

THIÊN TỬ NIỆM XỨ
THÍCH VIÊN LÝ

THIỆN TỨ NIỆM XỨ
THÍCH VIÊN LÝ



Xuất bản lần thứ Nhất, 2022
Thích Viên Lý © Copyright 2022
Dàn trang: Lê Giang Trần

THÍCH VIÊN LÝ

THIÊN TỬ NIỆM XÚ

Bodhi
Wisdom
DN Publishing

2022

MỤC LỤC

Lời Giới Thiệu	9
Dẫn Nhập	13
I. Quán Thân Trên Thân	17
II. Quán Thọ Trên Thọ	44
III. Quán Tâm Trên Tâm	55
IV. Quán Pháp Trên Pháp	71
1. Năm Thủ Uẩn	82
2. Sáu Nội, Ngoại Xứ	87
3. Thất Giác Chi	92
4. Bốn Thánh Đế	99
V. Lợi Ích Của Thiền Tứ Niệm Xứ	110
VI. Kết Luận	115
Sách tham khảo	117
Sách cùng tác giả đã xuất bản	117
Sách sắp xuất bản	120

Lời Giới Thiệu

Con người từ khi sinh ra đã chào đời bằng tiếng khóc như một sự vận hành cho một kiếp người với đầy dẫy khổ đau và phiền não. Những nỗi khổ ấy thường bị lầm tưởng là do các ngoại xứ tác động nhưng thực chất nó xuất phát từ bên sâu trong tâm thức của mỗi chúng ta. Bản chất của con người không phải là khổ mà khổ ấy là do cái tôi cố hữu bên trong mỗi thân thể vật chất này; khổ do sự phân biệt, so sánh của những cảm thọ về thế giới; khổ do tâm thức dính mắc vào pháp vốn mang bản chất vô thường, vô ngã. Mỗi người luôn có xu hướng chấp chặt vào những nhận thức sai lầm về bản chất nhất thời của pháp, rồi mê mờ biến nó thành những sở hữu

của một thứ mang tên ‘ngã’. Đức Phật cũng là một con người nhưng ngài đã thoát ly khỏi sự chi phối của những quy luật tự nhiên hằng hữu trên thế gian. Con đường đưa đến sự thoát ly ấy không gì ngoài việc thực hành *thiền tứ niệm xứ*. Chính đức Phật cũng đã xác quyết phương pháp này là con đường độc nhất giúp chấm dứt khổ đau, phiền não một cách hoàn toàn, đạt đến trạng thái Niết Bàn tịch tịnh.

Cốt lõi của *Thiền Tứ Niệm Xứ* là phương pháp quán niệm trên bốn lĩnh vực thân, thọ, tâm, pháp dựa theo lời Phật dạy trong Kinh Đại Niệm Xứ. Tuy phương pháp đã được nêu ra nhưng do bản kinh có khá nhiều thuật ngữ chuyên môn khi mô tả các trạng thái tâm thức dễ khiến cho người đọc trở nên mơ hồ. Ngoài ra, việc thực hành thiền cần phải có sự hiểu biết và nghiên cứu một cách kỹ càng thì mới đi đến đích cuối cùng của lộ trình này. Với những lý do cấp thiết đó, Hòa Thượng Thích Viên Lý đã biên soạn tác phẩm “*Thiền Tứ Niệm Xứ*” để giảng giải rõ hơn về pháp thiền tối diệu này.

Hòa Thượng là một thiền sư am hiểu về thiền và tinh thông về mặt học thuật. Ngài đã Tốt nghiệp Tiến sĩ ngành Triết học Tôn giáo tại Đại học University of The West, tiểu bang California, Hoa Kỳ. Là tác giả và dịch giả của nhiều chục cuốn sách giá trị với nhiều thể loại khác nhau đặc biệt là bộ sử *Tổng quan Lịch sử Phật giáo Thế giới* và rất nhiều bài viết khảo cứu, thơ, nhạc và hàng ngàn CD thuyết pháp v.v... Với trình độ học vấn đáng ngưỡng mộ cùng với kinh nghiệm tu tập từ thuở niên thiếu đến nay, ngài đã đúc kết lại những vấn đề cốt lõi về pháp thiền tứ niệm xứ bằng chính kinh nghiệm của bản thân qua tác phẩm *Thiền Tứ Niệm Xứ* này.

Xin trân trọng giới thiệu đến độc giả tác phẩm “Thiền Tứ Niệm Xứ”, một pháp thiền trí tuệ, phá tan cái ‘tôi’, cắt đứt mọi dính mắc, chỉ còn lại một sự vắng lặng, an tịnh của tâm thức.

Nhà Xuất Bản
Bodhi Wisdom DN Publishing.

Dẫn Nhập

Thực hành thiền Satipaṭṭhāna (Tứ Niệm Xứ) để tái khám phá bản chất như thật của thân, thọ, tâm và pháp là một thực hành tối thượng. Phương pháp quán niệm này là một trong những giáo lý nền tảng của Phật giáo và được chính Đức Phật khai thị trong Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatiṭṭhāna sutta) thuộc Trường Bộ kinh.

Tứ Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna) là một thuật ngữ nhưng cũng là tên gọi của một pháp môn. Satipaṭṭhāna nếu chiết tự thì chữ Sati có nghĩa là Niệm tức sự nhận diện toàn diện về mọi hiện hữu. Chữ Patthāna có nghĩa là thiết đặt tâm mình vào. Satipaṭṭhāna là một thuật ngữ Phật học được dùng để đặc biệt nhấn mạnh

đến phương pháp quán niệm về bốn lĩnh vực, hỗ trợ sự phát triển của một trạng thái tâm thức lành mạnh, thanh tịnh, chánh niệm, tỉnh giác. Kỹ thuật này sẽ giúp hành giả thành tựu được bốn lợi ích lớn: nó giúp hành giả giữ tâm trí của mình tập trung vào những gì hành giả đang làm trong thời điểm hiện tại; khiến cho hành giả nhận thấy một cách chân xác cả những phẩm chất có kỹ năng và không có kỹ năng xuất hiện trong tâm trí của mình; làm cho hành giả nhớ lại để loại bỏ một cách hiệu quả những phẩm chất cản trở sự tập trung trong khi phát triển những kỹ năng phát huy nó; thiền Satipaṭṭhāna (Tứ Niệm Xứ) còn đặc biệt giúp hành giả giải thoát mọi phiền não khổ đau, chính vì thế mà Đức Phật đã khẳng định: *“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.”*¹

Năm uẩn (五蘊, sa. pañca-skandha, pi. pañca-khandha) là cấu trúc tổng hợp nền tảng

1 Kinh Đại Niệm Xứ

của một đời sống của mỗi chúng ta. Tiến trình của đời sống gồm bốn giai đoạn đó là sinh, lão, bệnh và tử. Tiến trình này là biểu hiện của vô thường, khổ và vô ngã. Bốn thứ này đã và đang chi phối tất cả đời sống sinh loại. Bất kể bạn là ai, dù là người sở hữu quyền lực, tài sản như vua chúa, tỷ phú thì cũng không thể mua được thời gian hay có thể sử dụng bất kỳ quyền năng nào để ngăn chặn khổ đau hay cái chết. Ngoại trừ những bậc đã hoàn toàn đoạn tận phiền não, chấm dứt tử sinh mới không còn bị những quy luật ấy chi phối. Nên biết rằng, khi chết, bạn sẽ không thể mang theo bất cứ thứ gì ngoại trừ chính cái nghiệp mà bạn đã tạo tác. Đối với những ai thực hành Tứ Niệm Xứ sẽ thấy rõ rằng nguồn gốc của khổ đau chính là tham ái, nhờ đó mà có thể chuyển hóa được nghiệp bất thiện và đoạn tận mọi khổ đau. Khi đã biết được nguyên nhân của khổ hạnh giả cần phải quán niệm để tri nhận bằng chánh tri kiến nhằm loại bỏ tham ái nếu hành giả muốn chấm dứt toàn bộ khổ đau. Đức Phật đã khẳng định rằng, thực hành thiên Tứ Niệm Xứ là con đường duy nhất để chấm dứt hoàn toàn khổ đau. Pháp môn này

giúp hành giả có thể khiến tâm an trú trong chánh niệm, tỉnh giác, xả ly tham ái, đạt tâm vô ngã, không thủ chấp, giải thoát toàn bộ lậu hoặc có đầy đủ từ bi và trí tuệ và, từ bi và trí tuệ chính là động lực khiến hành giả đồng cảm với những nỗi khổ của tha nhân. Trên căn bản của đại bi tâm hành giả sẽ không ngừng vận dụng mọi thiện phương tiện để cứu độ chúng sinh giải thoát vòng luân hồi sanh tử. Do đó, hãy tinh tấn thực hành thiền Tứ Niệm Xứ để giải thoát khổ đau cho mình và muôn loài.

Về phương pháp thực tập Tứ Niệm Xứ thì đã được đức Phật chỉ dạy một cách chi tiết trong Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatiṭṭhāna sutta) thuộc Trường Bộ kinh và kinh Niệm Xứ (Satiṭṭhāna Sutta) thuộc Trung Bộ kinh cũng như Kinh Đại Bảo Tích. Như một điểm khởi đầu, Đức Phật đã khai thị quán niệm về bốn lĩnh vực để duy trì sự chú ý trong thời điểm hiện tại. Các phương thức để tập trung trên từng lĩnh vực quán niệm được Đức Phật triển khai và giải thích cụ thể. Thiền Tứ Niệm Xứ (Satiṭṭhāna) được xem là sự chỉ dạy

quan trọng nhất của Đức Phật về chánh niệm. Tứ Niệm Xứ, là một phương thức tối thiết yếu không thể thiếu đối với thiền giả do đó mà nó là một trong những nền tảng căn bản nhất của Chánh niệm. Đây là một phương pháp khảo sát, khám phá bản chất bất tịnh, huyễn hoá của thân; giai điệu biến dịch buồn, vui và vô tính của thọ; sự vô thường sinh diệt liên lỉ của tâm và; sự tương tác, duyên sinh vô ngã của pháp. Khảo sát, khám phá để nhận diện Thân, Thọ, Tâm, Pháp một cách toàn diện, chân xác như chính chúng đang là đó là dụng lực và diệu lực của Tứ Niệm Xứ.

I. Quán Thân Trên Thân (Kāyānupassanā):

Trong Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatiṭṭhana sutta), Đức Phật đã dạy phương pháp quán niệm đầu tiên trong Tứ Niệm Xứ chính là Kāyānupassanā (quán thân). Quán thân trên thân bao gồm nhận diện về hơi thở, nhận thức được các tư thế và những diễn biến của nó trong các oai nghi như đi, đứng, nằm ngồi, co tay, duỗi chân v.v..., có tri kiến rõ ràng về các hoạt động cơ thể của

một người; giải phẫu, chia nhỏ cơ thể thành các bộ phận và phá vỡ toàn bộ, đưa cơ thể vào những chất tổ cơ bản của nó vốn là Tứ đại gồm có đất, nước, gió và lửa như trong Kinh Thân Hành Niệm (Kàyagatàsatī sutta) thuộc Kinh Trung Bộ (Majjhima Nikāya) đã khai thị; cũng trong Kinh Thân Hành Niệm, Đức Phật dạy phải quán niệm hơi thở, biết rõ bốn oai nghi, chánh niệm đầy đủ, quán thân bất tịnh. Đối với việc quán thân bất tịnh Đức Phật dạy: “quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đánh 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, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, nước ở khớp xương, nước tiểu.” Đối với việc quán tử thi, Đức Phật dạy về cách quán chiếu tám giai đoạn phân rã của những xác chết ở ngoài nghĩa địa và, với tất cả lòng bi mẫn Đức Phật đã ân cần khuyến thị chúng ta là hãy “sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, chánh niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn

trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an toạ, chuyên nhất, định tĩnh.”

Trong Đại Kinh Tứ Niệm Xứ, Đức Phật dạy cách quán một xác chết trong tiến trình phân hủy gồm chín giai đoạn liên tiếp như sau:

“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 các đường gân cốt; với các xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cốt lại, với các xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cốt 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. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.”²

Quá trình quán niệm về thân diễn ra một cách bài bản, thực tiễn, hợp lý, bắt đầu với những đặc điểm cơ bản và rõ ràng nhất của cơ thể và tiến dần đến sự hiểu biết chi tiết và phân tích rõ hơn về bản chất của cơ thể để có thể nhận biết cơ thể như chính cơ thể đang là. Quán thân trên thân bao gồm phương pháp chánh niệm về hơi thở vì hơi thở là một phần trong bốn chất tố cấu thành cơ thể mà thuật ngữ Phật học gọi là Phong đại (風大, Vāyodhātu).

Đức Phật coi việc trau dồi chánh niệm về hơi thở là một cách sống thanh tịnh, tỉnh giác

2 *Kinh Đại Niệm Xứ* HT Thích Minh Châu dịch

và an lạc. Chánh niệm về hơi thở có tác dụng tĩnh tâm như một kỹ thuật thiền định và nó thúc đẩy sự cân bằng trong cơ thể cũng như tâm trí và, sự thù thắng nhất của chánh niệm về hơi thở chính là nâng cao khả tính giác ngộ. Sự phân tâm, phóng tâm, điên đảo, mộng tưởng, suy nghĩ mông lung được ngăn chặn bởi sự định tĩnh của tâm thức đến từ việc thực hành chánh niệm về hơi thở. Trong trường hợp sắp chết, sự nhận thức hơi thở của một người có thể đóng vai trò như một động lực ổn định để bảo đảm rằng hơi thở cuối cùng của một người là một cách giúp người đó có được sự thanh thản, an lạc và đây cũng là một trong những cận tử nghiệp hết sức quan trọng giúp cho người sắp chết có thể chuyển sanh về những cảnh giới tốt đẹp vì trong tâm người đó không còn bám víu, lo lắng, sợ hãi... Kinh Đại Niệm Xứ đã chỉ dạy phương pháp thực hành chánh niệm hơi thở như sau: “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 dài, 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”.

Các hướng dẫn để thực hành nhận thức về hơi thở bao gồm việc lựa chọn một môi trường bên ngoài thích hợp cũng như chọn một vị trí lý tưởng cho cơ thể. Ba nơi chốn thích hợp cho việc thực tập quán niệm hơi thở đó là: Một ngôi nhà trống (*suññāgāra-gato-vā*), một khu rừng (*arañña-gato vā*) hay gốc cây (*suññāgāra-gato-vā*). Ba nơi chốn nêu trên được cho là những địa điểm thích hợp để thực hành thiền, vì chúng thường biểu thị mức độ yên tĩnh thích hợp cần thiết cho việc thực hành chánh niệm cũng như thực tập thiền định. Sau khi đã chọn một địa điểm thích hợp, hành giả ngồi kiết già hay bán già nhưng không bị bắt buộc phải ngồi trong tư thế kiết già hoặc bán kiết già nếu chân của hành giả bị đau hoặc bị thương tật. Bất kỳ tư thế ngồi nào

thoải mái trong thời gian tương đối dài đều được chấp nhận nếu có thể thực hiện được và, cần lưu ý rằng lưng phải luôn thẳng nhưng hoàn toàn thư giãn; an trú niệm trước mặt, tập trung sự chú ý vào khu vực xung quanh miệng và lỗ mũi. Khi đã chuẩn bị tất cả các yếu tố cần thiết cho việc quán niệm, hành giả bắt đầu quan sát về tất cả các trạng thái từ thô cho đến tế của hơi thở. Nên nhớ rằng chỉ quan sát hơi thở chứ không tìm cách cưỡng chế hơi thở. Phương pháp quán niệm này cũng được đức Phật thuyết giảng trong kinh Nhập Túc, Xuất Túc Niệm (Ānāpānasati Sutta) thuộc Trung Bộ kinh, số 118) gồm có 16 đề mục quán niệm hơi thở dựa trên bốn lĩnh vực thân, thọ, tâm, pháp.

Bắt đầu với bốn đề mục hơi thở về thân (kāya). Kinh Nhập Túc, Xuất Túc Niệm (Ānāpānasati) dạy về **16 hơi thở** như sau:

- 1- “Tĩnh giác, vị ấy thở vô; tĩnh giác, vị ấy thở ra”. Đây là cách thực tập để nhận diện hơi thở.
- 2- “Thở vô dài” tuệ tri nghĩa là biết bằng trí tuệ “Tôi thở vô dài”, “Thở ra ngắn” vị ấy tuệ tri “Thở ra ngắn”.

- 3- “Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở vô”, “Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở ra”. Cảm giác ở đây được hiểu là nhận diện sự có mặt của toàn thể thân thể: “Quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đánh 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, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, nước ở khớp xương, nước tiểu.”
- 4- “An tịnh thân hành tôi sẽ thở vô”, “An tịnh thân hành tôi sẽ thở ra”. Thân hành (kāyasankhàra) là những hoạt động của thân.
- Bốn hơi thở ở trên thuộc về quán thân trên thân và bốn hơi thở sau đây thuộc về quán thọ trên thọ:
- 5- “Cảm giác hỷ thọ tôi sẽ thở vô”, “Cảm giác hỷ thọ tôi sẽ thở ra”.
- 6- “Cảm giác lạc thọ tôi sẽ thở vô”, “Cảm giác lạc thọ tôi sẽ thở ra”.

- 7- “Cảm giác tâm hành tôi sẽ thở vô”, “Cảm giác tâm hành tôi sẽ thở ra”. Đây là cách thực tập nhận diện những cảm thọ.
- 8- “An tịnh tâm hành tôi sẽ thở vô”, “An tịnh tâm hành tôi sẽ thở ra”. Đây là cách tập làm cho các cảm thọ được lắng dịu.

