

Cốt Tủy

Các Kinh Căn Bản Phật Giáo



Phô Nguyệt
Tập I : Nguyên Thủy

---o0o---

Nguồn

<http://www.hoavouu.com>

Chuyển sang ebook 10-05-2014

Người thực hiện :

Thu Đình - Diệu Hương Thủy - thuhoaidinh.hn@gmail.com

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tai Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)

Mục Lục

01. Tinh Yếu của Kinh Sáu Xứ
02. Tinh Yếu của Đại Kinh Sáu Xứ
 - I. Kết cấu của tâm thức
 - II. Cốt Tủy của Kinh
 - III. Kết Luận
03. Cốt Tủy Pháp Quán Tứ Niệm Xứ
 - I. Kinh Trung Bộ Majjhima Nikaya
 - II. Pháp Thiền Tứ Niệm Xứ
 - III. Đặc Tính của Tuệ Tri
 - IV. Kết Luận
04. Yếu Chỉ kinh Nhất Dạ Hiền

I. Kinh Nhất dạ hiền giả (Bhaḍḍekaratta sutta)

II. Cốt tủy của giáo pháp (Phô Nguyệt)

05. Đặc Tính của Tâm và Pháp

A. Kinh Giáo Giới Nandaka

B. Kinh Giáo Giới Channa.

C. Kết Luận

06. Pháp Chánh Niệm khi Đi Đứng

07. Thiền Tĩnh Độc Cư

08. Pháp Thượng Trí lúc Cận Tử

09. Minh Sát Tuệ

I. Thập Sáng Hiện Hữu

II. Nguyên Tắc Minh Sát Tuệ: Pháp Chánh Trí

III. Đặc Tánh của Minh Sát Tuệ

IV. Pháp Hành Minh Sát Tuệ

V. Kết Luận

10. Pháp Chánh Tri Kiến

I. Thiện và bất thiện

II. Thức ăn

III. Bát Chánh Đạo (TĐVADP)

IV. Tứ diệu đế (TĐVADP)

V. Thập Nhị Nhân Duyên

VI. Kết Luận

11. Kinh Pháp Môn Căn Bản

12. Quán Hơi Thở

I. Tàng Thức: Nơi Chứa Nghiệp Thức

II. Giải Thoát Nghiệp Thức

III. Quán Hơi Thở: Một Pháp Thiền Đốn Ngộ

IV. Tham Khảo

V. Kết Luận

---o0o---

01. Tinh Yếu của Kinh Sáu Xứ

Thật là một điều hi hữu và quý giá vô cùng khi đọc và hiểu được kinh Sáu Xứ, chính Phật đã giảng rõ ràng cho đệ tử của Ngài phải nhận xét lục căn, lục trần và lục thức, và các kết cấu của nó; đồng thời nhận định pháp hành một cách logic và sâu sắc. Chúng ta dù trình độ nào cũng có thể hiểu được. Từng bậc, hành giả có thể từng bước leo lên nấc thang trí tuệ, vượt khỏi loại trí thức thường tình, vốn mang nhiều hệ lụy với dòng lục thức (tâm thức) luôn trôi chảy từng sát na sanh diệt. Pháp hành đệ nhất nghĩa dễ dàng và đơn giản cho tri thức cũng như thực dụng từ những khái niệm căn bản Phật Pháp trong kinh.

Thật vậy, trước hết chúng ta cần hiểu rõ các đặc tính của Lục Căn, Lục Trần và Lục Thức, từ đó mới có thể phát hiện những tri thức thiết thực cho mọi hành giả khao khát đến Phật học cũng như pháp hành một cách cụ thể mà thâm thúy. Theo HT. Thích Minh Châu dịch phần Tóm lược của kinh Sáu Xứ: " Thế Tôn nói như sau: -- Sáu nội xứ cần phải được biết. Sáu ngoại xứ cần phải được biết. Sáu thức thân cần phải được biết. Sáu xúc thân cần phải được biết. Sáu thọ thân cần phải được biết. Sáu ái thân cần phải được biết." Đó là cốt tủy của kinh.

Tâm Thức cần phải được biết

Sáu căn: Nhãn, Nhĩ, Tỉ, Thiệt, Thân, Ý cần phải được biết, tức là sáu nhân cần thiết để tạo sự hòa hợp với sáu trần cần phải biết, là sáu duyên tức Sắc, Thinh, Hương Vị, Xúc, Pháp mà khởi lên sáu quả cần phải biết, tức sáu thức Nhãn thức, Nhĩ thức, Tỉ thức, Thiệt thức, Thân thức, Ý thức. Lục thức còn gọi là Tâm thức. Sự gặp gỡ ba pháp của căn, trần, thức là xúc. Do duyên xúc là thọ. Do duyên thọ là ái. Khi được nói đến "Sáu ái thân cần phải được biết", chính do duyên này được nói đến như vậy. Đây là sáu sáu thức sáu.

Tính Vô Ngã.

Tự ngã thì thường hằng, không sanh không diệt hay không thay đổi. Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân, Ý có sanh diệt đã được thấy. Lục căn không phải là tự ngã. Cho nên lục căn vô ngã. Lục Trần cũng sanh diệt, nên lục trần vô ngã. Lục thức cũng sanh diệt, nên lục thức vô ngã. Nói khác đi nhân không có thực thể,

duyên cũng vậy, không có thực thể, do đó quả cũng không có thực thể. Lục căn, lục trần, lục thức đã thấy, không có thực thể, tức là chúng vô ngã. Từ đó, có thể nói, do sự gặp gỡ của ba pháp căn trần thức là xúc; duyên xúc là thọ; duyên thọ là ái. Vậy các pháp đều không có tự ngã. Chủ thể là mắt là vô ngã, sắc là khách thể cũng vô ngã, thì nhãn thức hay tâm thức làm sao có được tự ngã. Nói chung, chủ thể tức lục căn là nhân duyên với lục trần là duyên hay môi trường tiếp xúc mới khởi sanh lục thức hay tâm thức. Vì lục căn, lục trần, lục thức, xúc, thọ, và ái đều có sanh diệt như đã thấy, nên chúng hay thay đổi, sai lầm và không có thật thể hay là không có tự ngã. Vậy các pháp đều vô ngã.

Đoạn diệt thân kiến

Các pháp nhân duyên trên đều sanh diệt như đã thấy, là vô ngã. Con đường đưa đến sự tập khởi của thân kiến cho rằng pháp này là của tôi, pháp này là tôi, pháp này là tự ngã của tôi là sai lầm. Sau đây là con đường đưa đến sự đoạn diệt của thân kiến. Muốn đoạn diệt thân kiến cần phải quán pháp này không phải là của tôi, pháp này không phải là tôi, quán pháp này không phải là tự ngã của tôi, quán thọ không phải là của tôi, quán thọ không phải là tôi, quán thọ không phải là tự ngã của tôi.

