Này các Tỷ-kheo, có ba thọ này. Thế nào là ba? Lạc thọ, khổ thọ, phi khổ phi lạc thọ. Này các Tỷ-kheo, đây là ba thọ. Vì muốn liễu tri ba thọ này, này các Tỷ-kheo, bốn niệm xứ cần phải tu tập.

49. Từ bỏ

KINH ĐOẠN TẬN

Này các Tỷ-kheo, có ba thọ này. Thế nào là ba? Lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ.

Này các Tỷ-kheo, tham tùy miên đối với lạc thọ cần phải đoạn tận. Sân tùy miên đối với khổ thọ cần phải đoạn tận. Vô minh tùy miên đối với bất khổ bất lạc thọ cần phải đoạn tận.

Này các Tỷ-kheo, khi nào Tỷ-kheo đoạn tận tham tùy miên đối với lạc thọ, đoạn tận sân tùy miên đối với khổ thọ, đoạn tận vô minh tùy miên đối với bất khổ bất lạc thọ; thời này các Tỷ-kheo, sự từ bỏ tham tùy miên của Tỷ-kheo được gọi là chánh kiến, ái được đoạn tận? kiết sử được hủy hoại. Với minh kiến chơn chánh đối với ngã mạn (sammānābhisaṃmayā), vị ấy đoạn tận khổ đau.

Nếu cảm giác lạc thọ,
Không tuệ tri cảm thọ,
Đây gọi tham tùy miên,
Không thấy rõ xuất ly.
Nếu cảm giác khổ thọ,
Không tuệ tri cảm thọ?
Đây gọi sân tùy miên,
Không thấy rõ xuất ly.
Với bất khổ bất lạc,
Bậc Đại trí thuyết giảng,
Nếu hoan hỷ thọ ấy
Không thoát được khổ đau.

Vị Tỷ-kheo nhiệt tình
Tĩnh giác, không cuồng trí,
Đối với tất cả thọ,
Bậc Hiền trí liễu tri.
Vị ấy liễu tri thọ
Hiện tại không lậu hoặc,
Thân hoại, bậc Pháp trú,
Đại trí vượt ước lường.

50. Nội cảm thọ và ngoại cảm thọ

Trích KINH AN LẠC (S. IV. 204)

Lạc thọ hay khổ thọ,
Cùng bất khổ bất lạc,
Nội thọ và ngoại thọ,
Phàm có cảm thọ gì,
Biết được: “*Đây là khổ*” ,
Hư nguy và biến hoại,
Thấy xúc, xúc biến diệt,
Ở đây, sống ly tham.

51. Chánh niệm thẩm xét cảm thọ

KINH TẬT BỆNH THỨ NHẤT

Một thời, Thế Tôn trú ở Vesali, Đại Lâm, tại giảng đường của ngôi nhà có nóc nhọn.

Rồi Thế Tôn, vào buổi chiều, từ chỗ tịnh cư đứng dậy, đi đến gian phòng chữa bệnh; sau khi đến, ngồi xuống trên chỗ đã soạn sẵn. Sau khi ngồi, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo:

- Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo phải chánh niệm, tỉnh giác khi thời đã đến [khi mệnh chung]. Đây là lời giáo giới của Ta cho các ông.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo chánh niệm?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo chánh niệm, sống quán thọ trên các cảm thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo chánh niệm.

Và như thế nào, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo tỉnh giác?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi đi tới, khi đi lui đều tỉnh giác; khi nhìn thẳng, khi nhìn quanh đều tỉnh giác; khi co tay, khi duỗi tay đều tỉnh giác; khi mang y kép, bình

bát, thượng y đều tỉnh giác; khi ăn, uống, nhai, nếm đều tỉnh giác; khi đi đại tiện, tiểu tiện đều tỉnh giác; khi đi, đứng, ngồi, nằm, thức, nói, im lặng đều tỉnh giác. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo tỉnh giác.

Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo cần phải chánh niệm, tỉnh giác khi thời đã đến. Đây là lời giáo giới của Ta cho các ông.

Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo sống chánh niệm, tỉnh giác, không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần như vậy, lạc thọ khởi lên. Vị ấy tuệ tri như sau: "*Lạc thọ này khởi lên nơi ta. Lạc thọ ấy có duyên, không phải không duyên. Do duyên gì? Do duyên chính thân này, nhưng thân này là vô thường, hữu vi, do duyên sanh. Do duyên thân khởi lên, và duyên này là vô thường, hữu vi, thời lạc thọ được khởi lên, làm sao thường trú được?*" Vị ấy trú, quán vô thường đối với thân và lạc thọ. Vị ấy trú, quán tiêu vong (vaya). Vị ấy trú, quán ly tham. Vị ấy trú, quán đoạn diệt. Vị ấy trú, quán từ bỏ. Do vị ấy trú, quán vô thường; do vị ấy trú, quán tiêu vong; do vị ấy trú, quán ly tham; do vị ấy trú, quán đoạn diệt; do vị ấy trú, quán từ bỏ đối với thân và lạc thọ của vị ấy, nên tham tùy miên đối với thân và lạc thọ được đoạn diệt.

Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo sống chánh niệm, tỉnh giác, không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần như vậy, khổ thọ khởi lên. Vị ấy tuệ tri như sau: "*Khổ thọ này khởi lên nơi ta. Khổ thọ ấy có duyên, không phải không duyên. Do duyên gì? Do duyên chính thân này. Nhưng thân này là vô thường, hữu vi, do duyên sanh. Do duyên thân khởi lên, và duyên này là vô thường, hữu vi, thời khổ thọ được khởi lên, làm sao thường trú được?*" Vị ấy trú, quán vô thường đối với thân và khổ thọ. Vị ấy trú, quán tiêu vong. Vị ấy trú, quán ly tham. Vị ấy trú, quán đoạn diệt. Vị ấy trú, quán từ bỏ. Do vị ấy trú, quán vô thường; do vị ấy trú, quán tiêu vong; do vị ấy trú, quán ly tham; do vị ấy trú, quán đoạn diệt; do vị ấy trú, quán từ bỏ đối với thân và khổ thọ của vị ấy, nên sân tùy miên đối với thân và khổ thọ được đoạn diệt.

Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo sống chánh niệm, tỉnh giác, không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần như vậy, bất khổ bất lạc thọ khởi lên. Vị ấy tuệ tri như sau: "*Bất khổ bất lạc thọ này khởi lên nơi ta. Bất khổ bất lạc thọ ấy có duyên, không phải không duyên. Do duyên gì? Do duyên chính thân này. Nhưng thân này là vô thường, hữu vi, do duyên sanh. Do duyên thân khởi lên, và duyên này là vô thường, hữu vi, do duyên sanh, thời bất khổ bất lạc thọ được khởi lên làm sao sẽ thường trú được?*" Vị ấy trú, quán vô thường đối với thân và bất khổ bất lạc thọ. Vị ấy trú, quán tiêu vong. Vị ấy trú, quán ly tham. Vị ấy trú, quán đoạn diệt. Vị ấy trú, quán từ bỏ. Do vị ấy trú, quán vô thường; do vị ấy trú, quán tiêu vong; do vị ấy trú, quán ly tham; do vị ấy trú, quán đoạn diệt; do vị ấy trú, quán từ bỏ đối với thân và bất khổ bất lạc thọ của vị ấy, nên vô minh tùy miên đối với thân và bất khổ bất lạc thọ được đoạn diệt.

Nếu vị ấy cảm thọ cảm giác lạc thọ, vị ấy tuệ tri: "*Thọ ấy là vô thường.*" Vị ấy tuệ tri: "*Ta không chấp trước thọ ấy.*" Vị ấy tuệ tri: "*Ta không hoan hỷ thọ ấy.*" Nếu vị ấy cảm

thọ khổ thọ... Nếu vị ấy cảm thọ bất khổ bất lạc thọ, vị ấy tuệ tri: *"Thọ ấy là vô thường."* Vị ấy tuệ tri: *"Ta không chấp trước thọ ấy."* Vị ấy tuệ tri: *"Ta không hoan hỷ thọ ấy."*

Nếu vị ấy cảm thọ cảm giác lạc thọ, vị ấy cảm giác thọ ấy như người không bị trói buộc. Nếu vị ấy cảm thọ cảm giác khổ thọ, vị ấy cảm thọ cảm giác thọ ấy như người không bị trói buộc. Nếu vị ấy cảm thọ cảm giác bất khổ bất lạc thọ, vị ấy cảm thọ cảm giác thọ ấy như người không bị trói buộc.

Khi vị ấy cảm thọ một cảm thọ cùng tận đến sức chịu đựng của thân, vị ấy tuệ tri: *"Ta đang cảm thọ một cảm thọ cùng tận đến sức chịu đựng của thân."* Khi vị ấy cảm thọ một cảm thọ cùng tận đến sức chịu đựng của sinh mạng, vị ấy tuệ tri: *"Ta đang cảm thọ một cảm thọ cùng tận đến sức chịu đựng của sinh mạng."* Vị ấy tuệ tri rằng: *"Sau khi thân hoại mạng chung, ở đây, mọi cảm thọ cảm giác không có gì đáng hoan hỷ, sẽ đi đến lắng dịu."*

Ví như, này các Tỷ-kheo, do duyên dầu và do duyên tim bốc, một ngọn đèn dầu được cháy đỏ. Khi dầu và tim bốc khô cạn, cháy hết, không được tiếp nhiên liệu thêm, ngọn đèn ấy bị tắt. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, khi Tỷ-kheo cảm thọ một cảm thọ cùng tận đến sức chịu đựng của thân, vị ấy tuệ tri: *"Ta đang cảm thọ một cảm thọ cùng tận đến sức chịu đựng của thân."* Khi vị ấy đang cảm thọ một cảm thọ cùng tận đến sức chịu đựng của sinh mạng, vị ấy tuệ tri: *"Ta đang cảm thọ một cảm thọ cùng tận đến sức chịu đựng của sinh mạng."* Vị ấy tuệ tri rằng: *"Sau khi thân hoại mạng chung, ở đây, mọi cảm thọ không có gì đáng hoan hỷ, sẽ đi đến lắng dịu."*

Niệm tâm

52. Giáo pháp hiển hiện

KINH UPAVĀNA VÀ PHÁP THIẾT THỰC HIỆN TẠI (S. IV. 41)

Rồi Tôn giả Upavāna đi đến Thế Tôn...

Ngồi xuống một bên, Tôn giả Upavāna bạch Thế Tôn:

- "Pháp thiết thực hiện tại, pháp thiết thực hiện tại (sanditthika dhamma)", bạch Thế Tôn, như vậy được nói đến. Cho đến như thế nào, bạch Thế Tôn, là pháp thiết thực hiện tại, có kết quả tức thời, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được những người có trí tự mình giác hiểu?

- Ở đây, này Upavāna, sau khi mắt thấy sắc, Tỷ-kheo cảm thọ sắc và cảm thọ tham sắc; và có nội tham đối với các sắc, vị ấy biết rõ: *"Tôi có nội tham đối với các sắc."* Cho đến chừng nào sau khi mắt thấy sắc, Tỷ-kheo cảm thọ sắc và cảm thọ tham sắc; và có nội tham đối với các sắc, vị ấy biết rõ: *"Tôi có nội tham đối với các sắc."* Như vậy, này Upavāna, là thiết thực hiện tại, có kết quả tức thời, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được những người có trí

tự mình giác hiểu.