Bốn hơi thở tiếp theo là quán Tâm trên tâm:

- 9- “Cảm giác về tâm tôi thở vô”, “Cảm giác về tâm tôi thở ra”. Đây là cách thực tập nhận diện sự hoạt động của tâm (tâm hành).
- 10- “Với tâm hân hoan tôi sẽ thở vô”, “Với tâm hân hoan tôi sẽ thở ra”.
- 11- “Với tâm định tĩnh tôi sẽ thở vô”, “Với tâm định tĩnh tôi sẽ thở ra”.
- 12- “Với tâm giải thoát tôi sẽ thở vô”, “Với tâm giải thoát tôi sẽ thở ra”.

Bốn hơi thở tiếp theo sẽ là quán Pháp trên pháp:

- 13- “Quán vô thường tôi sẽ thở vô”, “Quán vô thường tôi sẽ thở ra”.
- 14- “Quán ly tham tôi sẽ thở vô”, “Quán ly tham tôi sẽ thở ra”.

- 15- “Quán đoạn diệt (niết bàn) tôi sẽ thở vô”,
 “Quán đoạn diệt tôi sẽ thở ra”.
- 16- “Quán từ bỏ tôi sẽ thở vô”, “Quán từ bỏ
 tôi sẽ thở ra”.

Quán niệm hơi thở là nền tảng của chánh niệm, đây cũng là một minh xác quan trọng về sự khác biệt giữa cái biết của những người có chánh niệm tỉnh giác và cái biết của những người bị thất niệm.

Khi tâm của hành giả đã được an trú tại hơi thở trên lĩnh vực của pháp, hành giả sẽ tiến đến giai đoạn chế ngự các tham ưu trong tâm thức như sau:

“Trong khi tùy quán trên các pháp, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo an 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.”³

Tâm của hành giả đã an trú nơi từng chuyển động của hơi thở dựa trên bốn lĩnh vực và với sự thực hành liên tục sẽ đưa đến một sự tỉnh giác thấy rõ các trạng thái đang diễn ra trên thân-tâm qua hơi thở. Nhờ sự tỉnh giác ấy thấy bản chất của các pháp là vô thường, sanh-diệt liên tục, hành giả thoát ly được các tham ưu đối với các đối tượng đang chi phối tâm thức. Tuy nhiên, đây chỉ là bước tiếp cận đối với bốn đề mục này mà thôi. Do đó, hành giả cần duy trì chánh niệm liên tục về hơi thở để làm cho bốn niệm xứ được sung mãn và làm cho bảy chi phần giác ngộ (Thất giác chi, Saptabodhyāṅgāni) được tăng trưởng.

Quá trình đưa đến sự viên mãn của các chi phần giác ngộ với sự bắt đầu của Sati. Sự chánh niệm trên từng hơi thở có chứa thân, thọ, tâm, pháp một cách tinh tấn đưa đến tỉnh giác, không hôn mê. Biết rõ các trạng thái thân-tâm đang diễn ra. Bạn đạt được sự chánh

3 Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch, *Kinh Trường Bộ, Kinh Đại Niệm Xứ*, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội, 2018

niệm vững chắc và lâu dài hơn, lúc này niệm giác chi (satibojjhaṅga) đã được củng cố làm cho sung mãn.

Tiếp theo, với sự chánh niệm liên tục, bạn tư duy, suy tư về các pháp với bản chất như thật với những sự phân tích, chia sẻ tường tận, không lẫn lộn. Các trạng thái tâm thức hay những cảm thọ từ thân thể đưa vào cũng được tuệ tri như vậy. Bạn thực hành chánh niệm về bản chất trạng thái đang diễn ra của hơi thở và tuệ tri những biến đổi của chúng. Nhờ tu tập liên tục như vậy khiến trạch pháp giác chi sanh khởi và được làm cho sung mãn. Trạch pháp (擇法, sa. dharmapracicaya) có nghĩa là đối với các pháp có thể lựa chọn, phân tích, phân biệt nhận biết đúng sai, nương vào đó để tư duy, nương vào đó để ly dục, nương vào đó tịch diệt.

Trong khi thẩm sát tất cả với trạch pháp với sự nỗ lực thực hành một cách tinh tấn. Chánh niệm hơi thở, thấy rõ đối tượng từ sát-na này tới sát-na kế, thoát khỏi sự chi phối của tham ưu khiến sự quán niệm càng thêm vững mạnh thì tinh tấn giác chi (Viriya) được tu tập viên mãn.

Khi ba giác chi kia hình thành. Tại đây hành giả bắt đầu phát sanh các hỷ lạc do sự định tĩnh vào đề mục. Nhưng bạn vẫn cần phải tập trung vào hơi thở chứ không phải đắm mình vào trạng thái này. Ngay khi có sự dính mắc vào các cảm giác hỷ khởi lên thì ba giác chi đầu cũng đoạn diệt. Hiểu và tu tập như vậy khiến hỷ giác chi (Piti) được viên mãn.

Hỷ giác chi sanh khởi liền theo đó là khinh an giác chi (Passadhi) xuất hiện. Cảm giác thân-tâm vắng lặng, không một gợn sóng, chỉ còn lại hơi thở ra vào một cách vi tế. Tất cả chỉ còn lại một sự phẳng lặng như mặt hồ không gợn sóng.

Hành giả tiếp tục chú tâm vào hơi thở sẽ bắt đầu đi đến trạng thái của định với sự đạt được cái quả đầu tiên tại sơ thiền và tu tập chánh niệm một cách tinh cần với trí tuệ, hành giả sẽ lần lượt đạt được các trạng thái nhị thiền, tam thiền và tứ thiền. Định này khiến hành giả phát sanh trí tuệ làm thân-tâm an lạc, sáng suốt và tỉnh táo. Tại đây, định giác chi (Samadhi) được làm cho sung mãn.

Tại tứ thiền, với trí tuệ sáng suốt, bạn xả ly tất cả những cảm thọ hỷ lạc đã cảm thọ ở trên, xả ly tất cả các trạng thái của tâm thức, chỉ còn lại một sự tập trung trên hơi thở, không bám víu vào bất kỳ thứ gì. Nhờ buông bỏ được tất cả, giúp bạn đoạn trừ được ba gốc tâm vô minh: tham, sân, si. Tại đây, xả giác chi (Upekkha) đã được viên mãn.

Trong quá trình chánh niệm hơi thở, hành giả luôn tập trung vào tất cả những cảm thọ tại thân và tâm thức trong hơi thở ấy. Thọ tuy đứng thứ hai trong bốn niệm xứ nhưng thực chất nó tồn tại trong tất cả niệm xứ. Do đó, hành giả thực tập quán niệm trên hơi thở chính là thực tập quan sát tất cả những cảm thọ từ thô cho đến tế, từ ngoại thân đến nội thân. Sự sanh-diệt liên tục của hơi thở giúp hành giả tuệ tri được bản chất vô thường một cách minh sát. Nhờ thấu triệt được sự vận hành của vạn pháp, hay nói cụ thể hơn là hiểu rõ về bản chất vô thường, vô ngã của khối Danh-Sắc (名色, Pàli: nàma-rùpa) mang tính chất tạm thời này, hành giả hướng đến sự xả ly tuyệt đối, đạt được trí tuệ giải thoát. Khi

quán thân trên thân điều đệ nhất quan trọng đó là, chỉ tuệ tri thân là thân như chính thân đang là. Đây là thân, đây không phải là tôi hay thân của tôi.

Đức Phật dạy rằng: "-- Này các Tỷ-kheo, ở đây, có kẻ phàm phu ít nghe, không được thấy các bậc Thánh, không thuần thực pháp các bậc Thánh, không tu tập pháp các bậc Thánh, không được thấy các bậc Chơn nhân, không thuần thực pháp các bậc Chơn nhân, không tu tập pháp các bậc Chơn nhân, tưởng tri địa đại là địa đại. Vì tưởng tri địa đại là địa đại, người ấy nghĩ đến địa đại, nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với địa đại, nghĩ đến (tự ngã) như là địa đại, người ấy nghĩ: "Địa đại là của ta" - dục hỷ địa đại. Vì sao vậy? Ta nói người ấy không liễu tri địa đại.

Người ấy tưởng tri thủy đại là thủy đại. Vì tưởng tri thủy đại là thủy đại, người ấy nghĩ đến thủy đại, nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với thủy đại, nghĩ đến (tự ngã) như là thủy đại, người ấy nghĩ: "Thủy đại là của ta" - dục hỷ thủy đại. Vì sao vậy? Ta nói người ấy không liễu tri thủy đại.

Người ấy tưởng tri hỏa đại là hỏa đại. Vì tưởng tri hỏa đại là hỏa đại, người ấy nghĩ đến hỏa đại, nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với hỏa đại, nghĩ đến (tự ngã) như là hỏa đại, người ấy nghĩ: "Hỏa đại là của ta"- dục hủy hỏa đại. Vì sao vậy? Ta nói người ấy không liễu tri hỏa đại.

Người ấy tưởng tri phong đại là phong đại. Vì tưởng tri phong đại là phong đại, người ấy nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với phong đại, nghĩ đến (tự ngã) như là phong đại, người ấy nghĩ: "Phong đại là của ta"- dục hủy phong đại. Vì sao vậy? Ta nói người ấy không liễu tri phong đại."⁴

Khi đề cập đến Tứ đại và nội ngoại Lục căn, Đức Phật đã đặc biệt nhấn mạnh như sau: "Này Thiện Tỷ! Bồ Tát lại suy nghĩ rằng: Thân thể này tất cả sáu căn nhãn nhĩ tỉ thiệt thân ý tức là địa đại thủy đại hỏa đại phong đại, tức là vật của mình là pháp giới là tự tánh, tứ là pháp phá hoại pháp dứt diệt pháp hư mất, là pháp khổ, pháp khổ xúc là pháp thọ khổ, nay ở nơi pháp hoại pháp khổ này sao tôi lại

4 *Kinh Pháp Môn Căn Bản* (Mùlapariyàya sutta). *Kinh trung Bộ*, HT Thích Minh Châu dịch

sanh lòng giận thù hại người. Tại sao? Vì tức là vật của mình là Pháp giới là tự tánh vậy.

Nầy Thiện Tỷ! Bồ Tát lại suy nghĩ rằng: Nội nhân nhĩ tử thiệt thân ý chẳng phải ngã, ngoại nhân nhĩ tử thiệt thân ý cũng chẳng phải ngã ngã sở, người có trí sáng suốt đâu nên ở nơi sáu căn nội ngoại chẳng phải ngã ngã này mà trang nghiêm ái nhiễm làm hại người.”⁵

Để có thể liễu tri Tứ đại (Catudhātuva-vatthāna) như là bản thân của chính Tứ đại đang là, chúng ta phải thực hiện một cuộc giải phẫu nhưng phi giải phẫu bằng chính tuệ giác chứ không phải bằng những phẫu thuật y học. Tứ đại (Catudhātuvavatthāna) gồm có bốn chất tố đó là: Địa đại (Pathavīdhātu), Thủy đại (Āpodhātu), Hỏa-đại (Tejodhātu) và Phong đại (Vāyodhātu). Tuy nhiên trên bình diện đệ nhất nghĩa đế tức thực tại tuyệt đối siêu việt (paramattha-dhamma) thì sự tương tác tổng hợp giới hạn của Tứ đại không thể được hiểu qua bất kỳ hình thái nào dù đó là cứng hay mềm là lỏng hay đặc vì bản thể của

5 Kinh Đại Bảo Tích, Pháp hội Bồ tát Thiện Tỷ thứ 26, HT Thích Trí Tịnh dịch

nó không như là hình hài của chính nó chẳng hạn như con người là một thí dụ điển hình, do vậy khi nhìn bất cứ ai, hành giả cũng chỉ thấy đó là sắc uẩn (色蘊 – rūpa), là một trong ngũ uẩn (五蘊 - Pānca-skandha / Pānca khandha) chứ không phải là người đàn ông hay người đàn bà, người Á châu hay người Âu châu, người đẹp hay người xấu, không phải thiện pháp hay bất thiện pháp... Cũng bằng vào nhận biết này mà hành giả không thủ chấp, không dính mắc, không khởi lên bất cứ thèm khát ham muốn nào.

Trong cơ thể sinh vật lý của chúng ta có tất cả 42 sắc pháp, bốn mươi hai sắc pháp này thuộc về Tứ đại. Bốn đại này luôn nương vào nhau để tồn tại nhưng tồn tại qua một dòng chảy biến dịch hết sức vi tế.

Địa đại (Paṭhavī-dhātu) theo nghĩa đen thì đó là chất đất, nhưng nếu hiểu rộng ra thì những gì có trạng thái mềm như thịt, gân hay cứng như răng, xương v.v... thì đó là Địa đại. Trên cơ thể của mỗi chúng ta kể cả của nhiều loài sinh vật khác, Địa-đại có tất cả 20 sắc-pháp. Các sắc pháp này bản chất của chúng vừa vô thường vừa bất tịnh vừa vô ngã. Hai

mười sắc pháp này gồm có: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thân, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột và phân.

Thủy-đại (Āpodhātu) là chất nước, bao gồm các trạng thái lỏng chảy hay đông đặc. Trong thân thể của chúng ta Thủy đại có 12 sắc pháp bao gồm: mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, nước ở khớp xương và nước tiểu. Các sắc pháp này vừa bất tịnh vừa vô thường nên bản thân của chúng là hoàn toàn vô ngã, do tri nhận sự vô thường, bất tịnh và vô ngã của Thủy đại nên không có bất cứ lý do gì để khởi lên tham ái, thủ chấp.

Hỏa-đại (Tejodhātu) là chất lửa. Hỏa đại có trạng thái hay đặc tính nóng hoặc lạnh. Hỏa đại trong thân thể của chúng ta gồm có 5 sắc-pháp: Ôn độ tức hơi ấm trong cơ thể (Usmātejo); hơi nóng làm tăng cao nhiệt độ trong cơ thể (Santappanatejo); hơi nóng tăng nhiệt độ trong cơ thể một cách cực độ khiến phát cuồng (Dahanatejo); hơi nóng làm cho cơ thể già suy (Jiraṇatejo); hơi nóng trong cơ

thể làm tiêu hóa các vật thực (Pācakatejo). Bản thân của Hỏa đại cũng vô thường huyễn hóa, không thể bám víu, không có gì đáng ham thích, tri nhận được bản chất vô ngã của Hỏa đại nên hành giả không tham ái, không thủ chấp.

Phong-đại (Vāyodhātu) là chất gió, có trạng thái hay đặc tính di động hoặc căng phồng. Phong đại trong cơ thể con người gồm có 5 sắc pháp: Gió nơi hơi hít vào và hơi thở ra (Assāsapassāsavāyo); gió chuyển lên trên (Uddhaṅgamavāyo; gió chuyển xuống dưới; (Adhogamavāyo); gió ở trong bụng (Kucchiṭṭhavāyo); gió trong ruột già (Kotṭhāsayavāyo); gió trong toàn thể cơ thể (Amaṅgānusārī-vāyo).

Nếu lý giải tường tận về Tứ đại dĩ nhiên còn có nhiều khía cạnh và ý nghĩa sâu xa vô tận khác. Trên mặt tổng thể, Tứ đại trong các loài chúng sanh đều cho có nhiều sai biệt về hình thái và tên gọi, tuy nhiên, bản chất của chúng cũng đều như thế, chúng hoàn toàn vô ngã, chúng không phải là tôi, không phải của tôi, không phải là tự ngã của tôi, nhận biết

như thế thì sẽ không có tham ái để hậu quả đưa dẫn đến thủ chấp và bị luân hồi sinh tử trong sáu cõi với đầy dẫy khổ đau.

Cũng trong Kinh Pháp Môn Căn Bản (Mùlapariyàya sutta), Đức Phật dạy rằng: “Này các Tỷ-kheo, Như Lai là bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, thắng tri địa đại là địa đại. Vì thắng tri địa đại là địa đại, Như Lai không nghĩ đến địa đại, không nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với địa đại, không nghĩ đến (tự ngã) như là địa đại, không nghĩ: “Địa đại là của ta” - không dục hỷ địa đại. Vì sao vậy? Vì Như Lai biết rằng: “Dục hỷ là căn bản của đau khổ, từ hữu, sanh khởi lên, và già và chết đến với loài sinh vật”. Do vậy, này các Tỷ-kheo, Ta nói vì Như Lai, với sự diệt trừ hoàn toàn các ái, sự ly tham, sự đoạn diệt, sự xả ly, sự từ bỏ hoàn toàn các ái, đã chơn chánh giác ngộ vô thượng chánh đẳng chánh giác.”⁶

Đức Thế Tôn do thắng tri Địa đại là Địa đại Ngài không nghĩ rằng Địa đại là ta, là của ta, là tự ngã của ta, ngược lại Đức Phật đã

6 *Kinh Pháp Môn Căn Bản (Mùlapariyàya sutta). Kinh trung Bộ*, HT Thích Minh Châu dịch

nhận diện được nguồn gốc của khổ đau là do dục hỷ, chính vì tri nhận một cách đích thực nguồn gốc khổ đau như thế mà Đức Phật đã hoàn toàn xả ly mọi ái nhiễm, không thủ chấp và chứng thành Phật quả tối thượng.