Ba độc tùy miên

Phật đã nói, Nay các Tỷ-kheo, do duyên mắt và do duyên các sắc, khởi lên nhãn thức. Sự gặp gỡ của ba (pháp này) là xúc. Do duyên xúc, khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ. Vị ấy do cảm xúc lạc thọ, mà hoan hỷ, tán thán, trú ở ái trước. Tham tùy miên của vị ấy tùy tăng. Vị ấy do cảm xúc khổ thọ, mà sầu muộn, than van, than khóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh. Sân tùy miên của vị ấy tùy tăng. Vị ấy do cảm xúc bất khổ bất lạc thọ, mà không như thật biết sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly khỏi cảm thọ ấy, vô minh tùy miên của vị ấy tùy tăng. Nay các Tỷ-kheo, vị ấy chính do không đoạn tận tham tùy miên đối với lạc thọ, do không tẩy trừ sân tùy miên đối với khổ thọ, do không nhổ lên vô minh tùy miên đối với bất khổ bất lạc thọ, không đoạn tận vô minh, không làm cho mình khởi lên, có thể ngay trong hiện tại là người chấm dứt đau khổ, sự kiện như vậy không xảy ra. Nay các Tỷ-kheo, do duyên tai và do duyên các tiếng, khởi lên nhĩ thức. Nay các Tỷ-kheo, do duyên mũi và do duyên các hương khởi lên tỷ thức. Nay các Tỷ-kheo, do duyên lưỡi và do duyên các vị khởi lên thiệt thức. Nay các Tỷ-kheo, do duyên thân và do duyên các xúc khởi lên thân thức. Nay các Tỷ-kheo, do duyên ý và do duyên các pháp khởi lên ý thức. Sự gặp gỡ của ba (pháp này) là xúc. Do duyên xúc khởi lên lạc thọ, khổ thọ, hay bất khổ bất lạc thọ. Vị ấy do cảm xúc lạc thọ, mà hoan hỷ, tán thán, trú ở ái trước, tham tùy miên của vị ấy tùy tăng. Vị ấy do cảm xúc khổ thọ mà sầu muộn, than van, than khóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh; sân tùy miên của vị ấy tùy tăng. Vị ấy do cảm xúc bất khổ bất lạc thọ, mà không như thật biết sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly khỏi cảm thọ ấy; vô minh tùy miên của vị ấy tùy tăng. Nay các Tỷ-kheo, vị ấy chính do không đoạn tận tham tùy

miên đối với lạc thọ, do không tẩy trừ sân tùy miên đối với khổ thọ, do không nhổ lên vô minh tùy miên đối với bất khổ bất lạc thọ, không đoạn tận vô minh, không làm cho minh khởi lên, có thể ngay trong hiện tại là người chấm dứt đau khổ, sự kiện như vậy không xảy ra. (HT. Thích Minh Châu Việt dịch)

Đoạn tận ba độc

Muốn đoạn tận ba độc, hành giả cần phải biết quán nhãn thức và nhĩ thức. Sự gặp gỡ của ba pháp của nhãn thức và ba pháp của nhĩ thức là xúc. Do duyên xúc, khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ mà không có quan niệm gì về khổ hay lạc thọ là đã đoạn tận ba độc. Như lời Phật dạy, "Vị ấy cảm xúc lạc thọ, mà không hoan hỷ, tán thán, trú ở ái trước; tham tùy miên của vị ấy không tùy tăng. Vị ấy cảm xúc khổ thọ, mà không sầu muộn, than van, than khóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh; sân tùy miên của vị ấy không tùy tăng. Vị ấy cảm xúc bất khổ bất lạc thọ, mà như thật biết sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly khỏi cảm thọ ấy; vô minh tùy miên của vị ấy không tùy tăng. Nay các Tỷ-kheo, vị ấy chính do đoạn tận tham tùy miên đối với lạc thọ, do tẩy trừ sân tùy miên đối với khổ thọ, do nhổ lên vô minh tùy miên đối với bất khổ bất lạc thọ, đoạn tận vô minh, làm cho minh khởi lên, có thể ngay trong hiện tại là người chấm dứt đau khổ, sự kiện như vậy xảy ra." (HT. Thích Minh Châu Việt dịch)

Giải thoát

Phật giải rõ ràng pháp giải thoát, "Này các Tỷ-kheo, do thấy vậy, vị Đa văn Thánh đệ tử yếm ly mắt, yếm ly các sắc, yếm ly nhãn thức; yếm ly nhãn xúc, yếm ly thọ, yếm ly ái. Vị ấy yếm ly tai, yếm ly các tiếng, yếm ly mũi, yếm ly các hương; yếm ly lưỡi, yếm ly các vị; yếm ly thân, yếm ly các xúc; yếm ly ý, yếm ly các pháp; yếm ly ý thức, yếm ly ý xúc, yếm ly thọ, yếm ly ái.

Do yếm ly, vị ấy ly tham. Do ly tham vị ấy giải thoát. Trong sự giải thoát là sự hiểu biết: "Ta đã được giải thoát". Và vị ấy tuệ tri: "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, các việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa". Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy. Trong khi sự thuyết giảng này được nói lên, tâm của sáu mươi Tỷ-kheo ấy được giải thoát khỏi các lậu hoặc không có chấp thủ." (HT. Thích Minh Châu Việt dịch)

Giải thoát là xa lìa mọi sai lầm của các pháp của tâm thức, không bị xúc thọ ái ràng buộc."trong sự giải thoát là sự hiểu biết." Thật vậy, sự hiểu biết sáng suốt, là tuệ tri, là cái biết vô thời không, trong sát na hiện tiền. Khi hành giả tuệ tri (biết của Trí) về lục căn, lục trần, hay lục thức, Tâm thức và không có thời gian, thì xúc, thọ, ái không có kẻ hở để khởi sanh. Như hành giả quán, "tuệ tri ' Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, các việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa" thì dòng tâm thức ngừng chảy (vô thời không), tức là không suy nghĩ thêm quan niệm, hay tư tưởng gì về tâm thức đó. Khi xúc, thọ, ái không khởi sanh trong tâm, thì đoạn được thân kiến cũng như chúng không ràng buộc và gây ba độc, thì lúc ấy được giải thoát khỏi các lậu hoặc không có chấp thủ.

Kết Luận

Xuyên qua pháp học về tâm thức mà Phật đã giảng rõ ràng mọi nhân duyên khởi lên mà sanh. Dòng tâm thức luôn trôi chảy theo thời gian mà duyên theo xúc, thọ, ái gây ra thân kiến, ba độc. Ba pháp kết thành tâm thức vì chúng không có tự thể hay vô ngã, chúng thay đổi luôn, nên chúng dễ bị nhận thức sai lầm vì duyên xúc thọ và ái lôi cuốn theo thời gian từng sát na sanh diệt luôn không ngừng nghỉ. Phật đã dạy, đoạn diệt thân kiến, đoạn tận ba độc là pháp hành để trở nên phạm hạnh, vẫn chưa đủ mà phải thực hành pháp giải thoát mới rửa sạch mọi sai lầm của dòng tâm thức đang trôi chảy làm cho tâm thức không còn trở lui trạng thái vẫn đục nữa.

Tham khảo

Kinh Sáu Xứ. HT. Thích Minh Châu Việt dịch, đăng trên website Trung Tâm Phật Giáo Chùa Việt Nam tại Houston, phần Kinh Tạng: <http://www.vnbc.org/TTPG/>

---o0o---

02. Tinh Yếu của Đại Kinh Sáu Xứ

Đại Kinh Sáu Xứ là tiến trình nhận diện như thật như chân lục căn, lục trần, lục thức, cũng như duyên sanh từ chúng. Kiến thức, tư duy hay niệm khởi v.v... mà không được tuệ tri hay biết một cách sáng suốt, vô thời gian để được chánh kiến, chánh tư duy, chánh niệm, v.v...thì thật là uổng phí cho sự tu tập theo kinh này. Một điều căn bản nhất cho hành giả mới bước vào ngưỡng cửa Phật Pháp là nắm bắt được Pháp học cũng như Pháp hành mà biết rõ ràng thực tướng của lục căn, lục trần, lục thức từ đó mới có thể tri nhận đúng và phân biệt chân và vọng để tránh mọi sai lầm trong nhận thức.