Lại nữa, này Upavāna, Tỷ-kheo sau khi tai nghe tiếng... sau khi mũi ngửi hương...

Lại nữa, này Upavāna, Tỷ-kheo sau khi lưỡi nếm vị... thân cảm xúc...

Lại nữa, này Upavāna, sau khi ý nhận biết pháp, Tỷ-kheo cảm thọ pháp và cảm thọ tham pháp; và có nội tham đối với các pháp, vị ấy biết rõ: "*Tôi có nội tham đối với các pháp.*" Cho đến chừng nào sau khi ý nhận biết pháp, Tỷ-kheo cảm thọ pháp và cảm thọ tham pháp; và có nội tham đối với các pháp, vị ấy biết rõ: "*Tôi có nội tham đối với các pháp.*" Như vậy, này Upavāna, là thiết thực hiện tại, có kết quả tức thời, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được những người có trí tự mình giác hiểu.

Ở đây, này Upavāna, sau khi mắt thấy sắc, Tỷ-kheo cảm thọ sắc, nhưng không cảm thọ tham sắc; và không có nội tham đối với sắc, vị ấy biết rõ: "*Tôi không có nội tham đối với sắc.*" Cho đến chừng nào, này Upavāna, sau khi mắt thấy sắc, Tỷ-kheo cảm thọ sắc, nhưng không cảm thọ tham sắc; và không có nội tham đối với các sắc, vị ấy biết rõ: "*Tôi không có nội tham đối với các sắc.*" Như vậy, này Upavāna, là thiết thực hiện tại, có kết quả tức thời, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được những người có trí tự mình giác hiểu.

Lại nữa, này Upavāna, Tỷ-kheo sau khi tai nghe tiếng... mũi ngửi hương... lưỡi nếm vị... thân cảm xúc...

Lại nữa, này Upavāna, sau khi ý nhận thức pháp, Tỷ-kheo cảm thọ pháp nhưng không cảm thọ tham pháp; và không có nội tham đối với pháp, vị ấy biết rõ: "*Tôi không có nội tham đối với pháp.*" Cho đến chừng nào, này Upavāna, Tỷ-kheo sau khi ý nhận thức pháp, cảm thọ pháp nhưng không cảm thọ tham pháp; và không có nội tham đối với pháp, vị ấy biết rõ: "*Tôi không có nội tham đối với pháp.*" Như vậy, này Upavāna, là thiết thực hiện tại, có kết quả tức thời, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được những người có trí tự mình giác hiểu.

53. Ngoài đức tin

KINH CÓ PHÁP MÔN NÀO? (S. IV. 139)

- Có pháp môn nào, do pháp môn ấy, Tỷ-kheo ngoài lòng tin, ngoài ưa thích, ngoài lắng nghe, ngoài suy tư về phương pháp (ākāraparivitakkd), ngoài kham nhẫn, thích thú biện luận (ditthiniijhanakkhanti), có thể xác chứng chánh trí; vị ấy biết rõ: "*Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lại đời này nữa*"?

- Bạch Thế Tôn, đối với chúng con, các pháp lấy Thế Tôn làm căn bản...
- Có một pháp môn, này các Tỷ-kheo, do pháp môn ấy, Tỷ-kheo ngoài lòng tin, ngoài ưa thích, ngoài lắng nghe, ngoài suy tư về phương pháp, ngoài kham nhẫn, thích

thú biện luận, có thể xác chứng chánh trí; vị ấy biết rõ: "Sanh đã tận... trạng thái này nữa."

Pháp môn ấy là gì, do pháp môn ấy... "... không còn trở lại đời này nữa" ?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi mắt thấy sắc, hoặc nội tâm có tham, sân, si, biết rõ: "*Nội tâm ta có tham, sân, si*"; hoặc nội tâm không có tham, sân, si, biết rõ: "*Nội tâm ta không có tham, sân, si*." Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi mắt thấy sắc, hoặc nội tâm có tham, sân, si, biết rõ: "*Nội tâm ta có tham, sân, si*"; hoặc nội tâm không có tham, sân, si, biết rõ: "*Nội tâm ta không có tham, sân, si*." Này các Tỷ-kheo, biết rõ chúng có mặt hay không có mặt trong tâm vị ấy, có phải chúng là những pháp do lòng tin được hiểu biết, hay do ưa thích được hiểu biết, hay do lắng nghe được hiểu biết, hay do suy tư về phương pháp được hiểu biết, hay do kham nhẫn, thích thú biện luận được hiểu biết?

- Thừa không, bạch Thế Tôn.
- Có phải các pháp này, do thấy chúng với trí tuệ nên được hiểu biết?
- Thừa phải, bạch Thế Tôn.
- Đây là pháp môn, này các Tỷ-kheo, do pháp môn này, Tỷ-kheo ngoài lòng tin, ngoài ưa thích, ngoài lắng nghe, ngoài suy tư về phương pháp, ngoài kham nhẫn, thích thú biện luận, có thể xác chứng với chánh trí; vị ấy biết rõ: "*Sanh đã tận... không còn trở lại đời này nữa*."

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi tai nghe tiếng... khi mũi ngửi hương... khi lưỡi nếm vị... khi thân cảm xúc...

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi ý biết pháp, hoặc nội tâm có tham, sân, si, biết rõ: "*Nội tâm ta có tham, sân, si*"; hoặc nội tâm không có tham, sân, si, biết rõ: "*Nội tâm ta không có tham, sân, si*." Này các Tỷ-kheo, khi ý biết pháp, hoặc biết rõ nội tâm có tham, sân, si: "*Nội tâm ta có tham, sân, si*", hoặc biết rõ nội tâm không có tham, sân, si: "*Nội tâm ta không có tham, sân, si*." Này các Tỷ-kheo, sự biết rõ chúng có mặt hay không có mặt trong tâm vị ấy, có phải chúng là những pháp do lòng tin được hiểu biết, hay do ưa thích được hiểu biết, hay do lắng nghe được hiểu biết, hay do suy tư về phương pháp được hiểu biết, hay do kham nhẫn, thích thú biện luận được hiểu biết?

- Thừa không, bạch Thế Tôn.
- Có phải các pháp này, do thấy chúng với trí tuệ nên được hiểu biết? -
- Thừa phải, bạch Thế Tôn.
- Đây là pháp môn, này các Tỷ-kheo, do pháp môn này, Tỷ-kheo ngoài lòng tin, ngoài ưa thích, ngoài lắng nghe, ngoài suy tư về phương pháp, ngoài kham nhẫn, thích thú biện luận, có thể xác chứng với chánh trí; vị ấy biết rõ: "*Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lại đời này nữa*."

Tứ niệm xứ kết hợp với các phương pháp tu tập khác

54. Thực hành đúng pháp trong lời dạy của Đức Phật

KINH NALANDA (S. V. 159)

Thứ tự thực hành: Vượt qua năm triền cái - Tứ niệm xứ - Bảy chi phần giác ngộ

Một thời, Thế Tôn trú ở Nālandā, tại rừng Pāvārikamba. Rồi Tôn giả Sāriputta đi đến Thế Tôn... Ngồi một bên, Tôn giả Sāriputta bạch Thế Tôn:

- Như vậy, bạch Thế Tôn, là lòng tịnh tín của con đối với Thế Tôn. Không thể đã có, không thể sẽ có, không thể hiện có một Sa-môn hay Bà-la-môn nào khác, có thể vĩ đại hơn, thắng trí hơn Thế Tôn về Chánh giác.

- Thật là đại ngôn (uḷārā), này Sāriputta, là lời tuyên bố như con Nguru vương này của ông lời tuyên bố một chiều, tiếng rống của con sư tử: *“Như vậy là lòng tịnh tín của con đối với Thế Tôn. Không thể đã có, không thể sẽ có, không thể hiện có một Sa-môn hay một Bà-la-môn nào khác, có thể vĩ đại hơn, thắng trí hơn Thế Tôn về Chánh giác.”* Này Sāriputta, đối với các vị A-la-hán Chánh Đẳng Giác trong thời quá khứ, tất cả các vị Thế Tôn ấy, ông có thể biết rõ tâm niệm với tâm của ông rằng: Các bậc Thế Tôn ấy đã có giới đức như vậy. Các bậc Thế Tôn ấy đã có pháp như vậy. Các bậc Thế Tôn ấy đã có tuệ như vậy. Các bậc Thế Tôn ấy đã có hạnh trú như vậy. Các bậc Thế Tôn ấy đã giải thoát như vậy không?

- Thừa không, bạch Thế Tôn.

- Này Sāriputta, đối với các vị A-la-hán Chánh Đẳng Giác trong thời vị lai, tất cả các vị Thế Tôn ấy, ông có thể biết rõ tâm niệm với tâm của ông rằng: Các bậc Thế Tôn ấy sẽ có giới đức như vậy. Các bậc Thế Tôn ấy sẽ có pháp như vậy. Các bậc Thế Tôn ấy sẽ có tuệ như vậy. Các bậc Thế Tôn ấy sẽ có hạnh trú như vậy. Các bậc Thế Tôn ấy sẽ giải thoát như vậy không?

- Thừa không, bạch Thế Tôn.

- Này Sāriputta, đối với các vị A-la-hán Chánh Đẳng Giác trong thời hiện tại, tất cả các bậc Thế Tôn ấy, ông có thể biết rõ tâm niệm với tâm của ông rằng: Các bậc Thế Tôn ấy hiện có giới đức như vậy. Các bậc Thế Tôn ấy hiện có pháp như vậy. Các bậc Thế Tôn ấy hiện có tuệ như vậy. Các bậc Thế Tôn ấy hiện có hạnh trú như vậy. Các bậc Thế Tôn ấy hiện có giải thoát như vậy không?

- Thừa không, bạch Thế Tôn.

- Và này Sāriputta, ở đây, ông không có chánh trí với tâm của ông biết được tâm của các vị A-la-hán Chánh Đẳng Giác thời quá khứ, vị lai, hiện tại; thời này Sāriputta. do ý nghĩa gì ông lại thốt ra lời đại ngôn, lời tuyên bố như con Nguru vương, lời tuyên bố một chiều, rống tiếng rống con sư tử của ông rằng: *“Như vậy là lòng tịnh tín của con đối*

với Thế Tôn. Không thể đã có, không thể sẽ có, không thể hiện có một Sa-môn hay Bà-la-môn nào khác, có thể vĩ đại hơn, thắng trí hơn Thế Tôn về Chánh giác”?