Trong Kinh Đại Bảo Tích, Đức Phật đã dạy rằng: “Nầy Thiện Tý! Bồ Tát nếu thấy sắc chẳng lấy tướng sắc, hoặc có lúc nhãn căn bị ngoại cảnh kéo dắt thì phải chánh hành thủ hộ chẳng cho duyên theo chẳng để tâm mê si tham trước thế gian, hộ trì giới này bấy giờ đầy đủ nhãn căn giới. Tai nghe tiếng, mũi ngửi hương, lưỡi nếm vị, thân giác xúc, ý biết pháp cũng chánh hành thủ hộ như vậy.”⁷

Do phòng hộ thật kỹ nhãn căn, nên khi tiếp xúc với bất cứ đối tượng nào, hành giả sẽ không đắm say chạy theo các đối tượng và bị các đối tượng sai khiến, chẳng những không bị các đối tượng sai khiến mà có khả năng chuyển hóa mọi đối tượng; các căn khác như tai, mũi, lưỡi, thân và ý cũng phải phòng hộ như thế. Từ việc hộ trì các căn, Đức Phật còn

7 Kinh Đại Bảo Tích cuốn 6, Pháp hội Thiện Tý Bồ Tát thứ 26, HT Thích Trí Tịnh dịch

dạy ta phải gìn giữ oai nghi tế hạnh, tịnh cư, an nhĩn, nhận biết sự bất tịnh mà không đắm nhiễm sắc dục, liễu triệt lẽ vô thường, chứng và an trú các thiền định, không nương vào các thức, tứ đại v.v...

“Lúc đi đứng nằm ngồi nói nín, Bồ Tát này chẳng xa rời tâm tịch định, khéo gìn tay chân không có tán loạn, thường có lòng tâm quý khéo gìn khẩu nghiệp, an tường nhìn thẳng lòng luôn tịch tĩnh, chẳng ưa cười đùa, khéo ngữ phục nghiệp thân khẩu ý khiến thường tịch tĩnh. Ở chỗ khuất vắng hay nơi hiển lộ đều không tâm niệm khác. Với bốn sự cần dùng lòng thường biết đủ, dễ nuôi dễ đủ dễ sai dễ bảo. Khéo hành tịch tĩnh xa rời ồn náo. Với những lợi suy, hủy dự, xưng cơ, khổ lạc không tâm niệm sai khác chẳng cao chẳng hạ, mạng và phi mạng cũng không tâm sai khác, không giận không thương, bình đẳng xem oán thân đồng như xích tử. Nơi nhĩn và chẳng nhĩn lòng thường bình đẳng. Với tiếng thánh tiếng phàm tiếng tịch tiếng loạn cũng bình đẳng không tâm niệm sai khác. Ở trong sắc yêu ghét, lòng chẳng cao hạ rời lia cảm ái và giận ghét vậy. Ở trong thanh hương vị xúc

và pháp cũng như vậy, tâm thường bình đẳng không sai khác.

Bồ Tát này xem sắc dục như bộ xương do ức tưởng tà mà phát khởi tâm sắc dục. Xem sắc dục như khối thịt nhiều oán ghét, xem sắc dục như lửa đống nóng khổ rời xa an vui, xem sắc dục như trái trên cây nhiều kẻ ham ưa, xem dục như mượn nhờ không được tự tại, xem dục như mộng giây phút hoại diệt, xem dục như nhọt độc trong điên đảo khổ mà tưởng là vui, xem dục như lưỡi câu làm ác nghiệp đọa ác đạo, xem dục như sông tro thêm nhiều dục nhiễm chẳng biết chán đủ. Bồ Tát quan sát như vậy rồi rời lìa pháp dục ác bất thiện có giác có quán ly sanh hỷ lạc thành *hạnh sơ thiền*. Là giác quán nội tịnh tâm ở một chỗ, không giác không quán định sanh hỷ lạc thành *hạnh nhị thiền*. Là hỷ, hành xả niệm chánh trí một, tâm thân hành lạc năng hành năng xả như chư thánh Nhơn thành *hạnh tam thiền*. Bỏ ý khổ lạc trước dứt ưu hỷ hành xả niệm tịch thành *hạnh tứ thiền*. Với tất cả chúng sanh suy tưởng được vui thành *vô lượng vô biên từ tâm*. Với tất cả chúng sanh suy tưởng khỏi khổ thành *vô lượng vô biên bi tâm*. Với tất cả

chúng sanh suy tưởng mừng tùy hỉ thành *vô lượng vô biên hỉ tâm*. Với tất cả chúng sanh suy tưởng xả bỏ khổ lạc thành *vô lượng vô biên xả tâm*.

Bồ Tát này chẳng suy nghĩ tướng sắc, thành tựu *hạnh không xứ tịch tĩnh*. Chẳng tư duy tướng không, thành tựu *hạnh thức xứ tịch tĩnh*. Chẳng tư duy tướng thức, thành tựu *hạnh vô sở hữu xứ tịch tĩnh*. Chẳng tư duy tướng vô sở hữu xứ, thành tựu *hạnh phi hữu tướng phi vô tướng xứ tịch tĩnh*.

Bồ Tát này ở nơi hơi thở ra vào; hoặc tùy theo hoặc an trụ, lúc dài biết dài lúc ngắn biết ngắn, thành tựu *hạnh xuất tức, nhập tức tịch tĩnh*.

Bồ Tát này tư duy quán tướng thân bất tịnh, thành tựu *hạnh bất tịnh tịch tĩnh*. Tư duy tướng vô lượng lỗi sanh lão bệnh tử, thành tựu *hạnh tướng vô thường tịch tĩnh*. Tư duy trong món ăn khởi phát tướng vô lượng lỗi họa, thành tựu *hạnh tướng món ăn bất định*. Tư duy rõ ràng trong các thế giới thành ấp tụ lạc các thứ trang sức là tướng quyết chắc sẽ hư hoại, thành tựu *hạnh thế gian chẳng đáng vui tịch tĩnh*.

Bồ Tát này bên trong có tướng sắc bên ngoài quán sắc ít hoặc đẹp hoặc xấu nắm lấy tướng mạo ấy thành tựu *hạnh sơ thắng xứ*. Bên trong có tướng sắc bên ngoài quán sắc nhiều hoặc đẹp hoặc xấu nắm lấy tướng mạo ấy, thành tựu *hạnh đệ nhị thắng xứ*.

Bồ Tát này tư duy thân thể mình hoặc chết hoặc thiêu thành tro thành đất bị nước cuốn trôi hoặc nát mất mòn mất hoặc đứt ba cõi, đây gọi là bên trong không tướng sắc bên ngoài quán sắc ít hoặc đẹp hoặc xấu nắm lấy tướng mạo ấy, thành tựu *hạnh đệ tam thắng xứ*. Bên trong không tướng sắc bên ngoài quán sắc nhiều hoặc đẹp hoặc xấu nắm lấy tướng mạo ấy thành tựu *hạnh đệ tứ thắng xứ*. Bên trong không tướng sắc bên ngoài quán sắc xanh vô lượng vô biên ưa thích nắm lấy tướng ấy, thành tựu *hạnh đệ ngũ thắng xứ*. Bên trong không tướng sắc bên ngoài quán sắc đỏ vô lượng vô biên ưa thích nắm lấy tướng ấy, thành tựu *hạnh đệ lục thắng xứ*. Bên trong không tướng sắc bên ngoài quán sắc vàng vô lượng vô biên ưa thích nắm lấy tướng ấy, thành tựu *hạnh đệ thất thắng xứ*.

Bên trong không tướng sắc bên ngoài quán sắc trắng vô lượng vô biên ưa thích nắm lấy tướng ấy, thành tựu *hạnh đệ bát thắng xứ*.

Bồ Tát này nhập vào nhưt thiết xứ vô lượng vô biên địa thủy hỏa phong thanh hoàng xích bạch hư không và thức chẳng nghĩ nhớ tướng khác, thành tựu *hạnh nhập thập nhưt thiết xứ*.

Lúc nhập vào pháp khổ, Bồ Tát này tâm duyên tất cả thiện căn, những là đại từ đại bi, nhiếp trì chánh pháp chẳng dứt tam bảo trang nghiêm thân Phật thanh tịnh phạm âm, xưa đã thế nguyện giáo hóa chúng sanh tịnh Phật thế giới, ngồi tọa Bồ đề chuyển diệu pháp luân, dứt trừ tất cả kiết sử của chúng sanh. Trong tâm Bồ Tát duyên lấy cảnh giới như vậy.

Lúc Bồ Tát này nhập thiên định, rời lìa chỗ an trụ của bốn thức, chẳng y tựa nơi địa đại thủy đại hỏa đại phong đại không đại thức đại, cũng chẳng y tựa đời nay đời sau, lúc nhập định đều không chỗ y tựa như vậy.”⁸

Trên căn bản của những lời do Đức Phật khai thị như được dẫn thượng, chúng ta ý thức

8 *Kinh Đại Bảo Tích* cuốn 6, Pháp hội Thiện Tý Bồ Tát thứ 26, HT Thích Trí Tịnh dịch

rõ dù là chủ thể nhận thức hay đối tượng bị nhận thức, dù là ở bên trong hay ở bên ngoài, dù là đời này hay đời sau, bản thân của chúng đều hoàn toàn vô ngã.

II. Quán Thọ Trên Thọ (Vedanānupassanā):

Vedanā là một danh từ nữ tánh có nghĩa là sự cảm giác, sự cảm thọ. Đây là một thuật ngữ Pali khá thông dụng trong Phật học và danh từ này có nguồn gốc từ động từ Vedeti có nghĩa là “cảm nhận” và “biết”, được sử dụng để chỉ cho cả cảm giác thể chất và cảm giác tâm thức. Thuật ngữ vedanā được sử dụng rất nhiều trong các bộ kinh như khi nói về Ngũ uẩn (pañca-khandha) thì Thọ (受, vedanā) là uẩn (khandha) thứ hai tức Thọ uẩn (Vedanakkhandha); nhưng trong Mười hai nhân duyên (十二因緣, sa. dvādaśanidāna, dvādaśāṅgapratītyasamutpāda) thì cảm Thọ đứng sau Xúc (觸, sa. sparśa, pi. phassa) tức là đứng ở vị trí thứ bảy.

Cảm thọ (Vedanā) gồm có ba loại chính: Lạc thọ, khổ thọ và xả thọ. Cảm thọ (Vedanā) không được hiểu theo nghĩa đơn giản rằng

chúng chỉ là những cảm thọ của thân, bởi bản thân của thân không thể tự mình cảm giác được các tác động, bất luận là tác động đó đóng vai trò như thế nào. Mặc dù cảm thọ bắt nguồn từ kết quả của sự tiếp xúc ban đầu do thân cung cấp hay nói một cách cụ thể là do các giác quan cung cấp, nhưng chính tâm thức mới là yếu tố giúp nhận ra các cảm thọ được đưa vào chứ không phải thân hay các giác quan mà thuật ngữ Phật học gọi là Lục căn hay Lục nhập (Pāli: Saḷāyatana; Skt: ṣaḍāyatana). Nên lưu ý rằng thân chỉ có chức năng là nơi tiếp nhận các kích thích và là nền tảng của cảm thọ còn tâm thức mới đóng vai trò chủ yếu trong việc khởi lên các cảm thọ.

Kế đến, hãy quán chiếu về các trạng thái của tâm để nhận biết tâm đang ở trạng thái lạc thọ, khổ thọ hay xả thọ. Kinh Đại Niệm Xứ đã ghi lại các hướng dẫn của Tứ Niệm Xứ để quán chiếu các cảm thọ như sau: “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”.⁹

Các cảm thọ khởi lên khi chúng ta tiếp xúc với các đối tượng bên trong hoặc bên ngoài. Đa phần chúng ta thường có khuynh hướng thủ chấp và dính mắc về lạc thọ lý do là vì chúng cho ta một cảm nhận dễ chịu. Phải ý thức rằng mục tiêu tối hậu của hành giả khi thực tập thiền định không phải để chỉ hướng về các cảm giác lạc thọ, bởi nếu để tâm đắm chìm trong cảm giác này sẽ dễ đưa dẫn đến sự bám víu, thủ chấp và khiến hành giả muốn trú mãi trong cảm giác lạc thọ ấy, như thế là tham đắm mà đã có tham đắm thì bị dính mắc, Ngay cả đắm say vào các lạc thọ do thực hành thiền mà có được cũng được xem là một loại tham ái, dính mắc. Vì thế mặc dù đang đạt được trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm và có tứ, hành giả vẫn không cho đó là niềm hỷ lạc tối thượng mà cần phải vượt lên như trường hợp của một người đã chứng được tâm sơ thiền (*Pathamajhānacitta*) trong Tứ thiền của Sắc giới như trong Kinh Bất Đoạn (*Anupada sutta*) đã ghi lại sự tri nhận của Tôn giả Xá Lợi Tử (*Sariputta*) như sau:

9 Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch, *Kinh Trường Bộ, Kinh Đại Niệm Xứ*,

“Ở đây, này các Tỷ-kheo, Sariputta ly dục, ly bất thiện pháp, chứng đạt và an trú sơ Thiên, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ. Và những pháp thuộc về Thiên thứ nhất như tầm, tứ, hỷ, lạc, nhứt tâm, và xúc, thọ, tưởng, tư, tâm, dục, thắng giải, tinh tấn, niệm, xả, tác ý; các pháp ấy được an trú bất đoạn. Các pháp ấy được Sariputta biết đến khi chúng khởi lên, được Sariputta biết đến khi an trú, được Sariputta biết đến khi đoạn diệt. Sariputta biết rõ như sau: “Như vậy các pháp ấy trước không có nơi ta, nay có hiện hữu, sau khi hiện hữu, chúng đoạn diệt”. Sariputta đối với những pháp ấy, cảm thấy không luyến ái, không chống đối, độc lập, không trói buộc, giải thoát, không hệ lụy, an trú với tâm không có hạn chế. Sariputta biết: “Còn có sự giải thoát hơn thế nữa. Đối với Sariputta, còn có nhiều việc phải làm hơn nữa”.¹⁰

Khi quán thọ trên thọ, hành giả phải thực tập để tri nhận những gì cần tri nhận như Kinh Đại Niệm Xứ (Mahàsati-patthana sutta) đã dạy rằng: “khi cảm giác lạc thọ, biết rằng:

10 Kinh Bất Đoạn (Anupada sutta) HT Thích Minh Châu dịch

“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.”

Cụ thể như khi hành giả thực hành thiền tứ niệm xứ thì sẽ tiến dần trên con đường phát triển về mười sáu tuệ minh sát. Tuy nhiên, trên lộ trình ấy, khi hành giả đạt đến tuệ thứ tư (tuệ thấy được được sự sanh diệt của Danh-Sắc) lúc này xuất hiện mười loại phiền não vi tế như xuất hiện hào quang, hỷ lạc, ... nếu hành giả vướng mắc vào các cảm thọ lạc tại đây thì liền không thể đạt được các tầng tuệ cao hơn. Do đó, khi nhận thức về những cảm giác dễ chịu tức lạc thọ, hành giả cần phải duy trì sự cân bằng năng lượng định tĩnh trong tâm thức bằng cách trải nghiệm những cảm giác khó chịu (dukkha vedanā, khổ thọ) nhưng tuyệt đối không tham ái và tìm cách nắm giữ.

Vào thời Ấn Độ cổ đại ý tưởng cho rằng phương pháp khổ hạnh ép xác sẽ đưa đến giải thoát được phổ biến khá rộng rãi trong giới du sĩ Ni kiên tử (Pali: Nigantha Nàtaputta,

Sa: Nirgrantha-Jnàtiputra). Tuy nhiên, việc tự gây ra nỗi đau trên cơ thể để chống lại thực trạng thân thể đang đau khổ là một việc làm vô cùng nghịch lý và hết sức mâu thuẫn lý do là vì điều này làm thân bị kích động, không thể đưa đến trạng thái khinh an. Trường hợp này chỉ là trạng thái tâm cố đè nén các cảm thọ khổ chứ chưa thực sự quán sát thấu triệt được chúng và giải thoát khỏi chúng. Giáo phái Nigantha tin rằng “nếu xưa kia Người có làm ác nghiệp, hãy làm cho nghiệp ấy tiêu mòn bằng khổ hạnh khốc liệt”¹¹. Đức Phật đã phủ bác những tà kiến phi lý này. Đức Phật đã từng trải qua sáu năm ép xác khổ hạnh, nhưng ngài đã từ bỏ nó vì ngài đã khám phá ra rằng ép xác khổ hạnh không đưa dẫn đến cứu cánh giải thoát giác ngộ vì thế Đức Phật đã chọn con đường Trung đạo.

Trong khi những trải nghiệm dễ chịu (lạc thọ - sukha vedanà) và khó chịu (**khổ thọ** - dukka vedanà) có thể kích hoạt xu hướng ham muốn tiềm ẩn và xu hướng tránh né, thì cảm giác trung tính (bất khổ bất lạc thọ hay

11 Tiểu kinh Khổ uẩn (Cùladukkhakkhanda sutta) Trung Bộ Kinh Majjhima Nikaya

xả thọ, adukkhamasukha vedanā) có thể kích thích xu hướng vô minh tiềm ẩn và, đây chính là bầy sập đang chờ đợi những bước chân thiếu chánh niệm và tỉnh giác của hành giả. Do vậy hành giả cần phải tuệ tri về cảm thọ trung tính với đặc tính nhất thời của nó. Phải nhận biết tính vô thường của cảm thọ trung tính mà không thủ chấp để tránh tình trạng an trú vào đó vì cho rằng cảm thọ trung tính là ổn định hay thường hằng. Nhận diện toàn diện về cảm thọ trung tính sẽ giúp cho chánh kiến xuất hiện thường trực và, với sự có mặt thường trực của chánh tri kiến hành giả sẽ có được khả năng đối trị những vọng tưởng, tà kiến tiềm ẩn một cách triệt để.