Trước khi phân tích và nhận diện phần cốt tủy của Đại Kinh Sáu Xứ, tưởng cũng cần triển khai một số nhận thức về kết cấu của lục căn, lục trần, và lục thức, để từ đó quảng diễn vấn đề dễ dàng hơn. Chẳng hạn

---o0o---

I. Kết cấu của tâm thức

a). Nhận Diện (Sensation).

Ngũ giác quan là phương tiện tiếp xúc với trần cảnh để nhận diện ảnh hay bóng dáng của trần cảnh. Đó là chúng ta cảm giác được hình ảnh của sự vật qua ngũ giác quan mà thôi. Thí dụ, khi ta thấy con bò là thấy hình ảnh con bò ở võng mạc của mắt mà thôi. Đó là CẢM GIÁC. Nhắc lại, (Về thị giác) khi ta nhìn con bò, hình ảnh con bò hội tụ ở võng mạc của mắt, truyền dẫn bởi thị giác thần kinh lên não, lúc đó ta mới nhận diện được hình ảnh con bò. Khi có thời gian thì sự vật chạy dài trong không gian, với ảnh ta vừa thấy đó không

còn là ảnh thật nữa (Sắc tức thị không: Sắc lập tức (Một sát na) biến thành không thật nữa. Hễ có thời gian thì có không gian. Sự vật huyền hóa theo thời gian và ảnh không còn thật trong không gian. Vậy, khi nhận diện được hình ảnh (thấy), ấn tượng chấn động lực (nghe), không khí hay hơi (ngửi), ấn tượng kích thích (nếm), hình ảnh tiếp giáp của da hay cơ thể (xúc) là thể không của đối tượng qua tiền ngũ căn. Thí dụ, như thị giác, sự vật chiếm cứ trong không gian (hư không) một dung thể không: sự vật và dung thể không của nó kháng khít nhau như một, thì thể không của nó là hình ảnh sự vật được hội tụ ở võng mạc mắt khi mắt nhìn sự vật. Do đó khi thấy sự vật cụ thể ở trong không gian là thấy hình ảnh của nó ở võng mạc của mắt mà thôi.

b). Nhận Thức (Perception).

Khi chúng ta cảm giác hình ảnh sự vật thì lúc đó chúng ta mới nhận biết được (perceive) tên sự vật. Sự vật có tên mà ta nhận thức đó là GIÁC THỨC (hay Tâm Thức: Consciousness hay Perception) chạy dài theo thời gian. Khi nhận thức ngay niệm đầu một sát na và không có kéo dài thời gian nữa là ta có giác thức nguyên sơ (niệm đầu) hay là chơn thức (pure perception or true consciousness). Hình ảnh con bò là thể không được nhận thức bởi tâm trí (tâm trí cũng cùng thể không.) Tâm và vật đồng thể không, nên sự nhận thức mới thành hình. Lục căn phối hợp với lục trần (thể không) sanh ra lục thức. Lục thức không có thực thể, Phật gọi là lục tặc, vì thức là nghiệp. Dòng tâm thức luôn trôi chảy không ngừng nghỉ. Nó không có khởi điểm cũng như kết thúc và nó dính nhiều pháp trần làm cho dòng tâm thức luôn ô nhiễm và vẩn đục.

c). Tri Thức (Cognition).

Trong đời sống hằng ngày, ta thường nhận thức (perceive) sự vật bằng ngũ giác quan (senses). Khi ta tri nhận (cognize) sự vật đã nhận thức, ta có tri thức (Cognition). Trong quá trình tri nhận sự vật trong hiện tại (Với cảm giác), quá khứ hay tương lai (với ý thức), cả ba thời chúng ta tri nhận được sự vật mới có GIÁC TRÍ (hay Tâm Trí). Giác Trí này là Tư Tưởng, Suy Nghĩ, Lý Luận v.v. theo thời gian. Nó là sự lập lại của tâm thức hay tri nhận các thức nên nó tạo ra nghiệp thức. Nên ta có thể gọi là tâm duyên ý mã vì tư tưởng chúng ta lúc nào cũng ẩn hiện trong tâm trí từng giây từng phút liên tục, chỉ trừ có những động lực khác hay pháp môn có khả năng chặn dừng được vọng tưởng đó.

c). Giác Trí Tuệ (Pure Cognition).

Khi Phật thành đạo là do đạt được Trí Tuệ hay Giác Trí Tuệ thì các pháp giải thoát được thiết lập thực hành Giác Trí Tuệ trong các thời thiền tập. Thực ra Giác Trí Tuệ có thể thực hiện trong tứ oai nghi. Vậy Giác Trí Tuệ là tri nhận đầu nguồn của Giác Trí và xa lìa nó ngay. Nói rõ hơn là khi chúng ta nhận thức niệm đầu của Cảm Giác (Sensation) để có Giác Thức nguyên sơ (Pure Perception hay first consciousness), lập tức tri nhận Giác Thức nguyên sơ ấy để được Giác Trí (Cognition là Giác Trí có thời gian) và xa lìa giác trí ngay mới có Giác Trí Tuệ (Vô thời gian). Vì Giác Trí Tuệ là Tri Thức Nguyên Thủy (Pure Cognition) của Chân Trí (Vô thời không). Thí dụ, chúng ta thấy

con voi là giác thức hay tâm thức, vì thấy hình ảnh đối tượng hay con vật trước (Cảm Giác) rồi nhận thức (perceive) con vật đó là con voi (hay biết được là con voi, biết này thấy biết của căn, luôn luôn đi kèm theo cảm giác, nên thấy con voi, biết tên đối tượng là cái thức hay tâm thức hay giác thức. Nên thức là thực tại duyên khởi hay giả danh mà thôi). Rồi chúng ta tri nhận (dùng ý trí) giác thức ấy để có giác trí. Vậy khi chúng ta nhận thức niệm đầu của con voi (thấy biết con voi đầu tiên) là ta có giác thức nguyên sơ, lập tức ta tri nhận (Hay Biết: Cognize chứ không phải là perceive) giác thức nguyên sơ ấy để có giác trí tuệ và phải xa lìa cái biết ấy nữa thì mới có giác trí tuệ toàn diện.

---o0o---

II. Cốt Tủy của Kinh

a). Bài giảng của đức Thế Tôn:

-- Nay các Tỷ-kheo, không biết, không thấy như chơn mắt, không biết không thấy như chơn các sắc, không biết không thấy như chơn nhãn thức, không biết không thấy như chơn nhãn xúc; do duyên nhãn xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ, không biết không thấy như chơn cảm thọ ấy, vị ấy ái trước đối với mắt, ái trước đối với các sắc, ái trước đối với nhãn thức, ái trước đối với nhãn xúc. Do duyên nhãn xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ, vị ấy ái trước đối với cảm thọ ấy.

Khi vị ấy trú, quán sát vị ngọt, bị ái trước, hệ lụy và tham đắm, nên năm thủ uẩn đi đến tích trữ trong tương lai. Và ái của vị ấy đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ và tham, tìm sự hoan lạc chỗ này, chỗ kia; ái ấy được tăng trưởng; những thân ưu não tăng trưởng; những tâm ưu não tăng trưởng; những thân nhiệt não tăng trưởng; những tâm khổ não tăng trưởng. Vị ấy cảm thọ thân khổ và tâm khổ. (HT.Thích Minh Châu Việt dịch)

1). Vô Minh.