- Bạch Thế Tôn, con không có chánh trí với tâm của con biết được tâm các vị A-la-hán Chánh Đẳng Giác thời quá khứ, vị lai, hiện tại, nhưng bạch Thế Tôn, con biết được pháp truyền thống. Ví như, bạch Thế Tôn, tại một thành ở biên giới với những hào lũy kiên cố, vững chắc, với những thành quách, tháp canh kiên cố và chỉ có một cửa ra vào. Tại đấy, có một người gác cửa sáng suốt, thông minh, có trí, không cho vào những người lạ mặt, chỉ cho vào những người quen mặt. Trong khi người ấy đi tuần đến con đường xung quanh thành trì ấy để xem, không thấy có một khe hở ở tường nào, hay lỗ hổng ở tường nào cho đến một con mèo có thể lọt qua được. Và người ấy suy nghĩ rằng: *“Có những sinh loại thô lớn nào đi vào hay đi ra ngôi thành này, tất cả phải đi vào hay đi ra cửa này.”* Như vậy, bạch Thế Tôn, là pháp truyền thống mà con được biết. Bạch Thế Tôn? phàm có những bậc A-la-hán Chánh Đẳng Giác nào trong thời quá khứ, tất cả bậc Thế Tôn ấy, sau khi đoạn tận năm triền cái, những pháp làm uế nhiễm tâm, làm yếu ớt trí tuệ sau khi khéo an trú tâm trên bốn niệm xứ, sau khi như thật tu tập bảy giác chi, đã chứng ngộ Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác. Bạch Thế Tôn, phàm có những bậc A-la-hán Chánh Đẳng Giác nào trong thời vị lai, tất cả các bậc Thế Tôn ấy, sau khi đoạn tận năm triền cái, các pháp làm uế nhiễm tâm, làm yếu ớt trí tuệ, sau khi khéo an trú tâm trên bốn niệm xứ, sau khi như thật tu tập bảy giác chi, sẽ chứng ngộ Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác. Còn Thế Tôn, bạch Thế Tôn, là bậc A-la-hán Chánh Đẳng Giác, sau khi đoạn tận năm triền cái, những pháp làm uế nhiễm tâm, làm yếu ớt trí tuệ, sau khi khéo an trú tâm trên bốn niệm xứ, sau khi như thật tu tập bảy giác chi, chứng ngộ Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác.

- Lành thay, lành thay, này Sāriputta! Ông hãy luôn luôn thuyết pháp thoại này cho các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo-ni, các nam cư sĩ, các nữ cư sĩ. Này Sāriputta, nếu có những người ngu si nào còn có những nghi ngờ? hay những do dự đối với Như Lai, sau khi nghe pháp thoại này, sự nghi ngờ, do dự ấy của họ đối với Như Lai sẽ trừ diệt.

55. Thất bại và thành công

KINH ĐỘC CƯ THỨ HAI (S. V. 296)

Thứ tự tu tập: Tứ niệm xứ - “năng lực của bậc thánh”

Nhân duyên ở Sāvattthi.

Rồi Tôn giả Anuruddha trong khi độc cư thiền định, tâm tưởng, suy tư sau đây được khởi lên: *“Những ai thối thất bốn niệm xứ, cũng thối thất đối với họ là Thánh đạo đưa đến chơn chánh đoạn tận khổ đau. Những ai thành tựu bốn niệm xứ cũng thành tựu đối với họ là Thánh đạo đưa đến chơn chánh đoạn tận khổ đau.”*

Rồi Tôn giả Mahāmoggallāna với tâm của mình biết tâm tư suy tưởng của Tôn giả Anuruddha. Như một nhà lực sĩ... hiện ra trước mặt Tôn giả Anuruddha. Rồi Tôn giả Mahāmoggallāna nói với Tôn giả Anuruddha:

- Cho đến như thế nào, thưa Hiền giả Anuruddha, là Tỷ-kheo thực hiện bốn niệm xứ?

- Ở đây, thưa Hiền giả, Tỷ-kheo trú, quán thân trên nội thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vị ấy trú, quán thân trên ngoại thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vị ấy trú, quán thân trên nội ngoại thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vị ấy trú, quán thọ trên các nội thọ... Vị ấy trú, quán tâm trên nội tâm... Vị ấy trú, quán pháp trên các nội pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vị ấy trú, quán pháp trên các ngoại pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vị ấy trú, quán pháp trên các nội ngoại pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Cho đến như vậy, này Hiền giả, là Tỷ-kheo thành tựu bốn niệm xứ.

56. Định tâm được tu tập tốt

Trích KINH TÓM TẮT (Samkhittasutta) (A. IV. 299)

Thứ tự thực hành: Tứ vô lượng tâm - An chỉ định - Tứ niệm xứ

Vậy này Tỷ-kheo, ông cần phải học tập như sau: "*Nội tâm ta sẽ an trú, khéo vững trú. Các pháp ác, bất thiện sanh khởi không có xâm chiếm tâm và không có chân đứng.*" Như vậy, này Tỷ-kheo ông cần phải học tập.

Này Tỷ-kheo, khi nào nội tâm của ông được an trú, khéo vững trú, các pháp ác, bất thiện sanh khởi không có xâm chiếm tâm và không có chân đứng, khi ấy, này Tỷ-kheo, ông cần phải học tập như sau: "*Từ tâm giải thoát sẽ được ta tu tập, làm cho sung mãn, thành thạo, thông suốt, điều luyện, thiện xảo, vững vàng.*" Như vậy, này Tỷ-kheo, ông cần phải học tập.

Này Tỷ-kheo khi nào định này của ông được tu tập, được làm cho sung mãn như vậy, khi ấy này Tỷ-kheo, ông cần phải tu tập định này với tầm, với tứ; cần phải tu tập không tầm, chỉ với tứ; cần phải tu tập không tầm, không tứ; cần phải tu tập có hỷ, cần phải tu tập không hỷ; cần phải tu tập câu hữu với lạc, cần phải tu tập câu hữu với xả.

Này Tỷ-kheo, khi nào định này của ông được tu tập, được làm cho sung mãn như vậy, khi ấy này Tỷ-kheo ông cần phải học tập như sau: "*Bi tâm giải thoát sẽ được ta tu tập... Hỷ tâm giải thoát sẽ được ta tu tập... Xả tâm giải thoát sẽ được ta tu tập, làm cho sung mãn, thành thạo, thông suốt, điều luyện, thiện xảo, vững vàng.*" Như vậy, này Tỷ-kheo, ông cần phải học tập.

Này Tỷ-kheo, khi nào định này của ông được tu tập, được làm cho sung mãn như vậy, khi ấy này Tỷ-kheo, ông cần phải tu tập định này với tầm, với tứ; Cần phải tu tập

không tầm, chỉ với tứ; cần phải tu tập không tầm, không tứ; cần phải tu tập có hỷ, cần phải tu tập không hỷ; cần phải tu tập câu hữu với lạc; cần phải tu tập câu hữu với xả. Nay Tỷ-kheo, khi nào định này của ông được tu tập, được làm cho sung mãn như vậy, khi ấy này Tỷ-kheo, ông cần phải học tập như sau: *"Ta sẽ sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời."* Như vậy, này Tỷ-kheo, ông cần phải học tập.

Này Tỷ-kheo, khi nào định này của ông được tu tập, được làm cho sung mãn như vậy, khi ấy này Tỷ-kheo, ông cần phải tu tập định này với tầm, với tứ; cần phải tu tập không tầm, chỉ với tứ; cần phải tu tập không tầm, không tứ; cần phải tu tập có hỷ, cần phải tu tập không hỷ; cần phải tu tập câu hữu với lạc; cần phải tu tập câu hữu với xả. Nay Tỷ-kheo, khi nào định này của ông được tu tập, được làm cho sung mãn như vậy khi ấy này Tỷ-kheo, ông cần phải học tập như sau: *"Ta sẽ sống quán thọ trên các cảm thọ... quán tâm trên các tâm... quán pháp trên các pháp nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời."* Như vậy, này Tỷ-kheo, ông cần phải học tập.

Này Tỷ-kheo, khi nào định này được ông tu tập, làm cho sung mãn như vậy, khi ấy, này Tỷ-kheo, ông cần phải tu tập định này với tâm, với tứ; cần phải tu tập không tâm, chỉ với tứ; cần phải tu tập không tâm, không tứ; cần phải tu tập có hỷ, cần phải tu tập không hỷ; cần phải tu tập câu hữu với lạc; cần phải tu tập câu hữu với xả. Nay Tỷ-kheo, khi nào định này của ông được tu tập, làm cho sung mãn như vậy, khi ấy này Tỷ-kheo, chỗ nào, chỗ nào ông đi, chỗ ấy ông sẽ đi được an ổn; chỗ nào ông đứng, chỗ ấy ông sẽ đứng được an ổn; chỗ nào, chỗ nào ông ngồi, chỗ ấy ông sẽ ngồi được an ổn; chỗ nào ông nằm, chỗ ấy ông sẽ nằm được an ổn.

Tỷ-kheo ấy, được Thế Tôn giáo giới với bài giáo giới này, từ chỗ ngồi đứng dậy, đánh lễ Thế Tôn, thân bên hữu hướng về Ngài rồi ra đi. Tỷ-kheo ấy sống một mình, an tịnh, không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, không bao lâu chứng đạt được mục đích mà các thiện nam tử xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình, chính là Vô thượng cứu cánh Phạm hạnh ngay trong hiện tại, tự mình với thắng trí chứng ngộ, chứng đạt và an trú. Vị ấy biết rõ: *"Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lại đời này nữa."* Tỷ-kheo ấy trở thành một vị A-la-hán nữa.

57. Tuần tự tu tập

Trích KINH ĐIỀU NGỰ ĐỊA (DANTABHUMI SUTTA)

Trình tự thực hành tuần tự: 1. Giới hạnh. 2. Thu thúc các căn 3. Tiết độ trong ăn uống 4. Không đam mê ngủ nghỉ (giảm thời gian ngủ nghỉ). Sau các trình tự này, các bài

kinh thâm nhập vào những giai đoạn sau: 5. Chánh niệm và tỉnh giác 6. Loại trừ 5 triền cái 7. Tứ niệm xứ 8. An chỉ định.

Này Aggivessana, sau khi vị Thánh đệ tử đã chú tâm cảnh giác, Như Lai huấn luyện thêm vị ấy: "*Hãy đến, này Tỷ-kheo, hãy thành tựu chánh niệm tỉnh giác! Khi đi tới, khi đi lui đều tỉnh giác; khi nhìn thẳng, khi nhìn quanh đều tỉnh giác; khi co tay, khi duỗi tay đều tỉnh giác; khi mang y kép, bình bát, thượng y đều tỉnh giác; khi ăn, uống, nhai, nuốt đều tỉnh giác; khi đi đại tiện, tiểu tiện đều tỉnh giác; khi đi, đứng, ngồi, nằm, thức, nói, yên lặng đều tỉnh giác.*"