Kinh Đại Niệm Xứ đã dạy rõ về cách tri nhận ba loại cảm thọ như sau:

“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”.¹²

Phải nhận biết một cách như thật rằng, dù đó là lạc thọ (sukha), khổ thọ (dukkha) hay xả thọ (adukkhamasukha), dù chúng thuộc về vật chất hay không thuộc về vật chất. Điều quan trọng ở đây không phải là vật chất hay phi vật chất mà điểm tối ư quan trọng là phải nhận biết chúng như chính chúng đang là. Không nên hiểu chúng qua các nhãn hiệu, khái niệm, màu sắc, hình dạng, mùi hương, tên gọi v.v...; càng không nên hiểu chúng qua sự chi phối bởi ham muốn hay ghét bỏ vì hiểu như thế bạn sẽ bị chúng đánh lừa mà hãy tuệ tri bản chất đích thực của chúng là một sự kết hợp gồm nhiều sắc chất và tri giác (tưởng - saññā) v.v... Với tuệ tri như thật này, bạn sẽ loại bỏ tất cả ái nhiễm vì trước mặt hay sau lưng, bên

12 Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch, *Kinh Trường Bộ, Kinh Đại Niệm Xứ*

phải hay bên trái, ở trên hay ở dưới, bên trong hay bên ngoài... Tất cả, các đối tượng đó không phải là hoa hồng hay hoa cúc, cũng không phải là lan hay mai, vàng hay đỏ, trắng hay cam, chúng cũng chẳng đẹp, chẳng xấu, không lớn không nhỏ, không thơm không hôi, không sạch không nhơ mà chúng chỉ là khối tương tác tổng hợp bởi nhiều yếu tố và điều kiện luôn luôn sinh diệt biến đổi tàn tạ không ngừng. Kết quả của quá trình quán sát các cảm thọ trên bề mặt hay trong bề sâu, vấn đề ở đây là có bị lệ thuộc vào sự tác động về bản chất của các đối tượng hay không, có khởi lên ham muốn và bị dính mắc hay chỉ là một cái thấy thuần túy bằng tuệ giác mà thuật ngữ Phật học gọi là tuệ tri (Jnana/ Nana) hay chánh kiến (Samma-ditthi)?

Tất nhiên trong giai đoạn đầu, hành giả có những khó khăn nhất định, nhưng với thời gian thực tập và tuân thủ kỹ năng quán niệm, vấn đề sẽ được cải thiện, khả năng nhận biết sẽ được nâng cao và sự nhận biết ấy gắn liền với dòng chảy miên mật của tâm thức, tất cả, tự tính hay bản chất của chúng chỉ là không tính (sūnyatā), rỗng lặng, minh nhiên và,

cuối cùng hành giả sẽ đạt được mục tiêu tối hậu, nghĩa là sẽ tri nhận bản thể như thật của mọi hiện hữu, thành tựu viên mãn trí tuệ tối thượng đó là Phật trí (Buddhajñana).

Đức Phật đã dạy về quán thọ trên thọ trong kinh Đại Niệm Xứ như sau:

“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. Nay các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thọ trên các thọ.”¹³

Từ thời điểm này, một khuôn khổ tương tự sẽ được nhân rộng trong mỗi phân đoạn. Hãy quán chiếu để nhận diện một cách toàn diện các cảm thọ được tiếp nhận tại một số

13 *Trường Bộ Kinh Digha Nikaya 22. Kinh Đại Niệm xứ (Mahāsati-pat-thana sutta)*, HT Thích Minh Châu dịch

noi trên cơ thể và đưa đến các cảm thọ trên toàn bộ cấu trúc vật lý của cơ thể và, tiếp tục bằng tuệ giác, nhận diện toàn diện sự có mặt của các cảm thọ cả bên trong (nội thọ) lẫn bên ngoài (ngoại thọ), hãy quán tánh sanh khởi trên các cảm thọ và quán tánh đoạn diệt cũng như trên cả tánh sanh và diệt của các cảm thọ dù là cảm thọ ở bên trong hay cảm thọ ở bên ngoài, đồng lúc nhận diện sự có mặt của Thọ là “có thọ đây” hay “đây là thọ”, chỉ có thọ như chính thọ đang là, không phải là tôi, là của tôi hay tự ngã của tôi; tất cả sự tiếp xúc thông qua nếm, ngửi, thấy, nghe v.v... chỉ là nếm, ngửi, thấy, nghe... mà không có mặt của tham ái (sà-misa). Tiếp tục an trú chánh niệm, tỉnh giác, nhiệt tâm, tinh cần với khát vọng mãnh liệt hướng đến chánh trí với tâm không thủ chấp, hoàn toàn tự chủ, không nương tựa vào bất cứ vật gì, theo lời Phật dạy đó chính là quán thọ trên các thọ.

III. Quán Tâm Trên Tâm (Cittānupassanā)

Trong Pali, thuật ngữ Citta là một danh từ trung tánh mang nghĩa là tâm, tinh thần, tư tưởng. Theo Thắng Pháp Tập Yếu Luận định

nghĩa về tâm như sau: “*Citta, từ ngữ căn Citta là suy nghĩ. Theo số giải, Citta có nghĩa là nhận thức sự hiện hữu của đối tượng (cinteti: vijānāti). Đây không có nghĩa có người nghĩ đến đối tượng. Theo nghĩa của Abhidhamma, Citta nên định nghĩa là sự nhận thức sự có mặt của một đối tượng, vì không có nghĩa có một linh hồn suy nghĩ.*”¹⁴

Mặc dù được định nghĩa như vậy, nhưng Citta tùy vào ngữ cảnh mà có những tên gọi khác nhau như tâm, ý, thức. Tuy về mặt thuật ngữ thì Tâm (citta), Ý (mana), Thức (Viññāṇa) có tên gọi khác nhưng về mặt nội dung thì chúng đều mang ý nghĩa diễn đạt trạng thái nhận thức của một đối tượng.

Dựa theo Abhidhamma, Citta gồm có 89 hoặc 121 tâm được phân loại tùy theo các phương diện được đề cập đến.

Tâm chia theo cảnh giới (Bhūmi) gồm có bốn loại:

- *Dục giới tâm* (Kāmaṇvacara citta): có 54 tâm vương.

14 Hòa Thượng Thích Minh Châu, Thắng Pháp Tập Yếu Luận

- *Sắc giới tâm* (Rūpāvacara citta): có 15 tâm vương.

- *Vô sắc giới tâm* (Arūpāvacara citta): có 12 tâm vương.

- *Siêu thế tâm* (Lokuttara citta): có 8 hoặc 40 tâm vương.

Như vậy tổng cộng lại có 89 hoặc 121 tâm vương được chia theo cảnh giới.

Tâm chia theo căn nhân (Hetu) gồm có hai loại:

- *Hữu nhân tâm* (Hetuka citta): là những tâm khởi lên do một hay nhiều trong sáu nhân: tham, sân, si, vô tham, vô sân, vô si.

- *Vô nhân tâm* (Ahetuka citta): là những tâm không phát sanh từ một trong sáu nhân: tham, sân, si, vô tham, vô sân, vô si.

Tâm chia theo khả năng tái sanh. Có bốn loại:

- *Thiện tâm* (Kusala citta): những tâm phát sanh từ vô tham, vô sân, vô si.

- *Bất thiện tâm* (Akusala citta): những tâm phát sanh từ tham, sân, si.

- *Dị thực tâm* (Vipāka citta): là kết quả của những thiện tâm và bất thiện tâm khởi lên trong tâm thức.

- *Duy tác tâm* (Kiriya citta): là tâm của vị A-la-hán, tuy có hành động nhưng không đưa đến quả dị thực.

Ngoài ba cách phổ biến trên thì Citta còn rất nhiều phương pháp để phân loại loại nó. Tuy được phân thành rất nhiều loại nhưng tựu chung lại Citta cũng không ngoài việc diễn đạt về các trạng thái tinh thần. Do đó, khi hành giả thực hành thiền quán niệm tâm phải hiểu đây là phép quán niệm về các trạng thái nhận biết thuần túy của tâm về các đối tượng được đưa vào, chưa có sự tham gia của sở hữu tâm tác động phân biệt.

Tại phép quán về tâm trong tứ niệm xứ cũng đưa mười sáu tâm được chia thành tám cặp tương ứng mang ý nghĩa đối nghịch nhau. Điều khác biệt giữa quán tâm và quán về thọ trong giai đoạn này đó là khi thực hành quán về tâm hành giả phải tập trung quan sát ngay từ phút giây đầu tiên về bản chất của tâm chứ không phải là giai đoạn cuối. Đây là giai đoạn

hành giả bắt đầu tiến vào các quá trình quán niệm cao hơn, vi tế hơn. Phương pháp quán ấy cụ thể như sau:

“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 thâm nhiếp, biết rằng tâm được thâm nhiếp”; hay “Với tâm tán loạn, biết rằng tâm bị tán loạn”.¹⁵

Ba cặp tâm thức đầu tiên chính là nguồn gốc cơ bản để phân chia tâm thiện (Kusalā) và tâm bất thiện (Akusalā). Tâm bất thiện bao gồm ba gốc Tham ái (*f. rāga/ m. lobha*), giận dữ (*m.dosa*) và si mê (*m.moha*). Ba tâm này chính là nguồn gốc cơ bản của tất cả các hoạt động tâm bất thiện. Đối nghịch với tâm bất

15 Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch, Kinh Trường Bộ, Kinh Đại Niệm Xứ, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội, 2018

thiện chính là tâm thiện có gốc từ vô tham, vô sân, vô si. Về cơ bản, sự sanh khởi của các bất thiện tâm một phần dựa trên ý niệm phân biệt các cảm thọ của hành giả. Do đó, hành giả không cần thiết có sự phân biệt giữa tâm thiện và bất thiện bởi khi tâm phân biệt khởi lên là đã dính mắc vào những lý thuyết nhị nguyên, dính mắc vào thiện, ác hai đầu. Việc hành giả cần làm đó là quán sát toàn bộ quá trình từ sanh khởi cho đến đoạn diệt của tâm, dù đó là tâm thiện hay bất thiện. Hành giả cần phải giữ tâm ở trạng thái không ham muốn cũng không ghét bỏ đối với tất cả tâm sanh khởi trong ta. Thay vào đó là cái biết rõ ràng về tất cả trạng thái tâm ấy. Sở dĩ, trong kinh Đại Niệm Xứ đức Phật kết hợp mỗi gốc rễ với đối cực của nó chính để hành giả thấy rõ được giữa tâm thiện và bất thiện chỉ khác nhau ở chỗ có bị tham ái và chấp thủ chi phối hay không. Không những vậy phương pháp dùng ý nghĩa đối lập này còn làm cho nghĩa của các tâm được hiểu rộng ra.

Sự khác nhau giữa tâm kẻ phàm phu và tâm thánh nhơn cũng dựa trên sự đối lập của những tâm gốc rễ này mà phân loại. Tâm của

kẻ phàm phu sẽ chứa tham, sân, si và khi ba tâm này tồn tại thì sẽ dễ dàng khiến các tâm bất thiện phát sanh. Tâm trí của một vị A-la-hán đã đoạn trừ được tham, sân, si một cách tuyệt đối. Tại giai đoạn này rất nhiều người có sự nhầm lẫn việc giải thích tâm trí của vị Thánh A-la hán là tâm hướng đến tâm thiện vì thấy nó không có gốc tham, sân, si. Tuy nhiên, hành giả phải hiểu rõ rằng: Một vị chứng đắc A-la-hán không còn chịu sự chi phối của các tâm thiện hay bất thiện. Theo Vi Diệu Pháp, một vị Thánh A-la-hán dùng tâm Duy tác tịnh hảo để nhận biết các cảnh được đưa vào. Sở dĩ, chúng ta dễ lầm tưởng loại tâm này với tâm thiện vì các vị A-la-hán đã đoạn trừ được tham ái và vô minh nên không còn bị ba gốc tâm bất thiện chi phối. Nhưng hành giả phải hiểu rằng đây là tâm thiện không đưa đến quả vì tâm của những vị này không còn sự phân biệt thiện hay ác mà tất cả đều thấy cảnh chỉ là cảnh, không phân biệt cũng không chấp trước.

Khi thực hành quán niệm về tâm, hành giả cần phải quán sát toàn bộ trạng thái của tâm thức chứ không phải chỉ quán sát các trạng

thái tức thời của nó. Nên biết, bạn không thể nào chỉ sanh khởi một tâm trong suốt quá trình quan sát mà mỗi tâm đều có sự sanh khởi và đoạn diệt một cách nhanh chóng. Theo Abhidhamma, một tâm từ khi sanh khởi đến đoạn diệt chỉ diễn ra trong vòng 17 sát-na. Trong mười bảy sát-na tâm được chia làm ba giai đoạn: sanh (uppāda), trụ (Ṭhiti), diệt (Bhaṅga). Tâm khi không chịu bất kỳ kích thích nào thì nó ở trạng thái thụ động. Khi có kích thích từ bên ngoài ngang qua năm căn thì tâm bắt đầu mới được sanh khởi. Mười bảy sát-na tâm được chia thành ba giai đoạn: Giai đoạn đầu gồm ba sát-na đầu (hữu phần trôi qua, hữu phần dừng lại, hữu phần rung động) được xem là giai đoạn chuẩn bị cho một tâm sanh lên. Giai đoạn hai gồm mười hai sát-na tiếp theo là giai đoạn tâm bị tác động bởi các đối tượng. Trong mười hai sát-na này bắt đầu từ ngũ môn hướng tâm (tức sự tác động của kích thích thông qua năm căn) rồi hàng loạt các sát-na bắt đầu sanh khởi tuần tự ngũ thức thức dậy, tiếp thọ tâm, suy đạc tâm, xác định tâm. Mỗi phần đều chỉ diễn ra trong một sát-na nhưng khi đến Tốc hành tâm thì

tâm này mạnh đến bảy sát-na và trong bảy sát-na này quyết định tạo nghiệp thiện hay bất thiện. Giai đoạn ba gồm hai sát-na cuối là giai đoạn tâm sao chép, lưu trữ vào dòng chảy tâm thức được gọi là Đồng sở duyên tâm. Với lộ trình tâm hoạt động một cách liên tục và nhanh chóng như vậy, việc bạn cố đè nén những trạng thái tâm bất thiện và cố gắng phát triển tâm thiện là điều không cần thiết. Việc quan trọng mà chúng ta cần phải làm đó là thắng tri tất cả những hoạt động của tâm đang diễn ra. Cứ quan sát như vậy, sẽ khiến những tâm bất thiện, tâm vọng động dần trở nên yếu và biến mất khiến tâm dần trở nên định tĩnh. Bạn không nên cố đè nén những tâm bất thiện bằng cách tự tạo cho bản thân một thế giới thanh tịnh bằng tưởng khiến việc quán sát tâm trở nên sai lệch. Hãy tự nhìn rõ vào những tâm thức đang hiện hữu, nhìn rõ ràng, trung thực, không bất kỳ phân biệt nào khởi lên. Tuệ tri như thật về tất cả hiện tượng tâm thức diễn ra sẽ khiến những bất thiện tâm dần suy yếu và đoạn diệt, nó không còn đủ mạnh để đưa đến việc khiến thân hành động bất thiện.

Một trong những lời dạy của Đức Phật, Ngài đã sử dụng một phép ẩn dụ để chứng minh cách người ta có thể nhìn thấy các quá trình tâm thức của chính mình mà không cần tham gia vào chúng. Ngài so sánh nhận thức về trạng thái tinh thần của chính mình với việc nhìn vào gương để thấy hình ảnh phản chiếu của chính mình. Tương tự như cách mà một chiếc gương phản chiếu bất cứ thứ gì ở trước mặt nó, thiền giả nên cố gắng duy trì nhận thức thuần túy về trạng thái hiện tại của tâm trí họ mà không cho phép các phản ứng hình thành. Hai trạng thái tâm trí tiếp theo được nhìn thấy là thâm nhiếp (sankhitta) và tán loạn (vikkhitta), cả hai trạng thái này dường như đều có tác động tiêu cực đối với cá nhân (Amaro & Catherine, 2013). Tại các đoạn khác trong bản kinh Đại Niệm Xứ đã sử dụng các định nghĩa giống nhau khi nói về hai trạng thái tâm này, với “sự thâm nhiếp” bên trong là kết quả của sự lười biếng và say sưa và, “sự tán loạn” bên ngoài là tác động của sự ham mê dục lạc chi phối. Các chú giải về Kinh Satipatthana (Kinh Niệm Xứ, thuộc Trung Bộ kinh) đã thấy được sự liên kết giữa

trạng thái tâm trí thâm nhiếp với lười biếng, phóng dật và trạng thái tâm trí tán loạn với bất an, bồn chồn. Đối với hành giả trong giai đoạn thực hành quán sát tâm cần phải duy trì được trạng thái cân bằng tránh tâm thâm nhiếp hay tán loạn để đạt được mức độ tập trung và sáng suốt cao hơn cũng như phát triển mức độ hiểu biết sâu sắc hơn. Khi đã thoát khỏi sự vướng mắc của những tâm bất thiện được xem là tổng quát, hành giả hướng tới phát triển những trạng thái tâm thức cao hơn. Các trạng thái ấy được mô tả trong phần tiếp theo của Satipatthana như sau:

“Hay với tâm quảng đại, tuệ tri: “Tâm được quảng đại”; hay với tâm không quảng đại, tuệ tri: *“Tâm không được quảng đại”*. Hay với tâm hữu hạn, tuệ tri: *“Tâm hữu hạn”*. Hay với tâm vô thượng, tuệ tri: *“Tâm vô thượng”*. Hay với tâm có định, tuệ tri: *“Tâm có định”*; hay với tâm không định, tuệ tri: *“Tâm không định”*. Hay với tâm giải thoát, tuệ tri: *“Tâm có giải thoát”*; hay với tâm không giải thoát, tuệ tri: *“Tâm không giải thoát”*.¹⁶

16 Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch, Kinh Trường Bộ, Kinh Đại Niệm Xứ,

Các tâm được đề cập đến trong đoạn này tiến đến trạng thái vi tế hơn so với những tâm căn bản ban đầu. “Mahaggatam cittam” (tâm mở rộng) được dịch là “tâm đại hành, tâm quảng đại”, như đã đề cập là nói về sự tăng trưởng của jhana thông qua thực hành và tăng triển. Đây là giai đoạn tâm trí đã được mở rộng thông qua việc thực hành các định sâu chứ không phải là giai đoạn mà tâm trí và vật chất đã được siêu thoát và trạng thái đối lập của nó chính là amahaggatam cittam, đề cập đến tâm không được mở rộng. Thuật ngữ Mahaggata được sử dụng để tượng trưng cho khả năng an trú và thâm nhập, biến mãn của tâm từ gốc cây đến làng xóm và rộng ra đến vương quốc rồi biến mãn các rộng ra không giới hạn bằng sự tưởng tượng được gọi là đại hành tâm đã được giải thích trong kinh Anuruddha Sutta (kinh A-na-luật, thuộc Trung Bộ kinh). Trong trường hợp này, trạng thái tâm ấy cũng gần với kết quả của thiền kasina. (Amaro & Catherine, 2013).