Đầu tiên Phật giải về nhãn căn sắc trần và nhãn thức theo thường tình. Chúng ta nhìn một vật thì không thấy không biết như chơn mắt, không thấy không biết như chơn các sắc, không thấy không biết như chơn nhãn thức vì chúng ta chưa hiểu được chơn mắt, chơn các sắc, và chơn nhãn thức như thế nào? Thật ra, Chơn mắt, chơn sắc, và chơn nhãn thức là một khi nhìn một vật gì thì sử dụng một lần mà thôi. Nếu dùng tiếp hay kéo dài thời gian là một vật đó đã huyền hóa hay mất, sắc (vật), hay thấy (nhãn thức) không còn nguyên thủy sử dụng mà đã xài qua rồi, không còn mắt củ, vật đầu tiên, thấy nguyên sơ cũng bị xúc thọ ái lăn trôi theo thời gian mà có những khái niệm, nên mắt, sắc, thấy đã biến thể. Nói chung, trong Trí (hay Tâm) chúng ta đều có chứa sẵn biểu hiện Trí Năng, Tình Năng và Hoạt Năng, nên dây thần kinh dẫn truyền lên não hình ảnh của chơn sắc từ chơn mắt để có chơn nhãn thức thì đồng thời đã xúc chạm dây thần kinh thị giác, có nhãn nhãn xúc; do duyên nhãn xúc này

khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ. Vì chúng ta không thấy không biết chơn cảm thọ như thường tình, mà có ái trước (ái đã có trong A Lại Da thức) đối với mắt (mắt lập lại), ái trước đối với các sắc (hình ảnh có sẵn tích tụ) và ái trước đối với nhãn xúc (Xúc có sẵn trong trong A-Lai-Da Thức: ký ức). Từ đó do duyên nhãn xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ mà ái trước đối với cảm thọ ấy.

Khi chúng ta nhận thức và quán sát vị ngọt, chấp vào ái trước (ký ức), rồi sự hệ lụy và say đắm nên năm thủ uẩn được tích trữ trong tương lai. Ái ấy tái sanh, ưa thích ngũ dục. Thủ Hữu là tìm cầu và giữ lấy những thú vui và tham luyến, sanh thân ưu não, thân nhiệt não, và tâm khổ não. Nên tạo nên những cái có, chính những cái sở hữu này là những nghiệp. Cảm thọ thân khổ và tâm khổ.

Tóm lại, nếu không thấy không biết như chơn lục căn, chơn lục trần và chơn lục thức thì những hệ lụy và say đắm cũng xảy ra tương tự như trên. Nói cách khác, không thấy không biết chơn lục căn, lục trần, lục thức là thể cách nhận thức sự vật một cách vô minh của tâm thức thường tình.

2). Chơn Trí.

Này các Tỷ-kheo, thấy và biết như chơn mắt, thấy và biết như chơn các sắc, thấy và biết như chơn nhãn thức, thấy và biết như chơn nhãn xúc. Do duyên nhãn xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ, thấy và biết như chơn cảm thọ ấy; vị ấy không ái trước đối với con mắt, không ái trước đối với các sắc, không ái trước đối với nhãn thức, không ái trước đối với nhãn xúc. Do duyên nhãn xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ, hay bất khổ bất lạc thọ; vị ấy không ái trước đối với cảm thọ ấy.

Khi vị ấy trú, quán sát vị ngọt, không bị ái trước, hệ lụy và tham đắm, nên năm thủ uẩn đi đến tàn diệt trong tương lai. Và ái của vị ấy, đưa đến tái sanh, cấu hữu với hỷ và tham, tìm sự hoan lạc chỗ này chỗ kia; ái ấy được đoạn tận; những thân ưu não của vị ấy được đoạn tận; những tâm ưu não được đoạn tận; những thân nhiệt não được đoạn tận; những tâm nhiệt não được đoạn tận; những thân khổ não được đoạn tận; những tâm khổ não được đoạn tận; vị ấy cảm thọ thân lạc và tâm lạc (HT. Thích Minh Châu Việt dịch)

Kể đến, Phật giải về nhãn căn sắc trần và nhãn thức theo chơn trí. Chúng ta nhìn một vật thì thấy và biết như chơn mắt, thấy biết như chơn các sắc, thấy biết như chơn nhãn thức vì chúng ta đã hiểu được chơn mắt, chơn các sắc, và chơn nhãn thức theo thật tướng của chúng như đã trình bày trên. Chơn mắt, chơn sắc, và chơn nhãn thức là một khi nhìn một vật gì thì sử dụng một lần mà thôi (vô thời gian). Nếu không kéo dài thời gian thì vật đó còn nguyên thủy: nó-là-nó tại đó và lúc đó, vô thời không hay mắt, sắc (vật), hay thấy (nhãn thức) vẫn còn chơn nguyên, thấy biết không bị xúc thọ ái lẫn trôi theo thời gian mà có những khái niệm, nên mắt, sắc, thấy biết không thay đổi, cố định. Nói chung, trong Trí (hay Tâm) chúng ta đều có chứa sẵn biểu hiện Trí Năng, Tình Năng và Hoạt Năng, nên dây thần kinh dẫn truyền lên não hình ảnh của chơn sắc từ chơn mắt để có chơn nhãn thức thì đồng thời đã xúc

chạm dây thần kinh thị giác, có nhãn nhãn xúc; do duyên nhãn xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ. Vì chúng ta thấy biết chơn cảm thọ không có thời gian, nên không có ái trước (trong A Lại Da thức) đối với mắt (mắt không lập lại), không có ái trước đối với các sắc (hình ảnh các sắc có sẵn tích tụ) và ái trước đối với nhãn xúc (Xúc có sẵn trong A-Lai-Da Thức: ký ức). Từ đó do duyên nhãn xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ mà không có ái trước đối với cảm thọ ấy.

Khi chúng ta nhận thức và quán sát vị ngọt, không chấp vào ái trước (ký ức), không có sự hệ lụy và say đắm nên năm thủ uẩn không được tích trữ trong tương lai. Ái ấy không thể tái sanh, và không ưa thích ngũ dục. Không có Thủ Hữu thì lấy gì tìm cầu và giữ lấy những thú vui và tham luyến thì thân không ưu não, thân không nhiệt não, và tâm không khổ não. Nên thân tâm không thủ hữu gì cả. Cảm thọ thân và tâm không có ưu khổ, được an lạc.

Tóm lại, nếu thấy biết như chơn lục căn, chơn lục trần và chơn lục thức thì những hệ lụy và say đắm không xảy ra. Nói cách khác, thấy biết chơn lục căn, lục trần, lục thức là thể cách nhận thức sự vật một cách sáng suốt vô thời không; đó cũng là sự nhận thức của chơn trí.

3. Bát Chánh Đạo .

Kiến gì như chơn của vị ấy, kiến ấy là chánh kiến. Tư duy gì như chơn của vị ấy, tư duy ấy là chánh tư duy. Tinh tấn gì như chơn của vị ấy, tinh tấn ấy là chánh tinh tấn. Niệm gì như chơn của vị ấy, niệm ấy là chánh niệm. Định gì như chơn của vị ấy, định ấy là chánh định. Thân nghiệp, ngữ nghiệp, sinh mạng của vị ấy được thanh tịnh tốt đẹp. Và Thánh đạo Tám ngành này đi đến tu tập và phát triển sung mãn cho vị ấy. Do sự tu tập. (HT. Thích Tâm Châu Việt dịch)

Theo Phật, Cảm, Nghĩ, và Làm (Tinh năng, Trí năng, và Hoạt năng) như chơn như thật là sự thấy biết vô thời gian, làm cho tâm trở nên trong sáng. Chánh Kiến là cái thấy như chơn pháp ấy. Chánh Tư Duy là sự suy tư như chơn pháp ấy. Chánh Niệm là nhớ (không có vọng khởi) như chơn của pháp ấy. Chánh Định là sự vắng lặng tịch tĩnh như chơn pháp ấy. Chánh Nghiệp là sự chơn chánh nghề nghiệp. Chánh Ngữ là sự lời nó chơn chánh hài hòa. Chánh Mạng là nuôi mạng sống bằng thức ăn tinh khiết. Thánh Đạo Tám Ngành này (Bát Chánh Đạo) được tu tập và phát triển sung mãn thì thân tâm thường an lạc.