Này Aggivessana, sau khi vị Thánh đệ tử đã thành tựu chánh niệm tỉnh giác, Như Lai lại huấn luyện thêm vị ấy: "*Hãy đến này Tỷ-kheo, hãy lựa một trú xứ thanh vắng, khu rừng, gốc cây, ngọn núi, chỗ hoang vu, hang núi, bãi tha ma, khóm rừng, ngoài trời, đồng rơm. Vị ấy lựa chọn một trú xứ thanh vắng, khu rừng, gốc cây, ngọn núi, chỗ hoang vu, hang núi, bãi tha ma, khóm rừng, ngoài trời, đồng rơm. Vị ấy, sau khi khát thực, ăn xong, trên đường trở về, ngồi xuống, kiết già, giữ lưng cho thẳng, trú niệm trước mặt. Vị ấy từ bỏ tham ái ở đời, sống với tâm thoát ly tham ái, gột rửa tâm hết tham ái. Từ bỏ sân hận, vị ấy sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng hữu tình, gột rửa tâm hết sân hận. Từ bỏ hôn trầm thụy miên, vị ấy sống thoát ly hôn trầm thụy miên, với tâm tưởng hướng về ánh sáng, chánh niệm tỉnh giác, gột rửa tâm hết hôn trầm thụy miên. Từ bỏ trạo cử hối quá, vị ấy sống không trạo cử hối quá, nội tâm trầm lặng, gột rửa tâm hết trạo cử hối quá. Từ bỏ nghi ngờ, vị ấy sống với tâm thoát khỏi nghi ngờ, không phân vân lưỡng lự, gột rửa tâm hết nghi ngờ đối với thiện pháp. Vị ấy, sau khi đoạn trừ năm triền cái này, những triền cái làm ô nhiễm tâm tư, làm yếu ớt trí tuệ, vị ấy sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để điều phục tham ưu ở đời, quán thọ trên các cảm thọ... (như trên)... quán tâm trên tâm... (như trên)... quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để điều phục tham ưu ở đời. Ví như, này Aggivessana, một người điều phục voi đóng một cọc trụ lớn vào đất, cột cổ con voi rừng để điều phục nếp sống rừng của nó, để điều phục tâm tư rừng núi của nó, để điều phục sự ưu tư, mệt nhọc, nhiệt não của rừng núi, để làm cho nó thích thú với thôn làng và làm cho nó quen thuộc với nếp sống loài người; cũng vậy, này Aggivessana, Bốn niệm xứ này là những dây cột tâm tư để điều phục tánh cư sĩ, để điều phục tâm tư cư sĩ, để điều phục sự ưu tư, mệt nhọc, nhiệt não của các cư sĩ, để đạt được chánh trí (nāya), để chứng ngộ Niết-bàn.*

Rồi Như Lai huấn luyện thêm vị ấy: "*Hãy đến, này Tỷ-kheo, hãy trú quán thân trên thân, và chớ có suy tư trên tầm liên hệ đến thân; hãy trú quán thọ trên các cảm thọ, và chớ có suy tư trên tầm liên hệ đến cảm thọ; hãy trú quán tâm trên tâm, chớ có suy tư trên tầm liên hệ đến tâm; hãy trú quán pháp trên các pháp, và chớ có suy tư trên tầm liên hệ đến các pháp. Vị ấy làm cho dừng lại tâm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một*

trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Ví như một hồ nước, nước bên trong tự dâng lên, phương Đông không có lỗ nước chảy ra, phương Tây không có lỗ nước chảy ra, phương Bắc không có lỗ nước chảy ra, phương Nam không có lỗ nước chảy ra, và thỉnh thoảng trời lại mưa lớn; suối nước mát từ hồ nước ấy phun ra thấm nhuần, tắm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy hồ nước ấy, với nước mát lạnh, không một chỗ nào của hồ nước ấy không được nước mát lạnh thấm nhuần. Cũng vậy, vị ấy thấm nhuần, tắm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với hỷ lạc do định sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do định sanh ấy thấm nhuần.

Các ví dụ so sánh

58. Người gác cổng—I

Trích KINH VÍ DỤ VỀ CÂY KIMSUKA (Kimsukopamasuttay) (S. IV. 191)

Ví như, này Tỷ-kheo, có ngôi thành của vua ở biên giới được xây dựng với pháo đài kiên cố, với tường và tháp canh kiên cố và có đến sáu cửa thành. Tại đấy, có người giữ cửa thành, là bậc thông minh, có kinh nghiệm và có trí, ngăn chặn những người không quen biết, cho vào những người quen biết. Từ phương Đông, hai người sứ giả cấp tốc đi đến và nói với người giữ cửa thành: "*Này bạn, vị chủ thành trì này ở đâu?*" Người giữ cửa thành ấy nói: "*Thưa các Tôn giả, vị ấy đang ngồi giữa ngã tư đường*". Hai người sứ giả ấy cấp tốc tuyên bố lời như thật ngữ cho vị chủ ngôi thành, rồi tiếp tục đi theo con đường họ đến. Từ phương Tây, lại hai người sứ giả cấp tốc đi đến... từ phương Bắc, lại hai người sứ giả cấp tốc đi đến, và nói với người giữ cửa thành: "*Này bạn, vị chủ thành trì này ở đâu?*" Người giữ cửa thành ấy nói: "*Thưa các Tôn giả, vị ấy đang ngồi giữa ngã tư đường*", Rồi hai người sứ giả ấy cấp tốc tuyên bố lời như thật ngữ cho vị chủ ngôi thành, rồi tiếp tục theo con đường họ đến.

Này Tỷ-kheo, Ta nói ví dụ để giải thích ý nghĩa, và đây là ý nghĩa: Ngôi thành, này Tỷ-kheo, là đồng nghĩa với thân do bốn đại chủng tạo thành này, do cha mẹ sanh, do cơm cháo nuôi dưỡng, vô thường, tiêu mòn, tiêu hao, hủy hoại, hủy diệt. Sáu cửa, này Tỷ-kheo là đồng nghĩa với sáu nội xứ. Người giữ cửa, này Tỷ-kheo, là đồng nghĩa với niệm. Hai vị sứ giả cấp tốc, này Tỷ-kheo, là đồng nghĩa với chỉ và quán. Người chủ ngôi thành là đồng nghĩa với thức. Ở giữa tại ngã tư đường là đồng nghĩa với bốn đại chủng: Địa giới, thủy giới, hỏa giới và phong giới. Lời như thật ngữ, này Tỷ-kheo, là đồng nghĩa với Niết-bàn. Theo con đường họ đến là đồng nghĩa với con đường Thánh đạo tám ngành, như chánh tri kiến... chánh định.

59. Người gác cổng thành—II

Trong một ngôi thành ở biên thù, này các Tỷ kheo, có một người gác cổng thành, thông minh, chăm chỉ và đầy kinh nghiệm, không cho những kẻ lạ vào thành, chỉ cho những người được phép vào thành đi qua, để bảo vệ người dân khỏi những kẻ lạ mặt. Một vị thánh đệ tử cũng như người gác cổng thành, chánh niệm và tỉnh giác cao độ. Những điều đã được nghe từ lâu, nhưng vị ấy vẫn ghi nhớ và suy tư. Vị thánh đệ tử có chánh niệm như người gác cổng thành, sẽ từ chối những gì không lợi ích và tu tập những gì lợi ích; từ chối những việc làm lỗi lầm, và làm những việc không lầm lỗi, và luôn bảo toàn sự trong sạch của mình.

60. Trích Kinh Thiệ Tịnh

Ví như, này Sunakkhatta, một người bị tên bắn, và mũi tên bị tẩm thuốc độc rất dày. Bạn bè thân hữu, bà con huyết thống của người ấy cho mời một y sĩ giải phẫu. Vị y sĩ giải phẫu ấy có thể cắt xung quanh miệng vết thương với con dao; sau khi cắt xung quanh miệng vết thương với con dao, vị y sĩ giải phẫu có thể dò tìm mũi tên với một vật dụng dò tìm. Sau khi dò tìm mũi tên với một vật dụng dò tìm, vị y sĩ có thể rút mũi tên ra... Vị y sĩ có thể trừ khử hết thuốc độc, không còn để dư lại và biết rằng không còn để dư lại.

Này Sunakkhatta, Ta nói ví dụ này với mục đích làm sáng tỏ ý nghĩa. Nghĩa ở đây như sau: vết thương, này Sunakkhatta, là đồng nghĩa với sáu xúc xứ (phassāyatana); thuốc độc, này Sunakkhatta, là đồng nghĩa với vô minh; mũi tên, này Sunakkhatta, là đồng nghĩa với ái; vật dụng dò tìm, này Sunakkhatta, là đồng nghĩa với niệm; con dao, này Sunakkhatta, là đồng nghĩa với Thánh trí tuệ; vị y sĩ giải phẫu, này Sunakkhatta, là đồng nghĩa với Như Lai, bậc A-la-hán Chánh Đẳng Giác.

61. Trong một đám đông

KINH CÔ GÁI HOA HẬU CỦA QUỐC ĐỘ (S. V. 169)

Như vậy tôi nghe. Một thời, Thế Tôn trú giữa dân chúng Sumbha, tại một thị trấn của dân chúng Sumbha tên là Sedaka. Tại đây, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo... Ví như một số đông quần chúng, này các Tỷ-kheo, tụ họp lại và nói: "*Cô gái hoa hậu của quốc độ. Cô gái hoa hậu của quốc độ!*" Và người con gái hoa hậu quốc độ ấy với tất cả sự quyến rũ của mình, múa cho họ xem; với tất cả sự quyến rũ của mình, hát cho họ nghe. Và một số quần chúng còn đông hơn tụ họp lại và nói: "*Cô gái hoa hậu của quốc độ múa và hát.*" Rồi một người đến, muốn sống không muốn chết, muốn lạc, ghét khổ, họ nói với người ấy như sau: "*Này ông, hãy xem đây. Đây là cái bát đầy dầu. Ông hãy mang bát dầu ấy và đi vòng quanh đám quần chúng lớn và người con gái hoa hậu của quốc độ. Và một người với cây kiếm giơ cao sẽ đi theo sau lưng ông. Tại chỗ nào làm đổ một ít dầu, tại chỗ ấy, dầu ông bị rơi xuống.*" Các ông nghĩ thế nào, này các Tỷ-kheo, người ấy có thể không tác ý đến bát dầu, phóng tâm hướng ngoại không?

- Thừa không, bạch Thế Tôn.
- Ví dụ này, này các Tỷ-kheo, là nói ra để nêu rõ ý nghĩa. Và đây là ý nghĩa của nó. Này các Tỷ-kheo, cái bát đầy dầu là đồng nghĩa với thân hành niệm.

Do vậy, này các Tỷ-kheo, các ông cần phải học tập như sau: "*Chúng ta sẽ tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, thành thạo, thông suốt, điều luyện, thiện xảo, vững vàng.*" Như vậy, này các Tỷ-kheo, các ông cần phải học tập.

62. Lưỡi cày và gậy nhọn

Chánh niệm được ví như lưỡi cày và gậy nhọn.

Chú giải: Trong công việc "chăn dắt" của đức Thế Tôn, vị trí của chánh niệm được ví như lưỡi cày và gậy nhọn của người nông dân. Chánh niệm này được liên kết với tuệ giác Vipassana và liên hệ với đạo (nghĩa là những giai đoạn chứng đạo). Cũng giống như lưỡi cày đi trước và bảo vệ cho tay cày, chánh niệm bảo vệ cái cày trí tuệ bằng cách thẩm xét sự phát triển của những tiến trình tâm có ích và giữ cho các đề mục tương ứng hiện diện trước sự hay biết của tâm. Bởi vậy, trong các đoạn kinh như "vị ấy đào sâu tìm hiểu với một cái tâm được chánh niệm canh giữ", chánh niệm được gọi là người canh gác. Cũng như với nghĩa: "vững mặt mê mờ, si ám", chánh niệm đi trước cái cày trí tuệ, bởi vì trí tuệ chỉ có thể thâm nhập khi những ý tưởng như vậy đã được chánh niệm thẩm định kỹ lưỡng, và do đó đã được thoát khỏi si ám. Hơn nữa, cũng như chiếc gậy thúc khiến cho con bò sợ bị đánh mà không dám nằm nghỉ và không đi lệch khỏi đường cày; chức năng của chánh niệm là khơi lên sự cố gắng - cũng như khơi lên sự sợ hãi trong tâm con bò kéo - chánh niệm khơi gợi lên nỗi sợ hãi phải tái sinh vào các cảnh giới khổ, và vì thế không cho phép ta lơ lửng tinh tấn.