Cặp trạng thái tâm trí tiếp theo đó là trạng thái tâm hữu hạn (sa-uttaram), tâm này thuộc các tâm dục giới, nó mang ý nghĩa tâm vẫn

bị giới hạn và còn những tâm khác cao hơn nó. Trong tiếng Phạn cụm từ này có nghĩa là ‘có thứ gì đó vượt trội hơn’. Vẫn có một mối liên hệ giữa loại tâm trí này và lĩnh vực thông thường. Một tâm khác đối ngược với ‘sa-uttaram’ đó là Anuttaram tâm vô thượng (không thể vượt qua). Đây là trạng thái tâm trí đã đạt được một giai đoạn thiền định không còn bị giới hạn; không còn gì cao cả hơn nữa. Trong các kinh điển danh từ tâm vô thượng này cũng rất thường hay xuất hiện và nó mang ý nghĩa chỉ cho trạng thái tâm trí đã được giải phóng hoàn toàn khỏi những công cụ và phiền não. Tiếp theo đó là cặp trạng thái tâm có định (samādhita) và không có định (asamādhita). Tâm có định là trạng thái tâm có sự tập trung tâm trí vào đối tượng để đưa đến sự định tĩnh, sáng suốt. Có rất nhiều cấp độ của định, tuy nhiên trong trường hợp này tập trung ở hai loại: cận hành định (upacāra samādhi) và an chỉ định (appanā samādhi). Thuật ngữ ‘upacāra’(m.) có nghĩa là sự kế cận. Loại định này đạt được ngay khi các triền cái được đè nén tạm thời và tâm trở nên chuyên chú trên đối tượng. Đối với an

chỉ định (*appanā*: *f.* chú tâm vào một đề mục, nhập định) là loại định của bốn bậc thiền. Hai loại định này khác nhau ở sức mạnh đối với định tâm. Cận định chỉ là trạng thái vừa nhập vào định nên nó chưa ổn định, lúc có lúc không còn an chỉ định thì định đã được phát triển mạnh mẽ nên có thể duy trì định ấy một cách liên tục không gián đoạn. Trái ngược với ‘*samāhita*’ là ‘*asamāhita*’ mang ý nghĩa là tâm không có bất kỳ trạng thái định nào.

Hai cặp trạng thái tâm cuối cùng được đề cập đến đó là giải thoát (*vimutta*) và không giải thoát (*avimutta*). Thuật ngữ ‘*vimutta*’ là quá khứ phân từ của động từ *vimuccati* có nghĩa là được giải thoát, thoát khỏi. Đây là trạng thái tâm được giải thoát nhờ đè nén các phiền não trong an chỉ định hay giải thoát nhờ như lý tác ý. Tâm thức lúc này thoát khỏi phiền não nhờ như lý tác ý, tâm này cũng có mối liên hệ với tâm trí của một vị A-la-hán. Tuy nhiên đây chỉ là sự giải thoát tạm thời trong quá trình thiền định. Tâm không giải thoát (*avimutta*) là tâm vẫn còn sự trói buộc của các phiền não.

Trạm tiếp theo đó là quán niệm các tiến trình của tâm như sau: *“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.”*¹⁷

Thuật ngữ “tâm trí bên trong” (ajjhattam) đề cập đến tâm trí đang trải nghiệm điều gì đó của cơ thể. Khi tâm trí trải nghiệm một đối tượng từ bên ngoài bởi sáu căn, nó được coi là bên ngoài; ví dụ: khi nó nghe thấy âm thanh được tiếp xúc với tai, mắt tiếp xúc với một đối tượng nào đó chẳng hạn như một đóa hoa, một áng mây hay một cuốn sách..., mũi tiếp xúc với các mùi thơm hay hôi..., lưỡi tiếp xúc với các vị mặn, chua, cay, đắng hay ngọt..., thân tiếp xúc với những vật nóng, lạnh, mềm, cứng..., ý tiếp xúc với các hiện hữu... Với sự

17 Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch, Kinh Trường Bộ, Kinh Đại Niệm Xứ,

quán tâm trên tâm, hành giả chỉ tuệ tri đây là tâm “atthi citam” chỉ là tâm không phải ‘tôi’ cũng không phải ‘tâm trí của tôi’. Phải thấy tâm như chính tâm đang là.

Trong Kinh Đại Bảo Tích Đức Phật đã dạy rằng: “Bồ Tát này thường chẳng rời lìa tâm ấy trọn chẳng giải đãi thất niệm phóng dật. Nếu là đời quá khứ ấm giới nhập v.v... tức là diệt tận chẳng thiệt chẳng còn không ngã không ngã sở, nếu là đời vị lai ấm giới nhập v.v... là chưa sanh chưa khởi không ngã không ngã sở, nếu là đời hiện tại ấm giới nhập v.v... là niệm niệm chẳng dừng ở. Tại sao? Vì thế pháp không có một niệm an trụ vậy. Nếu có một niệm thì trong một niệm ấy cũng có sanh trụ và diệt, chính sanh trụ diệt này cũng chẳng an trụ. Như trong an trụ diệt có ấm giới nhập bên trong bên ngoài thì nội ngoại ấm giới nhập này cũng có sanh trụ diệt. Nếu chẳng an trụ như vậy tức là chẳng phải ngã chẳng phải ngã sở. Nếu đời quá khứ diệt mất chẳng thiệt chẳng còn thì chẳng phải ngã ngã sở, nếu đời vị lai chưa sanh chưa khởi thì chẳng phải ngã ngã sở, nếu đời hiện tại niệm niệm chẳng trụ thì chẳng phải ngã ngã sở. nếu

thấy tam thế chẳng phải ngã chẳng phải ngã sở thì gọi là người trí huệ chơn thiết. Chẳng thấy ngã ngã sở là ngã ngã sở thì ở nơi các cõi hành không ngã không ngã sở hành tướng ly dục hành tướng đoạn dứt hành tướng diệt. Dầu hành như vậy mà chẳng chứng Niết bàn. Đây gọi là Bồ Tát biến tam thế.”¹⁸

IV. Quán Pháp Trên Pháp (Dhammānupassanā):

Quán sát tiếp theo của Kinh Đại Niệm Xứ là Pháp (Pali: Dhamma, Sanskrit: Dharma, H: 法). Trong từ điển tiếng Pali, dhamma là một danh từ nam tánh mang nghĩa là giáo lý, thiên nhiên, chân lý, chủ nghĩa, luân lý. Trong tiếng Phạn thì Dhamma chính là nói đến bản chất hoặc đặc điểm tính cách vốn có của một người và trong tiếng Hán thì Dhamma lại có nghĩa “Nhậm trì tự tánh, quý sanh vật giải”, tức là bất cứ thứ gì giữ gìn tánh chất riêng của nó, khiến ta có thể hiểu biết sự khác biệt giữa cái này với vật khác. Ngoài ra, thuật ngữ này

18 Kinh Đại Bảo Tích, Pháp Hội thứ 26, HT Thích Trí Tịnh dịch

còn có rất nhiều ý nghĩa nội hàm tùy thuộc thời điểm và mục đích của người dùng. Thuật ngữ này được đức Phật sử dụng một cách đa dạng và bản thân nó lại không có nghĩa tương đương trong các ngôn ngữ khác. Do đó, việc dịch thuật để có thể sát được với tông chỉ của đức Phật là điều không hề dễ dàng.

Đối với hầu hết các dịch giả, thuật ngữ Dhamma trong Kinh Đại Niệm Xứ đề cập đến những gì có thể trở thành đối tượng tinh thần. Trong kinh Đại Niệm Xứ, khi đề cập đến quán Pháp thì nó bao gồm: năm triền cái, năm thủ uẩn, sáu nội ngoại xứ, bảy giác chi và Tứ diệu đế. Bản thân của pháp không phải là thiên định, nhưng chúng đóng vai trò là những đề mục để tham chiếu hay quán sát. Mục tiêu của thực hành thực tế là nhìn mọi thứ xảy ra như một cơ hội để nhìn vào các pháp này để có thể thấy nó như chính nó. Do đó, các pháp được đề cập trong Kinh Đại Niệm Xứ hay Kinh Đại Bảo Tích không chỉ giới hạn trong các đối tượng tâm thức mà có thể được áp dụng cho bất cứ thứ gì có thể tập trung vào kết quả của việc thực hành chánh niệm.

Năm triền cái (nīvaraṇa): Quán sát Pháp đầu tiên là tập trung quán chiếu các trạng thái của tâm vì nó tập trung chú ý vào năm chướng ngại (năm triền cái) là năm biểu hiện của ba gốc rễ bất thiện. Trái ngược với sự quán tâm trước đây, sự quán sát chướng ngại bao gồm cả sự hiện diện và sự vắng mặt của mỗi chướng ngại, cũng như những điều kiện làm cơ sở cho sự hiện diện hay vắng mặt của chúng trong tâm. Năm triền cái được đề cập đến bao gồm: tham dục (Kamacchanda), sân hận (Vyapada), hôn trầm (Thina-middha), trạo hối (Uddhacca-kukkucca) và nghi (Vicikiccha). Minh họa về cách quan sát các triền cái này trong thiền Tứ niệm xứ, đức Phật đã dạy như sau: *“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 chuta 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”¹⁹

Hành giả quán chiếu đối với các Triền cái còn lại cũng tương tự như vậy. Danh từ triền cái trong Pali là *Nīvaraṇa* có nghĩa là màn che trùm, ám chỉ thứ gì đó che trùm thực tại khiến ta không thể nhìn thấy. “*Nīvaraṇa*” chính là những “ham muốn”, “chán ghét”, “buồn ngủ”, “tán loạn” và “nghi ngờ”. Tâm của chúng ta bị năm triền cái này ngăn che làm cho chúng ta khó thành tựu viên mãn lộ trình hướng đến giải thoát giác ngộ.

Những triền cái này cần phải bị loại bỏ bởi vì chúng làm cho tâm bị trở ngại. Dưới sự tác động của những triền cái này, tâm hành giả không thể đạt đến được sự tập trung, sáng suốt khi hành thiền và điều này đưa đến sự trở ngại to lớn. Do đó, học cách chống lại tác động của triền cái bằng tuệ tri là một kỹ năng quan trọng cho sự phát triển của một người

19 Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch, Kinh Trường Bộ, Kinh Đại Niệm Xứ,

đang hành thiền. Năm chướng ngại này được phân tích theo bảy đặc điểm cụ thể như sau: Dục tham triền cái (kāmacchanda), Sân hận triền cái (byāpāda), Hôn trầm (thīna) – thụy miên (middha), Trạo cử (uddacca) – hối quá (kukucca), Hoài nghi (vicikicchā).

Khi thực hành Tứ Niệm Xứ, sự đối lập giữa cản trở và thức tỉnh là hai yếu tố tối quan trọng trong việc hành thiền. Trước hết **hành giả** phải loại bỏ những cản trở tức loại bỏ các triền cái sau đó mới phát triển được sự thức tỉnh. Do đó khi nói về năm chướng ngại, chúng thường được phân tích theo hai bộ mô phỏng. Trong kinh Tương Ưng Bộ (Thiên Đại Phẩm, Chương Hai: Tương Ưng Giác Chi, 55.V. Sangarava), đức Phật đã lấy hình ảnh phản chiếu của một người trong bát nước để diễn tả sự ảnh hưởng của các triền cái cản trở sự sáng suốt định tĩnh của tâm trí. Ngài đã đưa ra năm trường hợp tương ứng với năm triền cái khiến không thấy được hình ảnh phản chiếu trong bát nước. Những điều tương tự này tương đương với ảnh hưởng của tâm tham ái giống như nước có màu, tâm sân giống như nước sôi, tâm hôn trầm-thụy miên

giống như nước bị rong rêu che phủ, tâm trạo hối giống như nước đang bị gió khuấy động và, tâm nghi giống như nước âm u và vẩn đục. Trong tất cả năm trường hợp, không thể nhìn thấy rõ hình ảnh phản chiếu của cảnh vật trong nước. Những ảnh dụ này miêu tả những tính cách riêng biệt của từng chướng ngại vật: Tham ái nhuộm màu nhận thức, sân hận làm con người trở nên nóng nảy, hôn trầm-thụy miên làm con người trì trệ, trạo cử-hối quá làm tâm trí bị dao động, nghi ngờ làm tâm trí bị che lấp.

Trong kinh Trung Bộ, Đại Kinh Xóm Ngựa, đức Phật đã so sánh sự thoát ly các triền cái như sau: Ly tham như không mắc nợ, ly sân như hết được bệnh tật, ly hôn trầm-thụy miên như thoát khỏi ngục tù, ly trạo cử-hối quá như thoát khỏi nô lệ, được tự do và, ly nghi ngờ như người vượt qua sa mạc khô cằn.

Ngoài ra những khó khăn khi bị năm triền cái chi phối như tham ái khiến tâm trí con người mãi miết chạy đua và lao vào những hiểm nguy đau khổ; sân giận khiến tâm trí căng thẳng; hôn trầm-thụy miên khiến tâm trí

si mê; trạo cử-hối quá khiến tâm trí dao động và nghi ngờ khiến tâm trí bị ngăn che không phát tuệ.

Khi quán chiếu về năm triền cái điều quan trọng là xác định xem chúng có còn tồn tại hay không, vì cũng có những hành giả nghĩ rằng mình đã đoạn tận chúng nhưng trên thực tế thì chúng vẫn có mặt và tác động mãnh liệt đến mục tiêu tối hậu của mình hoặc khi đang bị năm triền cái che phủ nhưng không thể nhận diện chúng một cách đích thực như chính chúng đang là, vì thế trong một số trường hợp cần phải có người khai thị và khi được khai thị thì cần phải thành tâm công nhận đồng thời tinh tấn dụng công hành trì miên mật để đoạn trừ các pháp bất thiện cần đoạn tận.

Trong kinh Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikaya), có một phần nhấn mạnh tầm quan trọng của việc phân biệt việc không thấy được sự tồn tại của phiền não và lầm tưởng rằng chúng đã vắng mặt nhưng thực chất phiền não vẫn đang phát sinh một cách mãnh liệt mà hành giả không đủ trí tuệ để thấy được sự tồn tại của chúng. —Trong bản kinh này, Tôn giả

Anuruddha đã thưa với Tôn giả Sāriputta về việc bản thân mình không thể đạt được tâm giải thoát mặc dù theo ngài, với thiên nhãn thanh tịnh siêu nhiên, ngài có thể nhìn thấy một ngàn thế giới. Ngài cũng xác quyết rằng phấn chấn là tinh tấn của ngài; không bị thất niệm vì niệm được an trú và không có thụ động; Ngài cũng bảo rằng tâm được khinh an, không có cuồng nhiệt; tâm được định tĩnh nhất tâm. Tuy nhiên ngài cũng thành thật thú nhận là tâm của ngài chưa được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có không chấp thủ.

Đáp lại lời của Tôn giả Anuruddha, Tôn giả Sāriputta đã chỉ rõ ba pháp làm chướng ngại tâm giải thoát là do kiêu mạn, trạo cử và hối quá.

Khi Tôn giả Anuruddha được Tôn giả Sāriputta giúp đỡ để nhìn thấy những trở ngại Tôn giả Anuruddha đã có thể vượt qua các trở ngại và đạt đến sự chứng ngộ một cách nhanh chóng như Kinh Tăng Chi Bộ, chương Ba Pháp đã ghi:

“Này Hiền giả Anuruddha, Hiền giả suy nghĩ như sau: *“Với thiên nhãn thanh tịnh siêu nhân, tôi có thể nhìn một ngàn thế giới”*”.

Đây là kiêu mạn của Hiền giả. Nay Hiền giả Anuruddha, nếu Hiền giả suy nghĩ như sau: *“Phấn chấn là tinh tấn của tôi; không có thụ động, niệm được an trú, không có thất niệm; tâm được khinh an, không có cuồng nhiệt; tâm được định tĩnh nhất tâm”*, đây là trạo cử của Hiền giả. Nay Hiền giả Anuruddha, Hiền giả suy nghĩ như sau: *“Tuy vậy, tâm của tôi chưa được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có không chấp thủ”*; đây là hối quá của Hiền giả. Lành thay, nếu Tôn giả Anuruddha đoạn trừ ba pháp này, không tác ý ba pháp này, hãy chú tâm vào giới bất tử.