4). Thượng Trí (Giác Trí Tuệ)

Thánh đạo Tám ngành này như vậy, bốn niệm xứ đi đến tu tập và phát triển sung mãn; bốn chánh tinh tấn cũng đi đến tu tập và phát triển sung mãn; bốn như ý túc cũng đi đến tu tập và phát triển sung mãn; năm căn cũng đi đến tu tập và phát triển sung mãn; năm lục cũng đi đến tu tập và phát triển sung mãn; bảy giác chi cũng đi đến tu tập và phát triển sung mãn. Và nơi vị ấy, hai pháp này được chuyển vận song hành: Chỉ và Quán. Với thượng trí, vị ấy liễu tri những pháp cần phải liễu tri với thượng trí. Với thượng trí, vị ấy đoạn tận những pháp cần phải đoạn tận với thượng trí. Với thượng trí vị ấy, tu tập

những pháp cần phải tu tập với thượng trí. Với thượng trí, vị ấy chứng ngộ những pháp cần phải chứng ngộ với thượng trí.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là những pháp cần phải liễu tri với thượng trí ? Cần phải trả lời là năm thủ uẩn, tức là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn. Những pháp này là những pháp cần phải liễu tri với thượng trí.(HT. Thích Minh Châu Việt dịch)

Sống theo Bát Chánh Đạo như vậy, thì bốn niệm xứ (thân bất tịnh, Thọ thì khổ, Tâm vô thường, Pháp vô ngã) được tu tập và phát triển sung mãn. Bốn Chánh Tinh Tấn (Tinh tấn phát triển những điều thiện lành chưa phát sanh, Tinh tấn tiếp tục phát triển những điều thiện lành đã phát sanh, Tinh tấn ngăn ngừa những điều ác chưa phát sanh, Tinh tấn dứt trừ những điều ác đã phát sanh) được tu tập và phát triển sung mãn. Bốn Như Ý Túc (Dục Như Ý Thần Túc, Niệm Như Ý Thần Túc, Tinh Tấn Như Ý Thần Túc, Tư Duy Như Ý Thần Túc) được tu tập và phát triển sung túc. Năm căn (Nhãn, Nhĩ, Tĩ, Thiệt, Thân) được tu tập và phát triển sung mãn. Năm lực ((Tín lực, Tinh tấn lực, Niệm lực, Định lực, Huệ lực) được tu tập và phát triển sung mãn. bảy giác chi (Trạch Pháp Giác Chi, Tinh Tấn Giác Chi, Hỷ Giác Chi, Khinh An Giác Chi, Niệm Giác Chi, Định Giác Chi, Xả Giác Chi) được tu tập và phát triển sung mãn. Hai pháp là: Chi và Quán được chuyển vận song hành. Với thượng trí những pháp nào cần phải đoạn tận và cần phải tu tập với thượng trí. Với thượng trí hành giả chứng ngộ những pháp cần phải chứng ngộ với thượng trí. Đặc biệt những pháp cần phải liễu tri với thượng trí là năm thủ uẩn: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức. Vì năm thủ uẩn là những pháp cốt cán của con người cần phải thông suốt.

5). Pháp Thể Nhập Thượng Trí.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là các pháp cần phải đoạn tận với thượng trí ? Vô minh và hữu ái, những pháp này cần phải đoạn tận với thượng trí.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là các pháp cần phải tu tập với thượng trí ? Chi và Quán, những pháp này cần phải tu tập với thượng trí.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là những pháp cần phải chứng ngộ với thượng trí ? Minh và giải thoát, những pháp này cần phải chứng ngộ với thượng trí.(Lời thuyết của Đức Thế Tôn)

Như chúng ta đã biết chơn trí, hay là thượng trí là những nhận thức chơn thật. Vô minh và hữu ái là những pháp cần phải đoạn tận. Pháp Chi và Quán cần phải tu tập. Chi có nghĩa là đình chỉ, quán là quán đạt. Như vậy chỉ quán là đình chỉ vọng niệm để quán đạt chân lý. Khi cơ thể ngừng nghỉ là “Chi,.” vô thời gian. Khi tâm đang nhìn thấy một cách rõ ràng là “Quán,.” thấy và biết như thật như chơn. Được Minh Tâm và Giải thoát khỏi Vô minh đó là những pháp cần phải chứng ngộ với thượng trí. Thấy con bò liền biết con bò và xa lìa cái biết đó thì ta có Thượng Trí. Nói khác đi là nhận thức niệm đầu (Thấy) một đối tượng để có giác thức nguyên sơ. Tri nhận (Biết) giác thức (hình ảnh thấy) là ta có Chơn Trí hay Thượng Trí.

6). Tu Tập Bát Chánh Đạo với Thượng Trí

Này các Tỷ-kheo, thấy và biết như chơn tai; này các Tỷ-kheo, thấy và biết như chơn mũi; này các Tỷ-kheo, thấy và biết như chơn lưỡi; này các Tỷ-kheo, thấy và biết như chơn thân; này các Tỷ-kheo, thấy và biết như chơn ý; này các Tỷ-kheo, thấy và biết như chơn các pháp; này các Tỷ-kheo, thấy và biết như chơn ý thức; này các Tỷ-kheo, thấy và biết như chơn ý xúc. Do duyên ý xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ; thấy và biết như chơn cảm thọ ấy, nên vị ấy không ái trước đối với ý, không ái trước đối với các pháp, không ái trước đối với ý thức, không ái trước đối với ý xúc. Do duyên ý xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ, hay bất khổ bất lạc thọ; vị ấy không ái trước đối với cảm thọ ấy... tâm khổ não được đoạn tận. Vị ấy cảm thọ thân lạc và tâm lạc. Kiến gì như chơn của vị ấy, kiến ấy là chánh kiến. Tư duy gì như chơn của vị ấy... hoạt mạng của vị ấy đi đến thanh tịnh tốt đẹp. Và Thánh đạo Tám ngành này đi đến tu tập và phát triển sung mãn cho vị ấy. Do sự tu tập Thánh đạo Tám ngành này như vậy... Và này các Tỷ-kheo, thế nào là những pháp cần phải chứng ngộ với thượng trí? Minh và giải thoát, những pháp này cần phải chứng ngộ với thượng trí.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ tin thọ lời Thế Tôn dạy.

Tựu chung, lục căn, lục trần, lục thức. bát chánh đạo, hay tất cả các pháp, khi thấy biết các pháp như chơn như thật như kê trên đều là sự nhận thức sáng suốt của Thượng Trí. Do sự tu tập Bát Chánh Đạo như vậy. hành giả cần chọn những pháp cần phải được chứng ngộ với thượng trí để được Minh Tâm và Giải Thoát khỏi Vô Minh.