Chánh niệm cũng giữ cho nguồn năng lượng không hướng sai chỗ, nghĩa là hướng theo việc theo đuổi dục lạc; nó gò năng lượng hướng vào đề mục thiền và ngăn không đi lệch mục đích. Vì vậy kinh nói: "*Chánh niệm giống như lưỡi cày và gậy thúc*".

Trích lục từ nguồn kinh điển sau thời chánh tạng

Từ Kinh Mi tiên vấn đạo

63. Đặc tính của chánh niệm

HÀNH TƯỚNG CỦA NIỆM

- Còn Niệm là thế nào, thưa đại đức?

- Niệm cũng có hai chức năng. Thứ nhất là nhắc nhở tâm, thứ hai là giúp tâm cầm nắm.

- Nhắc nhở tâm như thế nào?

- Thưa, bất cứ một pháp nào phát sanh lên, Niệm có bốn phận nhắc nhở tâm ghi nhận pháp ấy. Ghi nhận một cách thuần túy khách quan. Chức năng thứ nhất của Niệm là như vậy đó, tau đại vương!

- Xin đại đức cho thí dụ.

- Vâng! Ví như người canh cửa của đức vua, y phải tự nhắc nhở mình thường xuyên là đừng có lơ đãng nhiệm vụ, người nào đi vô đi ra phải biết. Như vị quan giữ kho của đức vua, y phải biết rõ đây là kho lương thực, đây là kho vàng bạc, vải vóc, quân nhu, khí giới v.v... Như vậy, Niệm như là người canh cửa, như vị quan giữ kho - đây là chức năng thứ nhất, tau đại vương!

- Vậy là trăm đã hiểu. Còn "cầm nắm" là thế nào hởi đại đức?

- Tau đại vương! Một pháp phát sanh lên, niệm không những nhắc nhở tâm ghi nhận pháp ấy mà còn "cầm nắm" trọn vẹn cái thiện, cái ác ấy nữa. Các pháp như tứ niệm xứ, tứ chánh cần, ngũ căn, ngũ lực... nghĩa là ba bảy trợ đạo phẩm, tứ vô lượng tâm cũng phải được hiểu như vậy.

- Trăm muốn nghe ví dụ để hiểu rõ vấn đề hơn.

- Được thôi, tau đại vương! Ví như người canh cửa của đức vua, sau khi không lơ đãng nhiệm vụ thấy rõ người nào đi vô đi ra, mà còn biết đây là quan, đây là dân, đây là người được phép vào, đây là người không được phép vào. Ví như quan giữ kho của đức vua sau khi biết đây là kho vàng, kho bạc, kho lương thực mà còn nắm vững tình trạng của kho ấy, biết kho vàng, kho bạc nhiều hay ít, biết kho lương thực đầy hay vơi, v.v... Để khi vua cần hỏi, vị quan giữ kho có thể cho đức vua nắm rõ tài sản, kim ngân trong cung kho của mình. Chức năng thứ hai của Niệm là có thể trình cho biết các pháp lui tới tâm như thế nào, nó thiện hay ác, tốt hay xấu như vị quan giữ kho trình lên đức vua vậy tau đại vương.

Cảm ơn đại đức. Ví dụ vậy là tuyệt hảo, trăm "nắm giữ" được pháp và nghĩa của Niệm rồi.

64. Hành tướng của chú tâm và trí tuệ

Hành tướng [*] của chú tâm và trí tuệ cùng sự khác nhau giữa chúng

[*] Lakkhana: có thể dịch là tướng trạng, tính chất v.v...

Đức vua hỏi tiếp:

- Xin đại đức cho biết hành tướng của chú tâm ra sao?

- Thưa, muốn chú tâm phải cần có hai yếu tố: một là phải có một sự cố gắng, một nỗ lực ở bên trong (ussàhalakkh--ana); hai là phải nắm bắt, chụp bắt, bắt dính được đối tượng (gaharalakkhana).

- Thế còn trí tuệ (panna)? Hành tướng của trí tuệ ra sao?

- Ở đây, tâu đại vương, hành tướng của trí tuệ là sự cắt đứt, sự tiêu diệt, sự phá hoại, sự đốn bỏ; như cắt đứt tham, sân, si, tiêu diệt phiền não v.v...

- Đại đức làm thế nào đưa ra một ví dụ thực tiễn, cụ thể về chú tâm (manasikàra) và trí tuệ (panna) để cho trầm dễ lãnh hội, được chăng?

- Có thể được, tâu đại vương! Đại vương đã từng có khi nào quan sát người nông dân cắt lúa chưa?

- Thưa, trầm biết rõ lắm.

- Họ làm như thế nào hử đại vương?

- Thưa, thợ cắt bước xuống ruộng, tay trái gom lúa lại, tay phải cầm lưỡi hái rồi cắt!

- Cũng thế, tâu đại vương! Bước xuống ruộng là một nỗ lực, một cố gắng (ussàha); tay trái gom lúa lại là nắm bắt, bắt dính (gahara). Bắt dính gì? Bắt dính tham sân si, tùy miên kiết sử. Còn trí tuệ thì cắt lìa, đoạn lìa tất cả phiền não ấy. Như vậy được gọi là chấm dứt luân hồi, được vô sanh, Niết bàn, tâu đại vương!

Đức vua lại cảm thán thốt lên

- Hay quá! Chẳng có ví dụ nào mà sống động, dễ nghe, dễ thấy, dễ hiểu đến vậy!

65. Ví dụ con gà

Điểm cuối cùng. Dù ai lấy cây, lấy gậy xua đuổi gà đừng cho ngủ trong cái chuồng của nó, nó vẫn không đi, không bao giờ muốn bỏ cái chuồng cũ. Bám chặt, dính chặt vào chuồng cũ là một tập quán tính khác của gà. Một vị tỳ khưu khi làm bất cứ một công việc gì cũng phải bám chặt, kết dính, chú tâm vào công việc ấy. Khi đang mang y, bát hoặc sửa sang tu viện, tự viện, học Pàli, học chú giải... cũng phải nhất tâm bám chặt vào đấy, dù cho các ý niệm nổi trôi, dù cho những sự quyến rũ bên ngoài muốn xua đuổi rời khỏi công việc, cũng không đi! Đúng như Đức Phật đã dạy: "Này các thầy! Bất cứ cái gì là "lộ hành", là chỗ ở, là cảnh giới của thầy tỳ khưu; "lộ hành" ấy, chỗ ở ấy, cảnh giới ấy, tức tứ niệm xứ - dù ai đuổi, ai xua, ai quăng cục đất, cục đá; các thầy cũng cương quyết không bỏ đi, kiên định bám vào chỗ trú xứ của mình."

66. Ví dụ hạt giống

- Về hạt giống thì có hai điều cần phải học hỏi, tàu đại vương!
- Trầm đang nghe đây.

- Vâng. Thứ nhất, hạt giống thường nhỏ, ít mà thân hái kết quả bao giờ cũng lớn, nhiều. Tương tự vậy, một vị tỳ khuru khi thọ trì những điều học, đừng coi thường những nhân phạm tội, dù rất nhỏ, ít; vì kết quả của nó sẽ rất lớn, có thể tác hại phạm hạnh trọn đời của vị sa môn. Và cũng chính nhờ ngăn giữ những điều học nhỏ và ít ấy - mà kết quả sẽ thành tựu viên mãn sa môn hạnh rất cao thượng, rất cao quý sau này.

Thứ hai, hạt giống ấy nếu được gieo xuống một thửa ruộng được chuẩn bị tốt về nhiều mặt, như: cày bừa kỹ, nước và phân đầy đủ; thì hạt giống ấy sẽ sinh trưởng rất mau lẹ, xanh tốt, đơm hoa kết quả viên mãn. Tương tự thế, thửa ruộng chính là tâm của vị tỳ khuru, phải được chuẩn bị tốt về nhiều mặt: có đức tin trong sạch, vắng lặng, ở nơi chỗ yên tĩnh thì hạt giống Tứ niệm xứ sẽ dễ dàng phát triển xanh tốt, đơm hoa kết quả Thánh đạo. Đúng như đại đức Anuruddha đã thuyết: *"Gieo hạt giống xuống đám ruộng tốt, phân nước đầy đủ, kết quả thu hái sẽ làm vừa ý người chủ ruộng."* Cũng như vậy, gieo hạt giống Tứ niệm xứ vào tâm của một hành giả có trạng thái tâm tốt: trong sạch, thanh tịnh, ở nơi vắng lặng - thì đạo quả Thánh nhân sẽ phát triển rất mau lẹ, sẽ đơm hoa kết quả như ý nguyện!

67. Ví dụ con mèo

- Tàu đại vương! Con mèo có hai điểm cần phải học hỏi như sau:

Thứ nhất, mèo ở nhà hay mèo rừng, dù bất cứ đâu, trong hang, hóc núi, bông cây hoặc ở chung với người cũng thường dễ dàng tìm bắt chuột. Bắt chuột là sở trường của mèo. Một vị tỳ khuru ở trong am miếu, tịnh thất, khu rừng, dưới cội cây, ở chỗ trống hoặc trong nhà vắng vẻ; hằng tinh tấn trì bình nuôi mạng, phải biết quán tưởng, niệm thân. Vì quán tưởng, niệm thân là nhiệm vụ của tỳ khuru vậy.

Thứ hai, mèo thường không đi đâu xa, chỉ kiếm ăn ở gần thôi; vị tỳ khuru cũng vậy, không cần thiết phải tưởng nghĩ những chuyện xa xôi hoặc khởi niệm đi tìm cầu chỗ này chỗ nọ, mà phải tu tập ngay chính ở đây, ở nơi thân tâm mình. Đây là quán tưởng sự sanh diệt của ngũ uẩn, thấy rõ sự chấp thủ về sắc, thọ, tưởng, hành, thức; nó sanh do nhân như vậy, diệt do nhân như vậy. Đúng như Đức Chánh Đẳng Giác thuyết: "Đừng tìm kiếm đâu xa, ví như tìm cầu cảnh giới phạm thiên chẳng hạn. Chỉ nên tu tập ở ngay nơi ngũ uẩn này, hãy tinh tấn quán tưởng ngũ uẩn này cho đến lúc nhàm chán và xuất ly nó."

68. Ví dụ nhện giăng lưới

- Về nhện giăng lưới thì có một điểm có thể đem ra ví dụ. Là nó hằng kéo tơ giăng lưới rồi bắt ruồi, lằn, ong, muỗi dính nơi lưới ấy để ăn. Bậc hành giả tu tập cũng nên tập

như nhện vậy, là đóng chặt cả sáu căn rồi giăng lưới tứ niệm xứ ra, có phiền não nào dính ở lưới ấy, bắt rồi ăn hết. Đúng như ngài Anuruddha thuyết:

"Là hành giả tu tập về minh sát, cần phải giăng cái lưới tứ niệm xứ ra, đóng cả sáu cửa lại, thấy phiền não nào dính ở đấy thì bắt giết hết."

Trích lục từ chú giải

69. Con đường duy nhất

Tứ niệm xứ là “con đường duy nhất” bởi vì nó là con đường độc đạo (và thẳng tiến), không có nhánh rẽ nào hết. Nó là con đường mà ta chỉ có thể tự một mình bước đi: tránh xa khỏi đám đông, ta cần sống cuộc sống độc cư và tách biệt.