Rồi Tôn giả Anuruddha, sau một thời gian, sau khi đoạn trừ ba pháp này, sau khi không tác ý ba pháp này, chú tâm vào giới bất tử. Rồi Tôn giả Anuruddha sống một mình, an tịnh, không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, không bao lâu đạt được mục đích mà một thiện nam tử chơn chánh 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, sau khi chứng ngộ, chứng đạt, vị ấy an trú. Vị ấy chứng tri: *“Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, các việc*

nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa. Tôn giả Anuruddha trở thành một vị A-la-hán nữa.”²⁰

Như Tôn giả Sàriputta đã minh thị, nếu đoạn trừ được kiêu mạn, trạo cử và hối quá, không tác ý vào ba pháp này mà hãy chú tâm vào giới bất tử thì chắc chắn là sẽ giải thoát khỏi các phiền não.

Nếu hiểu được chánh pháp và ứng dụng chánh pháp vào đời sống thực tế hàng ngày, sẽ dễ dàng nhận diện các triền cái mỗi khi chúng xuất hiện kể cả trong lúc chúng đang ngủ ngầm trong tâm thức. Khi các triền cái đã được loại bỏ cũng tuệ tri chúng đã được loại bỏ. Phải nhận diện để thấy rõ sự có mặt và vắng mặt của chúng nhằm tránh tình trạng bị chúng tạo nên một chuỗi nhân quả trôi chảy liên li bởi các cảm thọ đam mê, xung động v.v... mà thuật ngữ Phật học gọi là Tham dục (Kamachanda), Sân hận (Vyapada), Hôn trầm (Thiramiddha), Trạo cử (Udhaccakukucca) và Nghi ngờ (Vicikiccha).

20 Tăng Chi Bộ Anguttara Nikaya Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch

Nên nhớ rằng, trong mọi tình huống, đừng bao giờ phản ứng nóng vội khi nhận diện một trong bất cứ triền cái nào xuất hiện, không nên tức giận mỗi khi Sân hận (Vyapada) đang có mặt trong chính tâm thức của mình, cũng không nên tìm cách trấn áp nó mà hãy định tĩnh nhìn thẳng vào nó để thấy nó như chính nó đang là. Những triền cái khác cũng cần phải nhận biết như thế. Ví dụ khi một tham ái khởi lên, hành giả không nên loại bỏ nó bằng cách quay lưng với nó, cũng không nên loại trừ nó bằng tâm chán ghét, lãnh cảm hoặc chán nản... vì bằng những cách ấy sẽ chỉ gây ra các phản tác dụng và tạo nên những ác cảm, sân hận khác đôi khi nghiêm trọng hơn.

Điều cần thực tập là hãy nhận diện sự có mặt của các tham ái, giận tức, dã dượi, xung động và nghi ngờ như chính chúng đang có mặt mà không có bất cứ phản ứng nào. Khi đã thực tập đúng cách, các triền cái này sẽ được đoạn tận và lộ trình hướng đến giải thoát giác ngộ sẽ không còn bị chướng ngại.

1. Năm Thủ Uẩn:

Năm uẩn, tiếng Sanskrit là Pānca-skandha, tiếng Pāli là Pānca khandha. Pānca có nghĩa là năm; Khandha có nghĩa là nhóm, là sự tích tụ. Trong nhiều bộ kinh Đức Phật đã dạy rõ về năm uẩn gồm có Sắc uẩn (Rùpaskandha), Thọ uẩn (Vedanaskandha), Tưởng uẩn (Samjnaskandha), Hành uẩn (Samskaraskandha) và Thức uẩn (Vijnanaskandha).

Một cách đơn giản thì, Sắc uẩn (Rùpa - form) là một nhóm sinh-vật lý; Thọ uẩn (Vedanà - Feelings or Sensations) là một nhóm cảm thọ; Tưởng uẩn (Sānnā - Perceptions/conception) là một nhóm tri giác; Hành uẩn (Sankhàra - Mental formations) là một nhóm tâm lý thúc đẩy tạo tác nghiệp; Thức uẩn (Vināna - Consciousness) là một nhóm nhận biết.

Trong kinh tạng Nikàya và A Hàm thường dùng từ Năm thủ uẩn (Pānca upādana khandha), nghĩa là năm uẩn là đối tượng của sự chấp thủ, của tâm tham ái thì gọi là năm thủ uẩn.

Trong Đại Kinh Mãn Nguyệt (Mahàpun-nama sutta) thuộc Kinh Trung Bộ (Majjhima Nikàya), Đức Phật đã dạy rằng: “Này Tỷ-kheo, có năm thủ uẩn này, tức là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn.”

Khi một thầy Tỳ kheo hỏi rằng: “Bạch Thế Tôn, năm thủ uẩn này, lấy gì làm căn bản?” Đức Phật đã từ bi trả lời rằng: Năm thủ uẩn lấy dục làm căn bản. Trên nền tảng của câu trả lời này của Đức Phật ta thấy dục là nhân tố vô cùng quan trọng để tạo nên thủ uẩn. Và, khi được hỏi “có phải chính chấp thủ ấy là năm thủ uẩn, hay là ngoài năm thủ uẩn, có một chấp thủ (khác)?” Đức Phật đã dạy: “Không phải chính chấp thủ ấy là năm thủ uẩn, cũng không phải ngoài năm thủ uẩn có sự chấp thủ. Này Tỷ-kheo, khi nào có lòng dục, lòng tham đối với năm thủ uẩn, ở đấy chính là chấp thủ.” Khi được hỏi “Như thế nào là ý nghĩa chữ uẩn trong các uẩn?” Đức Phật dạy rằng: “Phàm sắc gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, như vậy là sắc uẩn. Phàm cảm thọ gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại,

nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, như vậy là thọ uẩn. Phàm tưởng gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại... xa hay gần, như vậy là tưởng uẩn. Phàm những hành gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại... xa hay gần, như vậy là hành uẩn. Phàm thức gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại... xa hay gần, như vậy là thức uẩn. Cho đến như vậy, này Tỷ-kheo là ý nghĩa chữ uẩn trong các uẩn”.²¹

Cũng trong Đại kinh Mãn nguyệt (Mahāpunnaṃsutta), Đức Phật đã khai thị rất rõ rằng có thân kiến là do vô minh, không tu tập pháp của các bậc Thánh nên “xem sắc như là tự ngã, hay xem tự ngã như là có sắc, hay xem sắc như là trong tự ngã, hay xem tự ngã như là trong sắc; xem thọ như là tự ngã, hay xem tự ngã như là có thọ, hay xem thọ như là trong tự ngã, hay xem tự ngã như là trong thọ; xem tưởng như là tự ngã, hay xem tự ngã như là có tưởng, hay xem tưởng như là trong tự ngã, hay xem tự ngã như là trong tưởng; xem hành như là tự ngã, hay xem tự ngã như là có hành, hay xem hành như là trong tự ngã,

21 Kinh Bộ Kinh Majjhima Nikāya. 109. Đại kinh Mãn nguyệt (Mahāpunnaṃsutta) Hòa thượng Thích Minh Châu dịch

hay xem tự ngã như là trong hành; xem thức như là tự ngã, hay xem tự ngã như là có thức, hay xem có thức như là trong tự ngã, hay xem tự ngã như là trong thức.” (HT Thích Minh Châu dịch).

Mỗi chúng ta chỉ đơn giản là khối ngũ uẩn (pañca khandhā), nhóm năm uẩn này nương vào nhau tồn tại nhưng tồn tại trong sự biến dịch. Làm thế nào để có thể nhận biết chúng như chúng đang là chứ không chỉ hiểu chúng qua một khái niệm hay tên gọi vì chúng ta chỉ có thể không thủ chấp vào chúng khi chúng ta nhận diện chúng một cách chân xác, toàn diện. Đời sống của mỗi một người trong chúng ta là một khối tương tác tổng hợp của hàng tỷ phân tử tâm vật lý cực vi và, khối tương tác tổng hợp này luôn luôn biến dị sinh diệt trong từng một sát na ngắn ngủi.

Đức Phật dạy sắc, thọ, tưởng, hành và thức đều vô ngã, chúng được cấu thành bởi rất nhiều yếu tố và điều kiện. Bản thân của năm uẩn là vô thường mà những gì đã là vô thường thì đó chính là khổ; vì thế không nên cho rằng những thứ bị biến hoại, vô thường là tôi, là

của tôi hay là tự ngã của tôi mà cần phải như thật quán chiếu: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi" dù nó thuộc về sắc, thọ, tưởng, hành, thức của quá khứ, hiện tại hay vị lai, là ở bên trong hay bên ngoài, lớn hay nhỏ, xa hay gần, liệt hay thắng... Cần phải yếm ly như thế đối với sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Do yếm ly tham ái - nguồn gốc của năm thủ uẩn nên được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ. Ngay trong sự giải thoát, hành giả nhận biết được hành giả đã giải thoát.

Đức Phật dạy: “Bồ Tát này nghe pháp như vậy rồi thọ trì tu học rộng phân biệt xong thì biết năm ấm: sắc thọ tưởng hành thức ấm. Sắc như bọt nước, tưởng như dã mã, hành như cây chuối, thức như huyễn hóa, đều là sanh diệt chẳng được lâu, đây gọi là biết ngũ ấm.”²²

Trong Bát Nhã Tâm Kinh (Prajnaparamita-hridaya Sutra), Bồ tát Quán Tự Tại đã vượt qua mọi khổ đau ách nạn vì ngài đã tuệ tri tự tính của năm uẩn là Không bằng sự hành trì tuệ giác thâm sâu một cách rất ráo.

22 Kinh Đại Bảo Tích, Pháp Hội thứ 26, HT Thích Trí Tịnh dịch

2. Sáu Nội, Ngoại Xú:

Xú trong Pali là *nt. Āyatana* có nghĩa là nơi gặp gỡ, nơi trú ngụ. Khi nói đến thuật ngữ sáu nội ngoại xú hay mười hai xú chính là nói những cửa ngõ để nhận thức về các đối tượng bên ngoài. Sáu nội xú (*Ajjhattika-āyatana*) hay còn được gọi là sáu căn môn bao gồm: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý. Sở dĩ được gọi là sáu nội xú bởi vì tất cả các căn này đều nằm trên thân hoặc trong thân. Mỗi căn sẽ có xu hướng tiếp nhận các đối tượng thích hợp từ bên ngoài. Các đối tượng ấy chính là sáu trần gồm: sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp. Sẽ không có bất kỳ sự nhận thức nào về đối tượng được xảy ra nếu không có sự tiếp xúc giữa căn và trần. Do đó, việc có căn nhưng căn không hoạt động thì sẽ không đưa đến bất kỳ trạng thái tâm thức nào. Như trường hợp của người bị khuyết thiếu một vài căn (giác quan) sẽ không thể nào biết được đối tượng bên ngoài tác động là như thế nào, nếu có nhận thức về các đối tượng thì cũng chỉ là cái tưởng thông qua sự miêu tả của người khác. Đồng thời sáu ngoại xú chỉ thực sự hiện hữu khi nó gặp được

căn môn tương thích. Cụ thể như đối tượng của nhãn căn chính là sắc trần, đối tượng của nhĩ căn đó là thanh trần... Nếu không có sự tiếp xúc tương ứng giữa căn và trần sẽ không có bất kỳ sự nhận thức nào khởi lên. Vì vậy, khi nói đến sáu nội ngoại xứ cũng chính là nói đến mười tám giới (sáu căn tiếp xúc sáu trần phát sanh sáu thức). Phương pháp quán niệm về sáu nội, ngoại xứ được thực hành theo trình tự sau:

“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.”²³

Hành giả chánh niệm quán sát về sự tiếp xúc giữa căn với trần và tuệ tri rõ sự tiếp xúc này. Sự tiếp xúc giữa ba pháp căn với trần làm sanh khởi thức chính là quá trình sanh khởi Xúc và đưa đến thọ. Thọ phát khởi thì ngay lập tức chúng ta có những cảm nhận phân biệt về đối tượng được đưa vào. Tại đây, hành giả quán sát thấy rõ sự tiếp xúc giữa căn với đối tượng của nó có sanh khởi lên kiết sử hay không. Kiết sử xuất hiện trong quá trình căn tiếp xúc với đối tượng phát sanh cảm thọ rồi bắt đầu tưởng đánh giá cảm thọ được đưa vào là khổ hay lạc. Khi có sự đánh giá, phân biệt của hành đưa đến tâm phản ứng đối với đối tượng được đưa vào và phát sanh các trạng thái dính mắc, bị chúng chi phối tâm thức. Việc của hành giả là phải quán sát và

23 Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch, Kinh Trường Bộ, Kinh Đại Niệm Xứ, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội, 20182018

tuệ tri liên tục bất kỳ sự biến đổi nào xảy ra trong thân, tâm. Tránh trường hợp cố đè nén những kiết sử đang sanh khởi vì như vậy hành giả sẽ rơi vào một trạng thái dính mắc khác chứ không thực sự thoát ra khỏi kiết sử.

Bạn chỉ cần quán sát bằng chánh niệm, tỉnh giác thấy rõ từ khi kiết sử sanh khởi đến khi nó đoạn diệt, thấy rõ đây là các kiết sử đã sanh hay các kiết sử trước đây chưa từng sanh, thấy rõ sự xuất hiện của chúng. nhờ quán sát những kiết sử bằng trí tuệ khiến nó trở nên suy yếu và dần biến mất.

Để đoạn trừ được các kiết sử (saṃyojana, saññojana) là những thứ phiền não trói buộc và sai khiến thì có ba cách. Cách thứ nhất đoạn trừ bằng giới (sīla), tức dùng giới để kiểm soát các hành động do tâm tham ái, sân hận chi phối, đây là sự đoạn trừ về phần thô thông qua các biểu hiện của thân. Cách thứ hai đoạn trừ bằng định (samādhi) tức là hành giả dùng định lực sâu để đoạn trừ các kiết sử nhưng vẫn chưa nhổ tận gốc. Cách thứ ba là đoạn trừ bằng cách thực hành minh sát, thấy rõ những gốc rễ kiết sử ở mức sâu nhất và nhổ bật chúng, đây là phương pháp đoạn trừ một

cách tuyệt đối các kiết sử bằng tuệ (paññā). Hành giả với tuệ tri một cách liên tục thấy được tất cả tiến trình của các kiết sử và thấy bản chất của tất cả căn môn hay trần đều chỉ là pháp (Dhamma). Nếu tách rời ra thì không có bất kỳ một cá nhân nào có thể tồn tại ở đây. Với tri kiến này hành giả chặt đứt mọi trói buộc của các kiết sử, thoát khỏi vô minh, tham ái.

Đức Phật dạy trong Kinh Đại Bảo Tích rằng: “Bồ Tát nầy nghe pháp như vậy rồi thọ trì tu học rộng phân biệt xong thì biết sáu nhập bên trong: nhãn nhĩ tỷ thiệt thân và ý nhập. Nhãn nhập đến ý nhập đều là pháp khổ già chết không, vô ngã, vô ngã sở ba độc hỷ hừng sanh lão bệnh tử ưu bi khổ não cũng hay hỷ hừng các pháp khổ não, đây gọi là biết sáu nhập bên trong. lại biết sáu nhập bên ngoài: sắc được mắt thấy, tiếng được tai nghe, hương được mũi ngửi, vị được lưỡi nếm, xúc được thân cảm giác và pháp được y biết. Sắc đến pháp, tánh chẳng được bền chắc không nơi y chỉ cũng không thể lực, tất cả vô thường

chẳng phải thiệt, chẳng như thiệt như huyễn như hóa, đây gọi là biết sáu nhập bên ngoài.”²⁴

Lục nhập hay lục căn hiểu theo nghĩa thông thường là các giác quan (Pāli: Saḷāyatana; Sa: ṣaḍāyatana). Sáu nội xứ (Pali: ajjhakkāni āyatanāni) tức là các căn, các bộ phận, các cánh cửa gồm có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Sáu ngoại xứ (Pali: bāhirāni āyatanāni) tức là các đối tượng của căn hay các giác quan gồm có: Hình thái - màu sắc (sắc), âm thanh (thanh), mùi hương (hương), mùi vị (vị), cảm giác ở thân (xúc) và những đối tượng của 5 căn được lưu giữ trong tâm (pháp).

3. Thất Giác Chi:

Thất giác chi (Bojjhaṅga: *nt.* nhân sanh quả bồ đề) là bảy yếu tố giác ngộ. Danh từ Bojjhaṅga là một danh từ ghép từ hai chữ ‘Bodhi’ (*f*) có nghĩa là sự giác ngộ và ‘aṅga’ (*nt*) có nghĩa là các thành phần, yếu tố. Từ sự phân tích về ngữ nghĩa chúng ta có thể hiểu cụ thể thất giác chi chính là các yếu tố giúp hành giả đạt được đến giai đoạn tu tập cuối

24 Kinh Đại Bảo Tích, Pháp Hội Thiên Tứ Bồ Tát HT Thích Trí Tịnh dịch

cùng- giác ngộ giải thoát. Sở dĩ hành giả thực tập đến giai đoạn này nhưng vẫn cần sự tương trợ của bảy yếu tố này bởi bản chất của tâm vốn thanh tịnh nhưng do vô minh nên không tuệ tri về những cảm thọ được đưa vào nên sanh ra dính mắc vào những đối tượng nhận thức của tâm. Do đó, các chi phần này đóng vai trò giúp hành giả phục hồi lại sự thanh tịnh vốn có của tâm thức.