---o0o---

III. Kết Luận

Nếu nhận thức đúng lục căn lục trần và lục thức như chơn như thật thì làm gì có nghiệp quả khổ não. Nên thấy và biết như chơn lục căn, thấy và biết như chơn lục trần, thấy và biết như chơn lục thức, thấy và biết Bát Chánh Đạo, hay tất cả các pháp nào đều nhận thức theo thượng trí, thì màn vô minh không còn bao phủ tâm trí, nên không có dây nhân duyên nào trói buộc. Vì khi ta thấy và biết chơn thật là ta nhận thức ngay thực thể sự vật, không thêm không bớt; vật là vật, ngoài vật không thêm thuộc từ nào cả. Vì không có thời gian, dòng tâm thức không lăn trôi, nên sự vật không có duyên khởi hay biến thể nào, thì làm gì có xúc thọ ái thủ hữu. Tu tập theo pháp Chỉ Quán là ưu việt nhất để có chơn trí hay thượng trí. Đó là lúc được tâm minh và giải thoát khỏi dòng bực lưu sanh tử.

Tham khảo Kinh Sáu Xứ. HT. Thích Minh Châu Việt dịch, đăng trên website Trung Tâm Phật Giáo Chùa Việt Nam tại Houston, phần Kinh Tạng: <http://www.vnbc.org/TTPG/>

---o0o---

03. Cốt Tủy Pháp Quán Tứ Niệm Xứ

Kinh Trung Bộ

Để có thể lãnh hội yếu chỉ của Thiền Nguyên Thủy, một pháp môn độc nhất để hành giả mới bắt đầu tu tập Phật đạo cho đến khi đạt cứu cánh, phải cần mật học hỏi kinh Trung Bộ, và nhất là mục 10 kinh tứ niệm xứ, một loại kinh căn bản cho những phật tử dù sơ khai hay thuần thực. Trích dẫn lời Phật dạy trong kinh và từ đó rút ra được cương lĩnh để tu tập và thiền tập là điều thực tiễn và quan thiết nhất cho mọi hành giả.

---o0o---

I. Kinh Trung Bộ Majjhima Nikaya

The Middle Length Discourses of the Buddha

HT. Thích Minh Châu Dịch Việt

TẬP I

10. KINH NIỆM XỨ

(Satipatthana Sutta)

Như vậy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở xứ Kuru (Cầu-lâu), Kammassadhamma (kiềm-ma sắt đằm) là đô thị của xứ Kuru. Rồi Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo:

-- Này các Tỷ-kheo.

Các Tỷ-kheo vâng đáp Thế Tôn:

-- Bạch Thế Tôn.

Thế Tôn thuyết như sau:

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

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

(Quán thân)

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân? Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Tỉnh giác, vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra. Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra dài"; hay thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri:

"Tôi thở vô ngấn"; hay thở ra ngấn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra ngấn". "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Nay các Tỷ-kheo, như người thợ quay hay học trò người thợ quay thiện xảo khi quay dài, tuệ tri: "Tôi quay dài" hay khi quay ngắn, tuệ tri: "Tôi quay ngắn". Cũng vậy, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thở vô dài, tuệ tri: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, tuệ tri: "Tôi thở ra dài"; hay thở vô ngắn, tuệ tri: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, tuệ tri: "Tôi thở ra ngắn". "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

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

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi, tuệ tri: "Tôi đi", hay đứng, tuệ tri: "Tôi đứng", hay ngồi, tuệ tri: "Tôi ngồi", hay nằm, tuệ tri: "Tôi nằm". Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy tuệ tri thân như thế ấy.

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

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo, khi bước tới bước lui, biết rõ việc mình đang làm; khi ngó tới ngó lui, biết rõ việc mình đang làm; khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm; khi mang áo Sanghati (Tăng già lê), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm; khi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm; khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng, biết rõ việc mình đang làm.

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

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai

biệt. Trong thân này: "Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, 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". Nay các Tỷ-kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay ròi. Một người có mắt, đổ các hạt ấy ra và quán sát: "Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hạt lúa đã xay ròi". Cũng vậy, nay các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo 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, tủy, thận, 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".

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

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

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

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

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

không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

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

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

Nay các Tỷ-kheo, lại nữa, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại... với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại... với các bộ xương không còn dính thịt, dính máu, còn được các đường gân cột lại, chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia. Ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương hông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi 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 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. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

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

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

(Quán thọ)

Này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ? Này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo khi cảm giác lạc thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác lạc thọ"; khi cảm giác khổ thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác khổ thọ"; khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ". Hay khi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất"; hay khi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất". Hay khi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất"; hay khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất". Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất"; hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất".

Như vậy, vị ấy sống quán thọ trên các nội thọ; hay sống quán thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán thọ trên các nội thọ, ngoại thọ. Hay vị ấy 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 trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ.

(Quán tâm)

Này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm? Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo, với tâm có tham, tuệ tri: "Tâm có tham"; hay với tâm không tham, tuệ tri: "Tâm không tham". Hay với tâm có sân, tuệ tri: "Tâm có sân"; hay với tâm không sân, tuệ tri: "Tâm không sân". Hay với tâm có si, tuệ tri: "Tâm có si"; hay với tâm không si, tuệ tri: "Tâm không si". Hay với tâm thâm nhiếp, tuệ tri: "Tâm được thâm nhiếp". Hay với tâm tán loạn, tuệ tri: "Tâm bị tán loạn". 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".

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. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm.

(Quán pháp)

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

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái? Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo nội tâm có ái dục, tuệ tri: "Nội tâm tôi có ái dục"; hay nội tâm không có ái dục, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có ái dục". Và với ái dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với ái dục đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với ái dục đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay nội tâm có sân hận, tuệ tri: "Nội tâm tôi có sân hận"; hay nội tâm không có sân hận, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có sân hận". Và với sân hận chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với sân hận đã sanh, nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với sân hận đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có hôn trầm thụy miên, tuệ tri: "Nội tâm tôi có hôn trầm thụy miên"; hay nội tâm không có hôn trầm thụy miên, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có hôn trầm thụy miên". Và với hôn trầm thụy miên chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với hôn trầm thụy miên đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với hôn trầm thụy miên đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có trạo hối, tuệ tri: "Nội tâm tôi có trạo hối"; hay nội tâm không có trạo hối, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có trạo hối". Và với trạo hối chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với trạo hối đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với trạo hối đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có nghi, tuệ tri: "Nội tâm tôi có nghi"; hay nội tâm không có nghi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có nghi". Và với nghi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với nghi đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

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

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn. Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn? Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo suy tư: "Đây là sắc, đây là sắc tập, đây là sắc diệt. Đây là thọ, đây là thọ tập, đây là thọ diệt. Đây là tưởng, đây là tưởng tập; đây là tưởng diệt. Đây là hành, đây là hành tập, đây là hành diệt. Đây là thức, đây là thức tập, đây là thức diệt". Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú

chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ. Nay các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ? Nay 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.

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

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

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi. Nay các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi? Nay các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo nội tâm có niệm giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi có niệm giác chi"; hay nội tâm không có niệm giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có ý niệm giác chi". Và với niệm giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với niệm giác chi đã sanh, nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay Tỷ-kheo nội tâm có Trạch pháp giác chi... (như trên)... hay nội tâm có Tinh tấn giác chi... (như trên)... hay nội tâm có Hỷ giác chi... (như trên)... hay nội tâm có Khinh an giác chi... (như trên)... hay nội tâm có Định giác chi... (như trên)... hay nội tâm có Xả giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi có xả giác chi"; hay nội tâm không có xả giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có xả giác chi". Và với xả giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với xả giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

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

niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi.

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, vị ấy sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế. Nay các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế? Nay 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".