Ở đây muốn nói đến hai loại ẩn cư: thân ẩn cư, tức là sống một mình, tránh xa khỏi đám đông; và tâm ẩn cư, là giải thoát mình khỏi tâm tham, vốn được gọi là “bạn đồng hành của con người”.

Hơn nữa, Tứ niệm xứ là “con đường duy nhất” bởi vì nó là con đường của bậc tối thượng, với nghĩa là con đường tốt nhất, con đường vô song, không gì sánh bằng. Điều này muốn nói đến Đức Thế tôn, Đức Phật, người tối thượng trong tất cả mọi chúng sanh. Mặc dù có nhiều người khác cũng bước đi trên con đường đó, nhưng nó là con đường của Đức Phật bởi vì Ngài là người phát hiện ra con đường ấy, con đường ấy chỉ có mặt trong Pháp và luật của ngài, không có ở bất cứ nơi nào khác.

Tứ niệm xứ là con đường duy nhất bởi vì không có con đường nào khác dẫn tới Niết Bàn. Có người sẽ phản đối rằng: Chẳng lẽ chỉ Tứ niệm xứ mới mang nghĩa “con đường”? Không phải là còn có Bát chánh đạo với những chi phần như chánh kiến, chánh tư duy... hay sao? Đúng là như thế. Nhưng tất cả những chi phần này đều tạo thành Tứ niệm xứ và không thể tồn tại mà không có Tứ niệm xứ.

70. Kinh cần phải quán kiến

Này các Tỷ-kheo, có ba cảm thọ này. Thế nào là ba: Lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ. Lạc thọ, này các Tỷ-kheo, cần phải thấy là khổ. Khổ thọ, cần phải thấy là mũi tên. Bất khổ bất lạc thọ, cần phải thấy là vô thường. Khi nào, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thấy được lạc thọ là khổ, thấy được khổ thọ là mũi tên, thấy được bất khổ bất lạc thọ là vô thường; thời này các Tỷ-kheo, đây gọi là Tỷ-kheo có chánh kiến, ái được đoạn tận, kiết sử được hủy hoại. Với minh kiến chơn chánh đối với ngã mạn, vị ấy đoạn tận khổ đau.

Ai thấy lạc là khổ,
Thấy khổ là mũi tên,
Với bất khổ bất lạc,
Thấy thọ là vô thường,
Tỷ-kheo ấy chánh kiến,
Liễu tri các cảm thọ.
Vị ấy liễu tri thọ
Hiện tại không lậu hoặc,
Mạng chung, bậc Pháp trú,
Đại trí vượt ước lường.

Tại sao Đức Thế tôn dạy Tứ niệm xứ, không nhiều hơn cũng không ít hơn? Ngài làm như vậy vì lợi ích cho nhiều loại hình tính cách khác nhau trong số những người có khả năng thực hành theo lời dạy.

Đối với loại người trội về tham ái (tah-carita), độn căn (tâm tính trì độn), con đường thanh lọc thích hợp nhất là thân quán niệm xứ, vốn có các đề mục thô, rõ, dễ phân biệt; căn tánh tham ái, lợi căn (trí tuệ nhạy bén), thích hợp với thọ quán niệm xứ.

Tánh tâm (dihī-carita, tư duy, suy nghĩ nhiều), độn căn, thì hợp với những đề mục không quá đa dạng của niệm tâm. Tánh tâm, lợi căn, hợp với những đề mục đa dạng của niệm pháp.

Thân và thọ và những nhân tố chính kích thích hưởng thụ (vốn đứng hàng đầu đối với người tánh tham). Để vượt qua (thiên hướng đặc trưng của mình), người tánh tham, độn căn dễ nhìn thấy bất tịnh trong những đề mục thô từ hai nơi gọi lên tham ái, tức là các đề mục trong thân. Tánh tham, lợi căn, dễ nhìn thấy khổ trong các đề mục vi tế của cảm giác (thọ).

Tương tự, tâm và pháp là những nhân tố chính kích hoạt suy nghĩ, bởi chúng có thể trở thành căn cứ cho niềm tin kiên cố vào sự thường còn và bản ngã. Để từ bỏ thường kiến, người tánh tâm, độn căn dễ nhận ra vô thường của tâm (citta) trong những loại đề mục không quá đa dạng như: “tâm có dục”... Để từ bỏ ngã kiến, người tánh tâm, lợi căn dễ nhận ra sự vắng bóng của bản ngã (anatta) trong các tâm sở (cetasika), với những phân loại chi tiết và đa dạng như tướng, sáu xứ...hay năm triền cái...(theo kinh Tứ niệm xứ).

Nhưng tâm và pháp cũng có thể là căn cứ cho tham ái (chứ không chỉ cho mỗi tánh tâm); trong khi thân và thọ cũng là căn cứ kích hoạt suy nghĩ - tánh tâm (chứ không chỉ dành riêng cho tánh tham). Song để phân loại rõ trong số bốn đặc điểm vượt trội tạo nên tánh tâm và tánh tham tương ứng, mới có các loại phân biệt ở trên và cụm từ “nhân tố chính kích hoạt” được thêm vào để khẳng định cho luận điểm này.

71. Sau khi vượt ra khỏi tham sân ở đời...

“Sau khi vượt ra khỏi tham sân ở đời”, đó là bằng cách vượt qua các tâm bất thiện bằng các tâm thiện (tadaga- ppahana) hoặc bằng cách tạm thời trấn áp chúng (vikkhambhana-ppahana) nhờ an chỉ định (jhana).

Bởi vì thuật ngữ tham cũng bao gồm cả việc hưởng thụ dục lạc (kamacchanda), và thuật ngữ sân cũng bao hàm ác ý (byapada), vì vậy đoạn kinh này trong kinh Tứ niệm xứ đề cập đến việc loại trừ 5 triền cái (nivarana), bằng việc nêu tên hai loại triền cái mạnh nhất trong đó.

Cụ thể, đoạn kinh này muốn nói như sau: vượt qua tham nghĩa là từ bỏ sự thoả mãn từ thân xác, từ bỏ hoan hỷ, thích thú với thân thể; không còn bị cuốn đi bởi ảo

tưởng về cái đẹp và khoái hoạt của cơ thể. Vượt qua sân nghĩa là từ bỏ sự thoả mãn từ việc ngược đãi cơ thể; từ bỏ sự bất mãn với việc quán thân; không còn ghê tởm với sự bất tịnh, gớm ghê của cơ thể.

Ở đây, sức mạnh và kỹ năng tu tập của thiền sinh được phơi bày. Sức mạnh tu tập là: giải thoát khỏi cả sự ham thích và bất mãn; làm chủ được yêu, ghét của mình; không còn bị đắm chìm vào cái ảo hoặc ghê tởm cái thực nữa. Và làm được tất cả những điều này thì được gọi là kỹ năng tu tập.

72. Nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm

Bởi vì người không nhiệt tâm tinh tấn (không nỗ lực hành thiền), sự trì trệ bên trong sẽ trở thành chướng ngại; vì người không tỉnh giác sẽ bị bối rối không biết sử dụng phương tiện đúng đắn và tránh né các phương tiện sai lầm; vì người chánh niệm yếu ớt không có khả năng sử dụng phương tiện đúng mà lại dùng đến những phương tiện sai lầm. Bởi những khiếm khuyết này mà một người như vậy không thể thành công trong thiền tập. Nói đến những phẩm chất đạo đức của người thành công, trong kinh có câu: vị ấy sống nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm.

73. Chánh niệm là yếu tố cân bằng

Chánh niệm cần mạnh ở mọi nơi. Nó bảo vệ tâm khỏi sự tán loạn, hưng phấn quá mức do chịu ảnh hưởng từ các căn trội hơn (indriya), đó là: Tín, Tấn và Tuệ. Chánh niệm cũng giúp tâm chống lại sự uể oải, trì trệ do chịu ảnh hưởng từ căn trội hơn là Định. Do đó, chánh niệm như là muối trong các món ăn, như vị thủ tướng điều hành mọi công việc của chính phủ, nó cần thiết ở mọi chỗ. Không có chánh niệm thì không thể kích khởi hay kiềm giữ khiến tâm cân bằng được.

74. Trích lục từ chú giải về chánh niệm và tỉnh giác.

Bởi vì hai phẩm chất tâm này loại bỏ triền cái và thúc đẩy thiền tập tiến bộ, nên cũng được coi là những trợ giúp, điều này đúng trong mọi thời đại, đúng với mọi loại thiền sinh, và mọi loại đề mục.

Chức năng của chánh niệm và tỉnh giác đều quan trọng như nhau.

Không có một tiến trình tâm nào liên quan đến hay biết và tuệ mà không có chánh niệm.

Dễ duôi, nói ngắn gọn là sự vắng mặt của chánh niệm.

Chánh niệm là sự chú ý không gián đoạn để có sự kiên định trong bất cứ hành động nào. Các căn tăng thượng là những căn dưới tác động của thói quen tu tập, được thấm đẫm với hương chánh niệm và tỉnh giác.

Trích dẫn từ những tác phẩm của truyền thống đại thừa

(Đại thừa thời kỳ đầu ở Ấn Độ, khi truyền thống này còn chưa du nhập vào Trung Quốc và còn tương đối gần với nguyên thủy)

75. Long Thọ

Tứ niệm xứ thực sự là con đường duy nhất được chư Phật tuyên thuyết. Hãy canh giữ chúng trong mọi lúc. Dể dôi sẽ làm cho mọi cố gắng trở nên vô ích, và chính sự thực hành bền bỉ tứ niệm xứ được gọi là định (samadhi).

76. Mã Minh

Hãy giữ chánh niệm và tỉnh giác trong tất cả mọi hoạt động, khi đi, đứng, nằm, ngồi và nói chuyện.

Người đã thiết lập chánh niệm như người gác cửa tâm mình sẽ không thể bị cảm xúc chi phối, cũng như một ngôi thành được canh gác cẩn mật không thể bị kẻ thù đánh bại.

Đam mê dục lạc sẽ không sanh khởi trong những người có thân hành niệm; vị ấy sẽ bảo vệ tâm mình trong mọi tình huống như thể người vú em bảo vệ bé sơ sinh.

Người thiếu bộ giáp bảo hộ của chánh niệm, thực sự giống như bia ngấm cho dục lạc; cũng như người chiến binh không mặc áo giáp, phơi mình ra trước làn tên của kẻ thù.

Tâm không được chánh niệm bảo hộ thực sự được xem như bất lực hoàn toàn. Nó giống một kẻ mù dò dẫm bước đi trên mặt đất gồ ghề đầy hố sâu mà không có người dẫn dắt.

Con người bị cái ác thu hút, và quay lưng lại với hạnh phúc của mình; họ không sợ hãi cái ác đang ở rất gần quanh họ. Tất cả những điều này đều do thiếu chánh niệm gây ra.

Giới hạnh và tất cả hạnh lành khác cứ quanh quẩn trong vòng của mình (như thể bị cách ly); chánh niệm thì theo sát họ như đàn bò đi theo những con bò lạc (và gọi chúng trở lại bầy).

Kẻ thất niệm cũng mất sự bất tử (Niết Bàn). Người có thân hành niệm, nắm sự bất tử trong tay.