Chi phần đầu tiên được đề cập đến trong thất giác chi đó chính là *niệm* (sati) *giác chi*. Niệm chính là sự quan sát trên phương diện khách quan về thực tại. Đây là yếu tố quan trọng nhất khi hành giả thực hành thiền. Bởi niệm là giác chi bắt buộc phải có mặt một cách liên tục cùng với các giác chi khác không gián đoạn. Trong kinh Đại Niệm Xứ đức Phật dạy về cách quán niệm về niệm giác chi như sau:

“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.”²⁵

Hành giả quán sát thấy rõ sự có mặt hay vắng bóng của niệm giác chi. Khi niệm (Sati) chưa được sanh khởi thì liền làm cho chúng được sanh khởi và phát triển để đạt đến sự an tịnh tuyệt đối.

Giác chi thứ hai đó là *trạch pháp* (Dhamma vicaya). Trong Pali, ‘caya’ có nghĩa là hợp nhất và ‘vicaya’ có nghĩa là sự chia sẻ, phân tách. Dhamma ở đây có nghĩa là Danh và sắc (đối tượng của đề mục thiền Tứ Niệm Xứ). Như vậy, trạch pháp chính là sự hiểu biết thấy rõ về bản chất của các trạng thái của thân, tâm. Trong bát chánh đạo thì trạch pháp cũng được xem như Chánh kiến và nó đồng với nghĩa của tuệ tri hay trí tuệ mà thường được đề cập đến trong bản kinh này. Hành giả tu tập trạch pháp giác chi sẽ hiểu rõ một cách rành mạch, không lẫn lộn về bản

25 Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch, Kinh Trường Bộ, Kinh Đại Niệm Xứ, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội, 2018/2018

chất của tất cả các pháp đang xảy ra nó được ví như một căn phòng đang bị bóng tối bao phủ khiến chúng ta không thể thấy được bất kỳ vật gì trong đó và bỗng nhiên có một ngọn đuốc được thắp lên khiến mọi vật trong căn phòng trở nên rõ ràng.

Giác chi thứ ba là *ting tấn giác chi* (viriya). Trong Pali, thuật ngữ Viriya là một danh từ trung tánh mang ý nghĩa là sự tinh tấn, dũng mãnh, cố gắng. Thực hành thiền cần phải có sự tinh tấn chánh niệm, tuệ tri liên tục thì mới tạo nên một động lực mạnh giúp hành giả chấm dứt các phiền não trong tâm một cách hoàn toàn và đạt được sự thanh tịnh tuyệt đối. Điều này ví như người làm vườn, khéo chăm sóc vườn cây, nhổ các cỏ dại một cách thường xuyên thì cây cối mới đủ điều kiện để đơm hoa kết trái, nếu chăm sóc không thường xuyên thì các cỏ dại sẽ nhân đó mà sanh trưởng. Hành giả thực hành tinh tấn giác chi là một điều vô cùng cần thiết trong quá trình quán niệm. Tuy nhiên, khi hành giả thực hành tinh tấn giác chi nên cần phải tránh hai cực đoan đó là đắm say vào các phản ứng chống lại những tâm bất tịnh trong ta và trạng thái

không quan sát để cho các pháp cứ trôi. Đây là hai trạng thái khiến hành giả dễ sa vào một sợi dây trói buộc khác của các phản ứng tâm thức. điều cần thiết là hành giả tinh tấn quan sát tất cả mọi việc xảy ra cũng biết rõ bản chất của chúng, không phản ứng chống lại những gì đang xảy ra. Đây cũng là trạng thái trung đạo mà người hành thiền cần đạt được.

Giác chi thứ tư là *hỷ giác chi*. Trong Pali, hỷ là ‘pita’ là một danh từ nữ tánh mang ý nghĩa cảm giác hỷ lạc, vui thích. Rất nhiều người lầm cho rằng ‘pīti’ và ‘sukha’ là những trạng thái tâm thức giống nhau và đưa đến những lập luận sai lầm. Chúng ta nên hiểu rằng ‘pīti’ có mặt khi bạn ý thức rằng bản thân sẽ kinh nghiệm về đối tượng (thuộc về hành uẩn), trong khi đó ‘sukha’ lại mang nghĩa là kinh nghiệm về đối tượng mà bạn có được (thuộc về thọ uẩn). Trạng thái hỷ lạc này xuất hiện khi hành giả duy trì trạng thái chánh niệm và trạch pháp liên tục, khiến tâm trở nên sáng suốt, phá trừ phiền não, nhiễm ô do các đối tượng tác động, tâm phát sanh hỷ lạc còn ‘sukha’ xuất hiện khi có sự tác động và thân-tâm đưa đến những cảm giác dễ chịu.

Tuy nhiên, khi ‘pīti’ sanh khởi sẽ khiến hành giả cảm thấy hỷ lạc trên cả thân-tâm và tại giai đoạn này hành giả cần phải cẩn thận quán sát tâm một cách chuyên chú hơn. Nếu bạn dính mắc vào trạng thái an lạc mà tâm thức đang hiện hữu thì tất cả các chi phần trước đều bị tiêu diệt. Ngược lại, nếu bạn quán sát, tuệ tri về bản chất vô thường trong hỷ lạc này, thấy rõ các giai đoạn sanh-diệt của chúng, không khởi lên bất kỳ sự tham ái hay dính mắc nào thì hành giả sẽ phát triển được các chi phần giác ngộ tiếp theo.

Sau hỷ giác chi, chi phần được đề cập tiếp theo đó là *khinh an*. Chi phần này trong Pali gọi là *passadhi (f)* mang ý nghĩa sự yên tịnh, yên lặng, trầm lặng. Tại giai đoạn này, tất cả hoạt động thân-tâm đều trở nên vi tế và bất kỳ một biến đổi rất nhỏ cũng được thấy một cách rõ ràng. Tâm lúc này như mặt nước phẳng lặng, không gợn sóng do đó có thể phản chiếu rõ bất kỳ sự tác động nào lên bề mặt của nó. Tại đây, hành giả lại dễ dàng mắc vào sự lầm tưởng cho rằng đây là trạng thái giải thoát. Chỉ cần bạn khởi tâm muốn trú vào trạng thái này thì một sự trói buộc vi tế đã sanh khởi.

Cái nguy hiểm nhất khiến hành giả dễ nhận thức sai lầm trong giai đoạn này đó chính là thiếu kinh nghiệm đối với trạng thái khinh an. Các trạng thái xả ly đối với cảm thọ lạc hoặc khổ trở nên dễ dàng so với sự xả ly trạng thái bình yên ngay lúc này. Do đó, hành giả phải kiểm tra sự hoạt động bình thường của sáu căn và dùng tâm sắc bén, tuệ tri thấy rõ trạng thái này vẫn là vô thường.

Giác chi tiếp theo được đề cập đến đó là **định giác chi** (samādhi). Trong Pali, thuật ngữ samādhi là một danh từ nam tánh chỉ cho sự định tâm. Định chính là sự tập trung chuyên chú trên một đối tượng để làm cho tâm không tán loạn. Trước khi đức Phật chứng quả Vô Thượng, tại Ấn Độ đã xuất hiện rất nhiều phương pháp tu tập các loại định khác nhau. Tuy nhiên, các loại định này không thực sự đưa đến giải thoát tuyệt đối bởi nó không kết hợp với trí tuệ để thấy được bản chất của các pháp. Chỉ khi nào định kết hợp với tuệ thì nó mới được xem là định giác chi. Loại định này chỉ phát sanh khi hành giả thực hành bằng cách chánh niệm với trí tuệ tỉnh giác, quan sát về các hiện tượng của danh-sắc và thấy được

tính chất vô thường sanh diệt ở chúng. Định giác chi có công năng đưa đến giải thoát tuyệt đối, chấm dứt khổ sanh tử luân hồi.

Giác chi cuối cùng được đề cập đến đó là *xả* (Upekkhā: *f.* quân bình, tâm xả). Đây là trạng thái luôn xuất hiện ở giai đoạn cuối trong khi quán niệm đối với tất cả đối tượng từ thô đến tế. Trạng thái này chính là sự quân bình, trung đạo của tâm khiến nó không nghiêng về bất kỳ tâm sở nào.

Quán niệm về Thất giác chi tuy vi tế hơn các pháp được đề cập trước nhưng về phương pháp thực hành cũng tương tự như nhau. Các chi phần được quán sát sự sanh, diệt hay cả sanh -diệt, bên trong, bên ngoài, hay cả trong lẫn ngoài đều được hành giả thấy rõ “Đây là các Pháp” với chánh niệm về thực tại, không nắm bắt hay chấp thủ bất cứ thứ gì.

4. Bốn Thánh Đế (Catusaccapabbam):

Giai đoạn cuối cùng trong quán Pháp đó chính là quán về Tứ Thánh Đế. Trong Pali, thuật ngữ Ariyasacca (nt) mang ý nghĩa là chân lý cao thượng, trong đó ‘ariya’ có nghĩa là cao thượng và ‘sacca’ có nghĩa là chân lý,

sự thật. Đây là bốn chân lý cao thượng về toàn bộ lĩnh vực của khổ. Trong kinh Đại Niệm Xứ, đức Phật đã dạy hàng đệ tử quán niệm như sau: “*Này các Tỷ kheo, thế nào là Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Sự thật? Này 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”*.”²⁶

Thánh đế thứ nhất: **Khổ Đế** (Dukkhasacca). Các biểu hiện của khổ được mô tả như sau: “*Này 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*.”²⁷

Khổ đau thì vô lượng vì thế chúng được ví như đại dương mênh mông nên gọi là bể khổ, tuy nhiên, một cách tổng thể thì có ba loại khổ và tám loại khổ căn bản đó là: Khổ khổ là hai thứ khổ của thân và tâm: khổ thân

26 Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch, Kinh Trường Bộ, Kinh Đại Niệm Xứ, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội, 2018

27 Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch, Kinh Trường Bộ, Kinh Đại Niệm Xứ, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội, 2018

(kāyikadukkha) và khổ tâm (cetasikadukkha). Hành khổ (saṅkhāra dukkhaṃ) là cái khổ sinh diệt biến dịch của các pháp hữu vi. Hoại khổ (vipariṇāmadukkhaṃ) là cái khổ do sự biến hoại lúc lạc thọ biến thành khổ thọ. Sinh, già, bệnh, chết là những thứ khổ thuộc về khổ phổ biến (sāmaññadukkha), Bản thân của năm thủ uẩn là khổ; Ái biệt ly khổ: Thương phải xa lìa (piyavippayoga). Cầu bất đắc khổ: “Mong muốn không được (icchitālābho), Oán tắng hội tụ khổ: oán ghét phải gặp là khổ (apiyasampayogo).

Mức độ khổ được mô tả từ thô đến tế, từ khổ về thân đến khổ về tâm và vi tế hơn nữa đó là cái khổ do chấp thủ năm uẩn. Tất cả các loại khổ được nêu đều phải được tuệ tri đúng như thật từ khi sanh khởi khổ đến đoạn diệt và cho đến khi khổ ấy thực sự đạt đến giới hạn cuối cùng. Hành giả phải như thật tuệ tri về bản chất của các pháp đều là vô thường cho nên khổ như bản chất thường hằng của nó. Nhờ quán sát như vậy mà thấy rõ được vạn pháp hay nói cụ thể hơn là ngũ uẩn không hề có bất kỳ sự tồn tại riêng lẻ nào ở đây ngoại trừ những hạt nguyên tử hay tổng thể về sắc

(kalāpa). Với tuệ tri về khổ hành giả tiến tới sự đoạn trừ tham ái là nguyên nhân của khổ được nói đến trong Thánh Đế tiếp theo.

Tập Đế (Samudayasacca) là sự tập khởi của khổ. Trong kinh Đại Niệm Xứ, đức Phật đã chỉ ra rằng: “*Này các Tỷ kheo, thế nào là Khổ tập Thánh đế? Sự tham ái đưa đến tái sinh, cấu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia. Như dục ái, hữu ái, vô hữu ái.*”²⁸ Có ba loại tham ái được đề cập đến:

Dục ái (Kāma-taṇhā) là những ham muốn về dục lạc khi các căn tiếp xúc với các trần mà nổi trội hơn hết là tham muốn về nhục dục.

Hữu ái (Bhava-taṇhā) là ham muốn về sự tồn tại, bám víu vào sự sống, tham ái đối với cái ‘tôi’ với mong muốn nó là hằng hữu.

Phi hữu ái (Vibhava-taṇhā): là sự mong muốn vòng sanh tử không xoay chuyển do sợ hãi cái quả do những nhân bất thiện đã gây tạo nên cho rằng thế giới là đoạn kiến (không có bất kỳ sự tái sinh hay luân hồi nào, kiếp sống hiện tại là duy nhất).

28 Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch, *Kinh Trường Bộ*, Kinh Đại Niệm Xứ,

Tuy ái được phân chia thành nhiều loại nhưng hành giả phải hiểu rằng bất kể ở đâu ái sanh khởi thì đều đưa đến đau khổ và nó có mặt ở khắp mọi nơi trong tâm thức của chúng ta. Tại giai đoạn này hành giả chỉ cần thấy được nơi sanh khởi và an trú của ái. Tập đế tức nguyên nhân của khổ đau cũng được giải thích rõ trong giáo pháp thập nhị nhân duyên (十二因緣, sa. dvādaśanidāna, dvādaśāṅgapratītyasamutpāda): Vô minh (無明, sa. avidyā, pi. avijjā): Si mê không hiểu Tứ Diệu Đế, không nhận biết một cách như thật bản chất của mọi hiện hữu là vô thường, duyên sinh, vô ngã; Hành (行, sa. saṃskāra, pi. saṅkhāra): Tạo tác nghiệp; Thức (識, sa. vijñāna, pi. viññāṇa): Thần thức, kiết sanh thức, thức tái sanh; Danh sắc (名色, sa., pi. nāmarūpa): Tâm - sinh lý được hiểu là khối Ngũ uẩn gồm có thân và tâm; Lục nhập (六根, sa. ṣaḍāyatana, pi. saḷāyatana): Các căn, các giác quan; Xúc (觸, sa. sparśa, pi. phassa): Lục căn tiếp xúc với lục trần; Thọ (受, sa., pi. vedanā): Cảm thọ, cảm nhận; Ái (愛, sa. tṛṣṇā, pi. taṇhā): Sự thèm muốn, tham đắm; Thủ (取, sa., pi. upādāna): Chấp chặt,

chiếm giữ; Hữu (有, sa., pi. bhava): Hiện hữu, tồn tại; Sinh (生, sa., pi. jāti): Sinh hữu, sanh khởi; Già và Chết (老死, sa., pi. jarāmaraṇa).

Diệt đế (Nirodhasaccam) là sự đoạn diệt tham ái hay nói cách khác đó là sự chấm dứt khổ. Đức Phật đã dạy về cách đoạn trừ ái như sau: “*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).*”²⁹ Ở phần Khổ và Tập, hành giả đã thấy được thấy được tất cả các nơi mà ái sanh khởi và an trú. Do đó, để diệt được ái hành phải đoạn trừ ngay chính những nơi sanh khởi và an trú của chúng. Giao lộ giữa sự sanh khởi ái và đoạn diệt ái nằm tại vedanā (thọ) bởi bất kỳ sự xúc chạm nào không cho quả là thọ thì các yếu tố tưởng, hành, thức không thể hiện hữu. Vì vậy, để đoạn diệt ái, hành giả phải thấy và hiểu rõ sự sanh khởi, đoạn diệt của chúng, sự liên hệ giữa pháp này với pháp khác ra làm sao. Hay nói dễ hiểu hơn đó chính là hành giả chỉ cần hiểu biết rõ ràng về tính chất vô thường của các pháp ấy là đủ.

29 Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch, *Kinh Trường Bộ*, Kinh Đại Niệm Xứ,

Đạo đế (Maggasaccam) là con đường đưa đến sự diệt khổ. Con đường ấy không gì ngoài Bát Chánh Đạo mà đức Phật chỉ dạy trong kinh Đại Niệm Xứ: “*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 tin tấn, Chánh niệm, Chánh định.*”³⁰

Chánh kiến (sammāditṭhi) là hiểu biết bằng trí tuệ về thực tại của khổ, khổ tập, khổ diệt và con đường diệt khổ.

Chánh tư duy (sammāsaṅkappo) là tư duy về sự xuất ly, vô sân, vô hại.

Chánh ngữ (sammāvācā) là tự kiểm soát chế ngự miệng tránh bốn tà ngữ (nói dối, nói hai lưỡi, nói lời ác, nói phù phiếm).

Chánh nghiệp (sammākammanto) là sự tiết chế về thân hành tránh gây các nghiệp về thân (sát, đạo, dâm)

Chánh mạng (sammā-ājīvo) là từ bỏ tà mạng, sống bằng chánh mạng. Nghề nghiệp làm ăn lương thiện, đạo đức.

30 Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch, Kinh Trường Bộ, Kinh Đại Niệm Xứ, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội, 2018

Chánh tinh tấn (sammāvāyāmo) là nỗ lực, tinh tấn đoạn trừ các bất thiện pháp chưa sanh không sanh, bất thiện đã sanh được đoạn diệt. Tinh tấn khiến các thiện pháp chưa sanh này sanh khởi, các thiện pháp đã sanh tăng trưởng.

Chánh niệm (sammāsati) là chánh niệm trên bốn lĩnh vực thân, thọ, tâm, pháp với tuệ giác để chế ngự tham ưu.

Chánh định (sammāsamādhi) là thực hành bốn bậc thiền từ thiền thứ nhất với trạng thái ly dục, ly bất thiện và tu tập phát triển dần đến thiền thứ tư để đạt đến trạng thái không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh và tiếp tục thực hành để an trú trong những chánh định cao hơn đồng thời hướng tâm đến Tam minh để thành tựu một cách viên mãn.