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

(Kết luận)

Nay các Tỷ-kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

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

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

Nay các Tỷ-kheo, không cần gì nửa tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy ngày, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn. Nay các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm xứ.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời dạy của Thế Tôn

II. Pháp Thiền Tứ Niệm Xứ

Đại đức, Phật đã chỉ rõ ràng phương pháp tu tập "Tứ Niệm Xứ" về "Giới Định Tuệ" một thời gian từ một năm đến bảy năm có thể chứng đắc "Chánh Trí" ngay trong hiện tại, nếu còn hữu dư y thì chứng quả "Bất hoàn." Pháp quán tứ niệm xứ là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh, vượt khỏi mê lầm duyên chằng chịt khổ đau, chứng ngộ Niết Bàn. Thật ra thiền này là con đường "đốn ngộ," một pháp môn tuệ tri ngay thực tại điểm của dòng tâm thức đang trôi chảy, hay là pháp hiện tại với "tuệ quán ở nơi không động không rung chuyển."

Chúng ta biết rằng trong đời sống, tâm lý được biểu hiện bằng lý trí tình cảm và hoạt động. Kinh qua học hỏi, va chạm trong cuộc sống, tâm chúng ta chứa đựng trong tàng thức những tri kiến hỗn tạp. Sáu thức ra vào sáu căn, nhân đó có tham trước muôn cảnh tạo thành nghiệp dữ, che khuất bản thể chơn như. Do ba độc (tham sân si) sáu giác (lục thức sanh lục tặc), nên chúng ta mê hoặc và rối loạn thân tâm, trôi giạt trong sanh tử luân hồi, lăn lóc trong sáu đường (lục đạo: Thiên, Nhơn, A Tu La, Súc Sanh, Ngạ Quỷ, và Địa Ngục), còn chịu cảnh khổ đau.

Nghiệp thức như có hấp lực, lôi kéo thân khẩu ý chạy theo tâm viên ý mã của mình. Tâm thức theo thời gian kết tụ. Tâm vốn không thiện không ác, chỉ vì có hành (của Trí năng, Tình năng và Hoạt năng) nên có thức qua trung gian của tâm mà ta gọi tâm thiện tâm ác. Gọi như thế là ta gọi cái trạng thái của tâm. Biến thể của chơn tâm là vọng tâm. Phật dùng pháp quán tứ niệm xứ để loại trừ vọng tâm thì chơn tâm hiển bày. Chơn tâm là chánh trí.

Đại cương tứ niệm xứ là hành trình độc nhất để hành thiền, một pháp môn giác ngộ giải thoát khỏi dòng bô lưu sanh tử. Chúng ta đã biết dòng tâm thức luôn trôi chảy không ngừng nghỉ, đó là biến thể của chơn tâm; vậy làm sao loại ra biến thể đó tức là xa lìa vọng tâm chỉ nắm bắt ròng chơn tâm. Theo duy thức học hay tâm lý thường thức, sáu căn (nhãn nhĩ tĩ thiệt thân ý) kết hợp với sáu trần sanh ra lục thức hay là tâm thức còn gọi là lục tặc hay vọng tâm. Vọng tâm hay dòng tâm thức luôn trôi chảy là cái đang là không thể nắm bắt được. Chỉ có thực tại điểm thực có trong động tác đang là thì tuệ tri có thể nhắm trúng và bắt gặp tại đó và lúc đó mà thôi (điểm sát na hiện tiền: vô thời không). Thí dụ, thấy con bò đang đến, ta tuệ tri (Biết) có tánh thấy, tức nhiên là khi tuệ tri ngay một thực tại điểm đến (tại điểm đến tại đó và lúc đó mà thôi) trong cái đang đến, vì cái con bò đang đến là những điểm sanh diệt từng sát na liên tục. Do đó thấy con bò đến thì ta biết có tánh thấy tại một điểm đến mà thôi. Cái biết đó trong một chớp mắt, thấy biết bình đẳng, cái biết ấy kể như một điểm không có thời gian. Biết đó cũng gọi là chơn tâm vì không có thời gian để tâm thức trôi chảy mà có ái thủ hữu, có quan niệm thiện ác v.v..., hay có tư tưởng vọng tâm. Cái biết đó thật thanh tịnh, không động,

không rung chuyển, là một điểm có thật trong dòng tâm thức (vọng tâm) và đã loại vọng tâm rồi; đó là tuệ tri (hay chơn tâm).

Vậy trong đời sống hành giả phải giới luật nghiêm minh, và lúc,

A) Ngồi Thiền,

1) Quán Thân

Thờ vô, biết (tuệ tri) thờ vô. Thờ ra, biết thờ ra

Thờ vô dài, biết thờ vô dài. Thờ ra dài, biết thờ ra dài. Thờ vô ngắn, biết thờ vô ngắn.

Khi nghe tiếng động, biết nghe có tiếng động, khi không có tiếng động, biết nghe không có tiếng động. v.v...

Hành giả sống quán thân trên thân:

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời. (Lời Phật thuyết)

2) Quán Thọ

Khi cảm giác lạc thọ, hành giả biết có lạc thọ. Khi không cảm giác lạc thọ, biết không có lạc thọ.

Khi cảm giác khổ thọ, biết có khổ thọ. Khi không cảm giác khổ thọ, biết không có khổ thọ.

Khi có cảm giác ngứa, biết có cảm giác ngứa, khi không có cảm giác ngứa, biết không có cảm giác ngứa v.v...

Hành giả sống quán thọ trên thọ:

Như vậy, vị ấy sống quán thọ trên các nội thọ; hay sống quán thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán thọ trên các nội thọ, ngoại thọ. Hay vị ấy 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 trên đời. (Lời Phật thuyết)

3) Quán Tâm

Quán tâm có tham, biết tâm có tham. Tâm không tham, biết tâm không tham.

Tâm có sân, biết tâm có sân. Tâm không sân, biết tâm không sân.

Tâm có si, biết tâm có si. Tâm không si, biết tâm không si.

Tâm tham nhiếp, biết được tâm tham nhiếp. Tâm tán loạn, biết tán loạn.

Tâm được quảng đại, biết được tâm quảng đại. Tâm không quảng đại, biết tâm không được quảng đại.

Tâm hữu hạn, biết tâm hữu hạn. Tâm vô thượng, biết tâm vô thượng.

Tâm có định, biết tâm có định. Tâm không định, biết tâm không định.

Tâm giải thoát, biết tâm giải thoát. Tâm không giải thoát, biết tâm không giải thoát. v.v..

Hành giả sống quán tâm trên tâm

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. (Lời Phật thuyết)

4) Quán Pháp

* Đối với năm triền cái:

Nội tâm có ái dục, biết nội tâm có ái dục. Nội tâm không có ái dục, biết nội tâm không có ái dục.

Ái dục chưa sanh nay sanh khởi, biết nội tâm chưa sanh nay sanh khởi.

Ái dục đã sanh nay đoạn diệt, biết ái dục đã sanh nay đoạn diệt.

Tương lai không sanh khởi nữa, biết tương lai không sanh khởi nữa.

Hay nội tâm có sân hận, biết nội tâm có sân hận. Nội tâm không có sân hận, biết nội tâm không có sân hận.

Sân hận chưa sanh nay sanh khởi. Sân hận đã sanh nay được đoạn diệt.

Sân hận đã đoạn diệt, biết tương lai không sanh khởi nữa.

Nội tâm có hôn trầm thụy miên, biết nội tâm có hôn trầm thụy miên. Nội tâm không có hôn trầm thụy miên, biết như vậy.

Hay tâm hôn trầm thụy miên chưa sanh nay sanh khởi, biết tâm hôn trầm thụy miên chưa sanh nay sanh khởi.

Tâm hôn trầm thụy miên đã sanh được đoạn diệt, biết tâm hôn trầm thụy miên đã đoạn diệt.

Tâm hôn trầm thụy miên đã đoạn diệt tương lai không sanh khởi nữa. biết tâm hôn trầm thụy miên đã đoạn diệt tương lai không sanh khởi nữa.