Người không có chánh niệm làm sao có thể đạt pháp cao thượng (đạo giải thoát)? Người không có pháp cao thượng, là người đã đi chệch con đường chánh. Người chệch khỏi chánh đạo, cũng bỏ qua sự bất tử. Người đã mất dấu bất tử sẽ không thể đạt được giải thoát khỏi đau khổ.

Vì vậy, khi đi bạn cần rõ biết “tôi đang đi”; khi đứng rõ biết “tôi đang đứng”, và như vậy bạn duy trì chánh niệm trong mọi lúc.

Tịch Thiên
Tập Bồ tát học luận
(Siksha-samuccaya)

77. Chương 6: tự bảo vệ

Ta tự bảo vệ bản thân như thế nào?
Bằng cách tránh xa những gì thấp kém?
Làm thế nào để làm được điều đó?
Bằng cách tránh xa những thứ rác rưởi vô ích.
Làm thế nào thực hiện điều này?
Bằng chánh niệm liên tục,
Với nhiệt tâm, chánh niệm sẽ trở thành sắc bén.
Nhiệt tâm sẽ khởi lên nếu ta hiểu rằng,
Điều vĩ đại luôn nằm trong sự tĩnh lặng nội tâm.

Karika 7-8

Mười hai cách thực hành chánh niệm khiến cho xa lánh những rác rưởi vô ích (hay những cố gắng không kết quả):

1. Ta phải chánh niệm ghi nhận chân thực kết quả quan sát và không vi phạm những lời dạy của Đức Phật.
2. Ta phải chánh niệm giữ thân an tịnh trong trạng thái không di động (nếu không phải làm việc gì cần thiết).
3. Nhưng nếu có việc cần hành động, ta phải hành động ngay lập tức, song trước hết phải giữ thân tĩnh lặng, không di động bởi nhu cầu đạt tới chánh niệm mạnh mẽ hơn (nhằm đáp ứng với hoạt động sắp phải làm kế tiếp). Hãy giữ những mong muốn của mình trong tầm kiểm soát, chánh niệm khi đó sẽ xem xét toàn diện về hành động phải làm.
4. Ta cần chánh niệm giữ thân luôn nằm dưới sự kiểm soát của mình, trong trường hợp có những tác động bên ngoài như hội hè ồn ào hoặc mối nguy hiểm bên ngoài.
5. Ta cần chánh niệm quán tứ oai nghi.
6. Ta cần chánh niệm theo dõi để điều chỉnh tư thế nhằm canh gác không để tư thế sai.

7. Khi nói chuyện, ta nên chánh niệm không có những chuyển động quá mức và không phù hợp của tay, chân và đầu, hoặc thay đổi nét mặt, do quá vui thích, kiêu ngạo, phấn khích, thiên vị...

8. Chánh niệm chỉ nói bằng giọng sao cho người nghe có thể hiểu được và không nói quá to; nếu không sẽ bị coi là thô lỗ.

9. Nếu rơi vào hoàn cảnh khó khăn khi gặp những người ít học, ta nên chánh niệm rằng những gì mình nghĩ vẫn có thể được người khác chấp nhận và hiểu được.

10. Cần chánh niệm rằng tâm giống voi theo lối mòn, luôn gắn chặt với sự tĩnh lặng bên trong.

11. Cần chánh niệm xem xét trạng thái tâm của mình trong từng giây phút.

12. Nơi đông người, luôn nhớ những quy tắc trên để duy trì chánh niệm, ngay cả khi điều đó có nghĩa là phải từ bỏ các hoạt động khác.

Bằng cách sử dụng chánh niệm như vậy, ta sẽ tránh lãng phí vô ích (hoặc nỗ lực vô ích). Và “bằng nhiệt tâm, chánh niệm sẽ trở nên sắc bén”. Nhiệt tâm có nghĩa là toàn tâm toàn ý tập trung vào nhiệm vụ của mình; nó trái ngược với cách hời hợt (khi làm việc).

Và lòng nhiệt tâm ấy sẽ sanh khởi khi ta hiểu rằng “điều vĩ đại luôn nằm trong sự tĩnh lặng nội tâm”. ‘Sự tĩnh lặng’ (ma) đó là gì? Đó là sự tĩnh lặng (amatha) được mô tả trong Arya Aksayamati Sutra: ‘Sự tĩnh lặng không thể lay chuyển là gì?’ Đó là tâm an lạc, thân an lạc, các căn được kiểm soát không phóng dật; không bị trạo cử, mất kiểm chế, xáo động bất an; có một nội tâm mềm mại, tự chủ, dễ uốn nắn, có kiểm soát và tập trung; tránh xa hội chúng và yêu thích độc cư; thân ẩn cư và tâm ẩn cư; hướng về đời sống viễn ly nơi núi rừng; đơn giản, tự chế trong các oai nghi; biết thời điểm nào là đúng, biết đúng cơ hội, đúng cách thức và luôn hướng tới giải thoát; dễ nuôi, biết đủ v.v.’

Và ‘sự vĩ đại nằm trong sự tĩnh lặng nội tâm’ là gì? Đó là khả năng nhận thức mọi thứ như chúng đang thực sự là. Do đó, bậc Đại Thánh nhân (Đức Phật) đã nói: ‘Người có định sẽ hiểu các pháp như chúng đang thực sự là’.

Ta cần hiểu rằng nhờ ‘sự vĩ đại nằm trong sự tĩnh lặng nội tâm’, ta có thể bảo đảm, cho bản thân và cho người khác, thoát khỏi bể khổ vô biên, như tái sinh trong bốn đường ác đạo; rằng ta có thể mang lại, cho bản thân và người khác, niềm an lạc vô bờ của thế gian và niềm an lạc xuất thế gian; và cuối cùng đạt đến Bờ giác ngộ (Niết bàn). Nhận thức như vậy, ta cần nuôi dưỡng lòng nhiệt tâm đạt được sự tĩnh lặng nội tâm đó. Giống như một người ở trong một ngôi nhà đang cháy, sẽ khát khao nước mát, khao khát mạnh mẽ như lòng nhiệt tâm và tinh tấn trong tu tập (tu tập giới định tuệ). Nhờ nhiệt tâm ấy, chánh niệm sẽ được thiết lập vững chắc; và chánh niệm vững chắc sẽ tránh những gì vô ích. Người tránh những gì vô ích, những điều thấp kém và vô ích sẽ không phát sinh với người ấy.

Vì vậy, người muốn bảo vệ chính mình phải tìm đến tận gốc rễ là chánh niệm, và phải luôn giữ chánh niệm đó liên tục.

78. Trích từ Arya-Ratnamegha Sutra

‘Tất cả các pháp do ý dẫn đầu. Hiểu được tâm, sẽ hiểu được mọi pháp.

‘Tâm xoay tròn như một que củi đung đưa; tâm dao động như một con sóng; tâm cháy như một đám cháy rừng; tâm dâng trào như một trận lụt dữ dội. Người nào suy xét kỹ điều này, người đó sẽ sống với tâm hướng đến chánh niệm. Người đó sẽ không để tâm chế ngự mình, mà sẽ chế ngự tâm. Nếu tâm được làm chế ngự, tất cả mọi pháp đều được chế ngự.’

79. Tránh phân tâm

Do không tỉnh giác và thiếu chánh niệm, tâm trở nên bất ổn, vì nó khiến mình phân tâm khỏi mục tiêu. Khi không bị bận tâm quá mức với việc bên ngoài, với sự trợ giúp của chánh niệm và tỉnh giác, tâm có thể định trên một đối tượng duy nhất bao lâu tùy ý.

80. Tự bảo vệ

Arya-Sagaramati Sutra. ‘Còn có một quy tắc nữa tiêu biểu cho Đại thừa là: “Bằng cách cẩn thận tránh cho bản thân bị lộn ngã, ta sẽ bảo vệ được tất cả chúng sinh”.

Bodhisattva-Pratimoka. ‘*Này Sriputra, nếu muốn bảo vệ người khác, ta hãy bảo vệ chính mình.*’

Trích Chương XIII: Niệm xứ

81. Niệm thân

Với một cái tâm nhu nhuyển (bằng các bước chuẩn bị được mô tả trong các chương trước của Sika-samuccaya), ta nên bắt đầu thực hành các niệm xứ. Ở đây, niệm thân đã được trình bày qua pháp môn quán bất tịnh.

Điều này đã được nói trong Dharma-sangiti Sutra:

‘Và hơn nữa, hỡi con trai cao quý, Bồ tát hướng chánh niệm của mình vào thân như sau: “Thân này không gì khác ngoài một tập hợp của bàn chân, ngón chân, chân, ngực, hông, bụng, rốn, xương sống, tim, xương sườn, bàn tay, cánh tay, vai, cổ, hàm, trán, đầu và hộp sọ. Nó được Nghiệp dựng nên (*karma-bhava-karaka*; tức là Tham ái), và nó đã trở thành nơi trú ngụ của trăm ngàn ô nhiễm, ham muốn và tưởng tượng khác nhau. .

‘Thân thể này không đến từ quá khứ và sẽ không đi vào tương lai. Nó không tồn tại trong quá khứ hay tương lai, ngoại trừ trong những quan niệm không có thật và sai lầm. Nó không phải là một thực thể chủ động hay có nhận thức; cả điểm khởi đầu, giữa và cuối của nó đều không có gốc rễ vững chắc ở bất cứ đâu; nó không phải là ông chủ, không phải là của ta, bản thân nó không có gì hết. Về mặt chế định, nó được gọi là: thân thể, khung xương, “kho báu”, “vật chứa”, “xác chết”, v.v. Cơ thể này không có lỗi, được sinh

ra từ tinh cha, huyết mẹ; bản chất của nó ô uế, thối rữa và có mùi hôi thối; nó bị những tên trộm tham, sân, si, sợ hãi...xâm chiếm ngày đêm; nó liên tục bị diệt đi, già cỗi, tan rã và diệt vong; là nơi chứa đựng trăm nghìn bệnh tật.'

82. Thọ quán niệm xứ

Arya-Ratnacuda Sutra nói:

'Bồ tát thực hành quán thọ trên các thọ, ngài khởi tâm đại bi với mọi chúng sinh chấp giữ lạc thọ. Và ngài hiểu: "Nơi không có thọ mới là an lạc". Ngài thực hành quán thọ trong các thọ, vì lợi ích (giúp đỡ) tất cả chúng sinh từ bỏ (chấp thủ) thọ. Để làm điều đó, ngài trang bị áo giáp cho mình; nhưng bản thân ngài không tìm cách đi đến thọ diệt.

'Bất kỳ thọ nào ngài cảm nhận đều thấm nhuần lòng bi mẫn. Khi trải qua một thọ lạc, ngài khởi tâm bi mẫn với những chúng sinh khát khao dục vọng, và bản thân ngài từ bỏ đi theo dục vọng. Khi trải qua một cảm thọ khổ, ngài khởi tâm bi mẫn với những chúng sinh sân hận, và bản thân ngài từ bỏ hận thù. Khi trải nghiệm một cảm thọ xả, ngài khởi tâm bi mẫn với những chúng sinh si mê, và bản thân ngài từ bỏ si mê.

'Ngài không tham đắm lạc thọ, nhưng tinh tấn từ bỏ lòng tham. Ngài không xa lánh khổ thọ, nhưng tinh tấn từ bỏ sân hận, ghét bỏ. Ngài không bị vô minh che mờ bởi thọ xả, nhưng tinh tấn từ bỏ vô minh.