Tám con đường được nêu trên đưa hành giả thoát khỏi khổ đau, chấm dứt sanh tử luân hồi. Bởi lúc này hành giả đã thực sự thấu triệt được vạn pháp trên thế gian, thấy biết đúng như thật về những gì đang diễn ra, không còn tồn tại bất kỳ sự dính mắc nào, đạt đến giải thoát tuyệt đối. Đức Phật dạy: “Bồ Tát

này nghe pháp như vậy rồi thọ trì tu học rộng phân biệt xong thì biết bốn thánh đế. Năm ấm, sáu giới, sáu nhập bên trong và sáu nhập bên ngoài gọi là khổ đế. Khổ ấy vô thường như oán tặc như nhọt như tên độc như tù trói nhốt như chén bể hư chẳng tự tại là vô ngã, hiểu rõ như vậy thì gọi là biết khổ thánh đế. Những gì là tập thánh đế? Đó là tham sân si mạn, ngã mạn, duyên chấp ngã quyết định chấp ngã thường trụ chẳng hư hoại, ngã tức là sắc, ngã khác với sắc, ngã tức là tưởng, ngã khác với tưởng, ngã là tưởng phi tưởng, ngã khác tưởng phi tưởng, ngã là ấm, ngã khác với ấm, trong ngã có ấm trong ấm có ngã, ngã là giới nhập, ngã khác giới nhập, trong ngã có giới nhập, trong giới nhập có ngã, ngã là thọ ngã khác với thọ, ngã là vô thọ ngã khác vô thọ, ngã là thức ngã khác với thức, ngã là sắc thiếu ngã khác sắc thiếu, ngã là sắc đa ngã khác sắc đa, ngã là thường, ngã là vô thường, ngã là thường vô thường, ngã là phi thường phi vô thường, ngã là hữu biên, ngã là vô biên, ngã là hữu biên vô biên, ngã là phi hữu biên phi vô biên, sau khi chết như đi, sau khi chết chẳng như đi, sau khi chết như

đi cũng chẳng như đi, sau khi chết phi như đi phi chẳng như đi, mạng tức là thân thân tức là mạng, chúng sanh này từ nơi nào đến, đi đến nơi nào, các chúng sanh này tức là đoạn diệt chẳng phải có tương tục, tự tác tự thọ tha tác tha thọ, chấp có ngã thì có ngã sở, có ngã sở tức là có ngã, nhiếp thủ như vậy chấp ngã chấp thân, hoặc kiết hoặc sử hoặc ngã hoặc ngã sở, ngã thọ gốc tham sân si, hoặc tổng ba nghiệp thân khẩu ý, hoặc tội nghiệp, hoặc phước nghiệp, hoặc nghiệp Dục giới, hoặc nghiệp Sắc giới, Vô Sắc giới, đây gọi là tập thánh đế.

Thế nào là diệt thánh đế? Nếu tham sân si dứt hết, ngã và ngã sở dứt hết, thọ lấy ba cõi dứt hết thì gọi là diệt thánh đế. Những gì gọi là đạo thánh đế? Nếu thấy khổ tập diệt tận suy gẫm tất cả lỗi họa hữu vi thấy Niết bàn tịch tịnh chỗ làm đã xong, lúc an trụ pháp như vậy chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tiến, chánh niệm, chánh định, đây gọi là *đạo thánh đế*.

Biết tứ thánh đế như vậy, lúc Bồ Tát tư duy phân biệt tứ thánh đế thấy pháp hữu vi

là khổ là vô thường là không là vô ngã, thấy pháp vô vi có thể làm chỗ che chở làm nhà ở làm chỗ nương, dầu quan sát như vậy mà chẳng chứng Niết bàn. Bồ Tát biết bốn thánh đế như vậy.”³¹

Bốn sự thật vi diệu do Đức Phật khai thị đã không chỉ xác định bản chất khổ đau của thân phận con người mà quan trọng hơn còn minh xác căn nguyên của khổ đau đồng thời trao cho chúng ta giải pháp thay thế và vạch ra con đường đưa dẫn đến chấm dứt toàn bộ khổ đau, đạt được an lạc giải thoát tuyệt đối.

Tứ Diệu Đế là bốn sự thật cao cả có khả năng giúp chúng ta giải thoát mọi phiền não đau khổ. Tuy nhiên muốn hiểu được bốn sự thật vi diệu và đánh giá trọn vẹn ý nghĩa của nó điều đó không phải chỉ đòi hỏi cần có thời gian không thôi mà còn cần phải tinh tấn hành trì.

Không luận hành giả thuộc về tông phái nào, dầu cho có là Nguyên thủy (Theravada), Đại thừa (Mahayana) hay Kim cang thừa (Vajrayana) thì trên căn bản, cả ba tông phái

31 Kinh Đại Bảo Tích, Phẩm thứ 26, HT Thích Trí Tịnh dịch

lớn đều xem Tứ Diệu Đế là tinh hoa cốt lõi của Phật pháp và, khi đã ý thức rõ thủ phạm của khổ đau không gì khác hơn chính là tham ái thì sẽ không có bất cứ ai thủ chấp các hiện hữu mà bản thân nó không ngừng đổi thay; cũng không có bất cứ ai bám víu vào bất kỳ hiện tượng nào mà bản thân nó không gì khác hơn chính là sự khổ đau bất tận.

V. Lợi Ích Của Thiên Tứ Niệm Xứ (Satipatthana)

Hành giả thực hành thiên tứ niệm xứ dựa trên bốn lĩnh vực quán niệm giúp tâm phát triển chánh niệm (Sati) vững chắc khi đối mặt với bất kỳ trở ngại nào. Miễn là chánh niệm luôn có mặt thì dù tác động từ bên ngoài hay bên trong thì cũng không thể chi phối được. Bởi lẽ tất cả những biến động từ thô cho đến tế đều được hành giả quan sát một cách thấu triệt và nhìn nhận chúng bằng cái biết thuần túy, không phân biệt. Thực hành như vậy thì dù hành giả có vào ở bất cứ đâu cũng tự có được an lạc. Khi thực hành chánh niệm chúng ta sẽ tập trung và cân bằng trạng thái tâm thức, trạng thái chánh niệm này tức là hành

giả quán niệm từ khi thu nhận tất cả thông tin và có phản ứng hay bất kỳ trạng thái nào đều quan sát chi tiết bất kỳ sự thay đổi nào trong suốt quá trình từ sanh khởi đến đoạn diệt. Trong quá trình thực hành chánh niệm quán sát đối tượng có đôi lúc chúng ta bị phân tâm khiến chánh niệm vắng mặt. Ngay lúc này sự thất vọng hay tức giận với bản thân là điều không cần thiết bởi khi khởi lên tâm tức giận hoặc thất vọng chính là lúc hành giả đang lún sâu vào sự mất chánh niệm. Do đó, khi chợt nhận ra chánh niệm vắng mặt thì hãy mỉm cười và ghi nhận sự vắng mặt ấy và tiếp tục quán sát để đưa sự chánh niệm trở lại. Hãy nhớ, sự tồn tại của chánh niệm đưa đến thanh thản, tự do và sáng suốt cho tâm trí chứ không phải là trạng thái gò bó tâm trí khiến chúng hoạt động theo sự mặc định mà hành giả cố gắng tạo nên. Niệm chính là yếu tố quan trọng khi thực hành thiền Tứ niệm xứ, tuy nhiên nó phải được sử dụng đúng cách nếu không dễ đưa đến nhận thức sai lầm.

Vai trò của chúng ta, khi nói đến sự xao lãng, chính là thiết lập lại sự chú tâm vào các cảm thọ đang diễn ra ngay khi nhận ra bản

thân đang bị thất niệm. Đó là những gì cần thiết cho lộ trình tu tập thiền quán.

Để trở thành một thiền giả đúng nghĩa, chúng ta không có kỳ vọng viển vông rằng mọi sự chống đối sẽ bị tiêu diệt ngay lập tức. Thay vào đó, hãy sống trong một trạng thái hòa hợp, trong đó gặp chướng ngại vật thì nỗ lực thanh thản mỉm cười, vừa đủ để nhẹ nhàng đưa chúng ta trở lại giây phút hiện tại. Nói một cách khác, thay vì coi việc thực hành chánh niệm như một công việc nặng nhọc, gượng ép, hãy tiếp cận nó như một người bạn đồng hành lâu dài, một người mà chúng ta muốn dành phần lớn thời gian bên nhau. Chúng ta có thể thực hành Tứ niệm xứ từ khi thức dậy cho đến khi đi ngủ. Bởi khi ngủ tâm trí rơi vào trạng thái hữu phần tức là sự trôi chảy liên tục của dòng tâm thức bởi không bị tác động bởi bất kỳ đối tượng nào. Chỉ khi nào chúng ta thức dậy thì dòng tâm thức mới bị chi phối bởi các đối tượng từ theo hai tiến trình đó là ngũ môn hướng tâm (Pañcadvārāvajjanacitta) hoặc ý môn hướng tâm (Manodvārāvajjanacitta). Theo Vi Diệu Pháp thì tiến trình tâm thức này từ khi sanh khởi đến đoạn diệt chỉ trong vòng 17 sát na. Chính vì vậy, khi thực tập chánh

niệm bất cứ khi nào hành giả ở trạng thái tỉnh thức sẽ giúp tạo ra được sức mạnh và là điểm tựa vững chắc để tâm an trụ vào chánh niệm, đoạn trừ sự chi phối của ngoại cảnh. Phần lớn trong tất cả chúng ta thường để tâm trôi chảy lang thang theo các đối tượng ngoại cảnh hoặc có khi thực hành thiền để quán sát về thân và tâm nhưng lại quên mất chánh niệm. Đừng cảm thấy phiền não đối với bản thân vì đó chính là quá trình mà tất cả các bậc thiền sư cũng đã từng phải đối mặt. Hãy thực hành chánh niệm ngay khi nhận thấy chánh niệm đang vắng bóng bằng cách hãy đem nó trở lại và tiếp tục quán niệm. Khi an trú vào chánh niệm và tỉnh giác, hành giả có thể tiếp cận được những đặc điểm tuyệt vời của nó về khả năng tiếp nhận và chấp nhận mọi đối tượng tác động từ bất cứ đâu, điều này giúp chúng ta cho phép tâm hồn cởi mở hơn. Việc dừng chánh niệm khi ngủ chỉ tồn tại đối với những hành giả sơ cơ, còn đối với những bậc đã thuần thục trong chánh niệm và tỉnh giác thì sự nghỉ ngơi của cơ thể vẫn có nhận thức toàn thân một cách thấu đáo và các vị ấy luôn an trụ trong hiện pháp lạc trú.

Khi thực hành chánh niệm hành giả thấy rõ được sự sanh khởi và đoạn diệt của tất cả sự biến đổi của thân và tâm, thấy rõ được tính chất khổ, vô thường và vô ngã của chúng và như thật tuệ tri về những gì đang xảy ra ngay phút giây hiện tại. Trong lúc chánh niệm và tỉnh giác, không còn có bất kỳ cái tôi nào xuất hiện lúc này hành giả đạt đến trạng thái: “*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.*”³² Hành giả tu tập theo thiên Tứ Niệm Xứ sẽ thoát ly được mọi chấp trước, đạt đến trạng thái thanh tịnh tuyệt đối, tròn đầy và đây cũng là trạng thái của Niết Bàn tịch tịnh.

VI. Kết Luận

Tổng quát lại có tất cả 21 phương pháp thực tập quán niệm trên bốn lĩnh vực trong đó Quán thân trên thân có tới 14 pháp cần thực tập bao gồm: quán hơi thở, quán bốn oai nghi, quán về các cử động trên thân, quán thân bất

32 Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch, *Kinh Trường Bộ*, Kinh Đại Niệm Xứ, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội, 2018/2018

tịnh, quán tứ đại và cuối cùng là chín phương pháp quán niệm tử thi (5 pháp đầu + 9 pháp quán tử thi = 14). Quán thọ có một pháp đó là quán sát ba loại cảm thọ: lạc, khổ, bất khổ bất lạc. Quán tâm có một pháp là quán sát về 16 loại tâm đã được nêu ở trên. Quán pháp có 5 pháp gồm: quán năm triền cái, quán ngũ thủ uẩn, quán sáu nội ngoại xứ, quán thất giác chi và quán tứ thánh đế. (14 quán thân + 1 quán thọ + 1 quán tâm + 5 quán pháp = 21)

Đạo lộ hướng đến giải thoát đã được nêu rõ, việc cần thiết đối với những ai muốn đoạn trừ những tâm thức vô minh đã cắm rễ và ăn sâu từ vô thủy không gì khác là phải nhổ bật gốc rễ của chúng bằng tu tập thiền tứ niệm xứ. Chúng ta phải hiểu rõ rằng, không có bất kỳ sự đau khổ nào xuất hiện trên thế gian mà không có sự chi phối của tâm thức và khổ không do bản chất vốn là khổ, vô thường, vô ngã của vạn pháp mà nó xuất phát từ sự si mê, thiếu trí tuệ không thấy được bản chất ấy. Tứ niệm xứ có công năng khai mở trí tuệ nhận diện về tất cả các pháp. Bạn sẽ thấy không còn bất kỳ sự tồn tại nào ngoài Pháp và tất cả đều mang bản chất tạm thời, không cố định.

Từ tuệ tri như vậy, mọi phân biệt, chấp thủ, tham ưu, dính mắc dần yếu và giảm lược đi cho đến lúc chấm dứt hoàn toàn.

Nên nhớ, không có bất kỳ phương pháp nào đưa đến giải thoát nếu nó chỉ được hiểu trên mặt lý thuyết mà không có sự thực hành. Do đó, nếu muốn nếm được hương vị của giải thoát, hãy trải nghiệm thực hành pháp thiên tứ niệm xứ.

Sách tham khảo:

- Kinh Trường Bộ, Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch
- Kinh Trung Bộ, Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch
- Thắng Pháp Tập Yếu Luận, Hòa Thượng Thích Minh Châu
- Amaro, A., & Catherine, S. (2013)
- Thiên Chánh Niệm, Thích Viên Lý

*

SÁCH CÙNG TÁC GIẢ ĐÃ XUẤT BẢN

- Pháp Tu Quan Âm (dịch)
- Trung Luận (dịch)
- Phật Giáo và Tâm Lý Học Hiện Đại (dịch)
- Bước Vào Thiên Cảnh (dịch)
- Đại Cương Triết Học Trung Quán (dịch)

- Đại Tạng Kinh Nhập Môn (dịch)
- Cẩm Nan Nhân Sinh (dịch)
- The Four Sublime States: Doctrine & Practice in Buddhism.
- Thập Nhị Môn Luận (dịch)
- Phật Giáo Hướng Dẫn Thế Kỷ 21 (dịch)
- Phủ Định Thúc & Biện Chứng Pháp Trung Quán (dịch)
- Thiền Trong Nghệ Thuật Bản Cung (dịch)
- Thơ: Giọt Sương Huyễn Hóa
- Thơ: Hoa Nở Trời Tây
- Lược Sử Thời Gian (dịch)
- Con Đường Dẫn Tới Hạnh Phúc Đích Thực (dịch)
- Tứ Vô Lượng Tâm
- Beginning and Development of Buddhist Education in Vietnam (Luận Án Tiến Sĩ)
- Dharma of Leadership: A Journey for Leaders From The Teaching of The Buddha.
- Taking Refuge in The Buddha, Dharma, Sangha, and Receiving The Five Precepts.

- Buddhist Meditation Practice
- Bát Chánh Đạo: Con Đường Dẫn Đến An Lạc Đích Thực.
- Phật Giáo Và Khoa Học
- Phật Giáo Và Phân Tâm Học
- Phật Giáo Và Xã Hội
- The Key to Happiness: The Buddha Way
- Phật Giáo Và Giáo Dục
- Kinh Tứ Thập Nhị Chương - Dịch & Giảng
- Kinh Bát Đại Nhân Giác - Dịch & Giảng
- Phật Giáo Và Thiên Nhiên
- Lược Sử Phật Giáo Ấn Độ
- Lược Sử Phật Giáo Tại Canada
- Tổng Quan Lịch Sử Phật Giáo Thế Giới - Cuốn 1
- Tổng Quan Lịch Sử Phật Giáo Thế Giới - Cuốn 2
- Tổng Quan Lịch Sử Phật Giáo Thế Giới - Cuốn 3
- Thiền Chánh Niệm
- Thiền Tứ Niệm Xứ

- Cẩm Nang Thành Lập Tổ Chức Phi Lợi Nhuận hoặc Tự Viện
- The Handbook of Building the Best Nonprofit Organizations or Temple.
- Pháp Môn Niệm Phật
- Mindfulness Meditation
- Tổng quan Lịch Sử Triết Học Phương Tây

SÁCH SẮP XUẤT BẢN:

- Tổng Quan Lịch Sử Phật Giáo Thế Giới - Cuốn 4
- Tổng Quan Lịch Sử Phật Giáo Thế Giới - Cuốn 5
- Phật Giáo Và Chính Trị
- Phật Giáo Và Nữ Giới
- Phật Giáo Và Nghệ Thuật
- Giáo Nghĩa Hoa Nghiêm - Một Rừng Hoa Tuệ Giác

THÍCH VIÊN LÝ

TỔNG QUAN
LỊCH SỬ
PHẬT GIÁO
THẾ GIỚI

QUYỂN I



Bodhi
Wisdom
DN Publishing

THÍCH VIÊN LÝ

TỔNG QUAN
LỊCH SỬ
PHẬT GIÁO
THẾ GIỚI

QUYỂN II



Bodhi
Wisdom
DN Publishing

THÍCH VIÊN LÝ

TỔNG QUAN
LỊCH SỬ
PHẬT GIÁO
THẾ GIỚI

QUYỂN III

Bodhi
Wisdom
DN Publishing