'Bất kỳ cảm thọ nào trải nghiệm, tất cả cảm thọ ấy đều được ngài thấy biết là vô thường; tất cả cảm thọ ngài đều thấy biết là đau khổ; tất cả cảm thọ ngài đều thấy biết là vô ngã. ngài cảm nhận thọ lạc là vô thường; thọ khổ là gai nhọn; thọ xả bình an. Vì vậy, quả thực, thọ lạc là vô thường; thọ khổ cũng vô thường như thọ lạc, và thọ xả là vô ngã.'

83. Niệm tâm

Arya-Ratnakuta Sutra nói:

'Vị ấy quán sát tâm mình như sau: "Đây là tâm tham, tâm sân hay tâm si? tâm quá khứ, tương lai hay hiện tại? Quá khứ đã qua rồi; tương lai lại chưa đến, tâm hiện tại luôn đổi thay. Tâm, Kasyapa, không thể tìm thấy bên trong, bên ngoài, hay ở giữa. Tâm, này Kasyapa, vô hình, vô tướng, không thể sờ mó, không thể nghĩ bàn, không có chỗ dựa, không có nơi trú ngụ. ...

'Tâm, này Kasyapa, giống như ảo ảnh của một nhà ảo thuật; nó sinh khởi theo nhiều dạng hình (hay tái sinh; upapatti) vì suy nghĩ không theo thực tế. Tâm, này Kasyapa, giống như dòng chảy của một con sông, không bao giờ dừng lại: sinh, tan vỡ, diệt. Tâm giống như ánh sáng của một ngọn đèn, được duy trì bởi các nhân duyên. Tâm giống như một tia chớp, trong một khoảnh khắc diệt đi và không tồn tại. Tâm giống như không gian; bị ô uế bởi tạp chất ... Tâm giống như một người bạn xấu vì nó mang lại đủ loại đau khổ.

‘Tâm, hỡi Kasyapa, giống như một miếng mồi cá: với vẻ ngoài ngon lành, nhưng gây đau đớn; nó giống như ruồi nhặng, coi đồ bẩn là tinh khiết. Tâm giống như một kẻ thù gây ra nhiều phiền toái. Tâm giống như một con ma cà rồng hút hết sinh lực và luôn rình rập. Tâm giống như một tên trộm: nó đánh cắp những đức tính thiện lành của một người.’

84. Quán chiếu nhân duyên sống

Arya-Ratnacuda sutra nói:

‘Một vị Bồ tát quán chiếu các nhân duyên sống trong nhân duyên sống, với suy nghĩ: “Chỉ có nhân duyên sống phát sinh trong một quá trình phát sinh; chỉ có nhân duyên sống chấm dứt trong một quá trình chấm dứt. Nhưng trong chúng không có tự ngã, không phải chúng sinh, linh hồn, sinh vật, một con người, cái vĩnh cửu của một con người (purua), một nhân cách, một con người sinh, già, bệnh, chết và lại tái sinh. Bản chất của các nhân duyên sống này là chúng xuất hiện nếu được tạo ra (bởi nhân duyên thích hợp); nhưng nếu chúng không được tạo ra như vậy, chúng sẽ không xuất hiện. Bất kể chúng được tạo ra theo cách nào, chúng sẽ xuất hiện theo cách đó: có lợi, có hại hay không thể lay chuyển (các tiến trình tâm). Tuy nhiên, không có đấng sáng tạo, không có sự sáng tạo nhân duyên sống nào không có nguyên nhân.’

Trong cùng bài kinh có nói: *‘Ngay cả khi một Bồ tát quán chiếu các nhân duyên sống, ngài vẫn không từ bỏ việc nhớ nghĩ về mục đích toàn giác.’*

Tịch thiên

Nhập Bồ đề hành luận

85. Người mong muốn tu tập nên cẩn thận canh gác tâm; ta không thể tu tập nếu cái tâm hay thay đổi không được canh gác.

Con voi hoang đang kỳ động dục cũng không gây hại bằng việc một cái tâm thiếu kiểm soát đưa ta tái sinh trong địa ngục A Tỳ và các cảnh khổ.

Nhưng nếu con voi bất kham đó, tức tâm ta, bị trói chặt bằng sợi dây chánh niệm, thì mọi nguy hiểm chấm dứt và những điều tốt đẹp sẽ đến.

Người phát hiện ra chân lý (Đức Phật) đã nói rằng mọi nguy hiểm và sợ hãi, và đau khổ luân hồi vô biên chỉ xuất phát từ tâm .

Làm sao ta cứu được lũ tôm cá và những sinh vật kia khỏi bị giết thịt? Song với ý nghĩ kiêng tránh sát sanh và những việc ác khác, thì chính việc đó đã tạo thành Ba la mật.

Tôi có thể giết bao nhiêu kẻ ác? Chúng nhiều vô biên như trời biển. Nhưng ý nghĩ sân hận đã bị tôi diệt trừ, thì tất cả kẻ thù đều đã bị giết.

Tôi có thể tìm ở đâu đủ da để phủ kín trái đất này? Nhưng chỉ cần một đôi dép da, trái đất này đã được phủ kín bởi da rồi.

Ta không thể tránh được hoàn cảnh bên ngoài. Nhưng nếu ta bảo vệ tâm mình, thì cần gì sự bảo vệ nào nữa?

Bao khách lữ trên thế gian này muốn diệt trừ đau khổ và tìm hạnh phúc, vô ích thôi nếu không phát triển được cái tâm bị che kín này, không đạt được tinh hoa của Pháp bảo.

Do đó, ta phải làm cho tâm trở nên vững chắc và canh gác kỹ. Nếu bỏ bê không canh gác tâm, thì tất cả những điều khác ta đang cố gắng giữ gìn nào có ích gì?

Cũng như một người bị thương cẩn thận che chắn vết thương của mình giữa đám đông, sống giữa những kẻ xấu ác, ta phải luôn bảo vệ tâm mình như bảo vệ vết thương.

Tôi xin chấp tay kính lạy những người đang canh gác tâm mình. Mong các bạn hãy gìn giữ chánh niệm và tỉnh giác bằng tất cả sức mạnh của mình.

Như một người bệnh yếu ớt, không thể làm việc gì, nếu hai phẩm chất tâm đó yếu ớt, tâm cũng không làm được việc gì ra hồn.

Một cái tâm không tỉnh giác giống một chiếc lọ thủng; chẳng thể lưu giữ được những gì đã học, đã tư duy và suy ngẫm.

Bao kẻ học nhiều, có đức tin và đầy năng lượng, cũng đã mắc lỗi lầm vì thiếu suy nghĩ.

Tên trộm ‘Thiếu suy nghĩ’ đã cướp mất chánh niệm của họ, và đưa họ đến một số phận bất hạnh, ngay cả khi họ đã tích lũy bao công đức trước đó.

Do đó, chánh niệm không bao giờ được phép rời khỏi cánh cửa tâm mình; và nếu đã rời đi, nó phải được khôi phục lại ở đó, đừng quên nỗi đau khổ trong cõi ác đạo.

Khi chánh niệm canh gác tâm, tỉnh giác sẽ tham gia và sẽ không bao giờ rời đi.

'Tôi phải duy trì tư thế như thế này, thế kia'; khi quyết định hành động, thỉnh thoảng ta phải kiểm tra lại tư thế của cơ thể.

Bắt đầu làm việc gì sau khi cân nhắc kỹ, thì ta trước tiên phải nhất tâm làm, không nghĩ đến bất cứ điều gì khác (cho đến khi hoàn thành công việc ấy).

Theo cách đó, mọi thứ sẽ tốt đẹp; nếu không cả hai sẽ vô ích, và phiền não do thiếu tỉnh giác, sẽ tăng trưởng.

Muốn di chuyển hoặc nói, trước tiên ta phải xem xét trong tâm trí, và sau đó hành động khéo léo và tích cực.

Nhưng khi tâm trí bị phân tán bởi tham hay sân, ta không nên nói hay hành động gì, hãy yên tĩnh như một khúc gỗ.

Tương tự như vậy, nếu tâm ta ngã mạn, kiêu ngạo, mĩa mai, không chân thành, lừa dối, tự khen mình, đổ lỗi, khinh thường hoặc xúc phạm, cãi vã với người - ta cũng nên im lặng như một khúc gỗ.

Ta nên nghĩ rằng: 'Tâm mình luôn khao khát lợi ích, danh dự và danh tiếng, để có nhiều người đi theo cung kính - vì vậy ta sẽ hành xử như một khúc gỗ.'

Nếu nhận thấy tâm bị ô nhiễm bởi đam mê dục lạc và những điều vô ích, thì ta, như một người đàn ông dũng cảm, phải mạnh mẽ chế ngự nó bằng các biện pháp thích hợp, và phải làm điều này trong mọi lúc.

Cố gắng biến thân mình, ta sẽ học hỏi giáo pháp: nhưng chỉ học suông thì có ích gì? bệnh nhân có thể tự chữa bệnh bằng cách đọc đơn thuốc hay không?

Trước tiên, sau khi đã xem xét mọi hoàn cảnh và khả năng của mình, rồi ta mới quyết định có bắt đầu một công việc nào đó hay không; vì thà không bắt đầu còn hơn là đã bắt đầu rồi lại từ bỏ.

Trong những kiếp sống khác, thói quen đó sẽ tiếp tục theo ta; và vì cái sai đó mà đau khổ sẽ tăng lên. Công việc vẫn còn dang dở, trong khi ta bị mất thời gian vì nó.

Hãy cẩn thận với những đam mê, và hãy kiên quyết đáp trả những cú đánh của nó như thể đang đấu kiếm với một đối thủ mạnh. Nếu ta đánh rơi thanh kiếm, ta sẽ nhanh chóng nhặt nó lên. Cũng thế, nếu đánh rơi thanh kiếm chánh niệm, ta phải cầm nó lên ngay, đừng quên những cảnh khổ (mà ta sẽ rơi vào nếu sống không chánh niệm).

Như một người đội chiếc bình đầy dầu và theo sau là một đao phủ, vì sợ bị chém đầu, người ấy sẽ cẩn thận không bị vấp ngã, ta cũng phải hành động chánh niệm y như vậy.

Khi tìm kiếm bạn cùng làm việc, ta phải tự hỏi mình rằng: '*Khi làm cùng họ, chánh niệm của ta có bị ảnh hưởng gì không?*'

Hãy luôn ghi nhớ lời dạy cuối cùng của Đức Phật về không dễ duôi, hãy luôn chuẩn bị cho những gì có thể đến.

Vì vậy, con đường đời này đối với ta đã quá đủ rồi, ghi nhớ lời dạy cuối cùng của Đức Phật, ta sẽ đi theo bậc trí và không để mình rơi vào hôn trầm, mê mờ.

Vì vậy, để vượt qua triền cái, tôi sẽ tập trung, đưa tâm khỏi đường tà và gắn chặt tâm vào đề mục.

Nếu một người vẫn còn chưa thoát khỏi phiền não như mình mà vẫn muốn độ cho chúng sanh khắp mười phương giải thoát, thì đó là người điên, không ý thức được chính mình. Do đó, không quay đầu lại, tôi sẽ chiến đấu đến cùng với phiền não.

Với quyết tâm như vậy, tôi sẽ tinh tấn hành pháp. Nếu không làm theo lời khuyên của bác sỹ, sao ta có thể khỏi bệnh chỉ nhờ thuốc men./.