Nội tâm có trạo hối, biết nội tâm có trạo hối. Nội tâm không có trạo hối, biết nội tâm không có trạo hối.

Trạo hối chưa sanh nay sanh khởi, biết trạo hối chưa sanh nay sanh khởi.

Trạo hối đã sanh nay được đoạn diệt, biết trạo hối đã sanh nay được đoạn diệt.

Trạo hối đã được đoạn diệt tương lai không sanh khởi nữa, biết trạo hối đã được đoạn diệt tương lai không sanh khởi nữa.

Nội tâm có nghi, biết nội tâm có nghi. Nội tâm không có nghi, biết nội tâm không có nghi.

Nghi chưa sanh nay sanh khởi, biết nghi chưa sanh nay sanh khởi. Nghi đã sanh nay được đoạn diệt, biết nghi đã sanh nay được đoạn diệt. Nghi đã được đoạn diệt tương lai không sanh khởi nữa, biết nghi đã đoạn diệt tương lai không sanh khởi nữa.

Rồi đến năm thủ uẩn, sáu nội ngoại xứ, bảy giác chi, trạch giác chi, v.v.. cũng tinh giác như vậy.

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị

ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. (Lời hạt thuyêt)

B) Tứ oai nghi:

Khi đi đứng nằm ngồi luôn tỉnh giác từng cử động. Thí dụ, thấy biết, nghe biết, ngửi biết, nếm biết, chạm biết, nghĩ biết, v.v... bao gồm hoạt động của trí năng tình năng và hoạt năng đều quán biết.

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

Vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay vị ấy sống quán thân trên ngoại thân; hay vị ấy sống quán thân trên nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời, v.v... (Lời Phật thuyêt).

---o0o---

III. Đặc Tính của Tuệ Tri

Tuệ tri là Biết một cách sáng suốt, trong sát na hiện tiền, vô thời không, ngay thực tại điểm trong dòng tâm thức (trong cái đang là: hiện tại). Muốn thấu suốt đặc tính của tuệ tri, chúng ta cần hiểu rõ sự hình thành của tâm thức (vọng tâm) và chơn tâm hay chơn trí (tuệ tri).

Thức và Trí.

a. Thức

Thức là gì? Mỗi lần nhìn một trần cảnh là có một thức qua sự ghi nhận của Tâm. Hiện thức ấy chỉ xuất hiện lúc ấy và dứt liền ngay, thức đó là chơn thức; qua một sát-na thức ấy lập lại mà ta xem như là còn lưu lại, đó là vọng thức chứ không phải là cái thức đầu tiên. Thấy một hình ảnh một chiếc dép quăng trên cao rơi xuống, sau nhớ lại, ảnh thức (dép) sau là vọng là giả. Nếu cái hiện hữu ấy khi mới thấy liền biến mất ngay, nó sẽ hiện hữu (trong tàng thức) không bao giờ chấm dứt. Hiện tượng vô thường không phải đột biến, nó nối liền nhiều điểm li ti của sát na biến diệt liên tục. Những điều mà Phật gọi là vọng chấp mê lầm, với Thuyêt Tánh không, chúng chỉ là những hiện tượng như huyền như mộng. Nhận thức mà ta gọi là cụ thể, được đi đôi với một tên gọi nào đó, không có tên gọi thì đối tượng không là gì cả. Đối tượng được đặt tên không phải là đối tượng trực quán của chân trí. Như thế đối tượng của tri thức không là gì khác hơn là giả tượng. Bản chất của tri thức đã được cấu tạo bằng nhiều giả tượng như thế - chỉ khi những giả tượng này bị hủy diệt, bản chất tri thức mới trở thành chân trí. Lúc ấy sự thể mới xuất hiện như là đối tượng hiện quán. Vậy, có thể nói chung là Lục Căn (Nhãn Nhĩ Tỷ Thiệt Thân

Ý) tiếp xúc với Lục Trần (Đối tượng) sanh ra Lục Thức (Sắc Thỉnh Hương Vị Xúc Pháp) hay gọi là Tâm Thức. (Do ý trí tác động bởi các Căn sanh ra Cảm Giác và Giác Thức: Perceive a sensation = perception).

Trong đời sống, tâm lý được biểu hiện bằng tình cảm, lý trí và hoạt động. Kinh qua học hỏi, va chạm trong cuộc sống, tâm chúng ta đã chứa đựng trong tàng thức những tri kiến hỗn tạp. Sáu thức ra vào sáu căn, nhân đó có tham trước muôn cảnh tạo thành nghiệp dữ, che khuất bản thể chơn như. Do ba độc (Tham Sân Si) sáu giác (lục thức hay sanh lục tặc), nên chúng ta bị mê hoặc và rối loạn thân tâm, trôi giạt trong sanh tử luân hồi, lăn lóc trong sáu đường (lục đạo: Thiên, Nhơn, A Tu La, Súc Sanh, Ngạ Quỷ và Địa Ngục), chịu cảnh khổ đau.

Nghiệp thức như có hấp lực, lôi kéo thân khẩu ý chạy theo tâm viên ý mã của mình. Tâm thức theo thời gian kết nạp. Tâm vốn không thiện không ác, chỉ vì có Hành nên có thức qua trung gian của Tâm mà ta gọi Tâm thiện tâm ác. Gọi như thế là ta gọi cái trạng thái của thức mà thôi. Biến thể của chơn tâm là vọng Tâm. Biến thể ấy gồm có 5 trạng thái:

-Hiểu biết chơn thật do tri thức, do suy luận, do sự điều luyện (kinh nghiệm) là những tiêu chuẩn của chơn lý;

-Vô Minh (Không phân biệt phải trái, chánh tà) là sự hiểu biết sai lầm, không phải thực trạng của Tâm;

-Vọng ngữ là nói những điều không có thực để thỏa mãn vọng tâm;

-Giác ngộ thường sanh chiêm bao, là điều hư vọng không căn cứ. Mộng寐 do vọng tâm hiện ra, những điều ấy là phản ảnh của sự ước muốn hay lo sợ, hậu quả của những tội ác;

-Trí nhớ là vọng tâm ghi lại những điều đã trải qua mà còn luyến ái.

Do vậy, Tâm Thức không có Thực Thể và dòng Tâm Thức luôn luôn trôi chảy, và vì Lục Thức sanh ra Lục Tặc hay Tâm Thức tạo ra Nghiệp Thức. Còn dính dáng với Tâm Thức là còn Nhân Duyên Chăng Chịt, Khổ Đau Luân Hồi. Sanh Tử. Khi Căn tiếp xúc với Trần ngay niệm đầu sanh ra Chơn Thức. Thí dụ: Mắt thấy biết, biết này là cái biết của Căn, giới hạn ở các Căn. Chơn Thức này cũng chỉ là Nhất Niệm Vô minh.

+ Nhận thức các cảm giác ta có Giác Thức (Perceive a sensation to get a Perception), tức là sự nhận thức của các căn.

Nhị Nguyên Tính (Xem Nhất Nguyên Luận, Phổ Nguyệt, 2003):

Chủ thể gồm có lục căn: nhãn nhĩ tĩ thiệt thân và ý. Lục căn là căn để chủ yếu tiếp xúc đối tượng ngoài và trong tâm, là nguồn gốc, là nhân khi có điều kiện gặp đối tượng, sinh ra cảm giác. Lục căn kết hợp với lục trần, là đối tượng, là duyên để tạo ra cảm giác hay là Thức. Thức này do căn Ý Tác Động với đối tượng vừa sinh ra chơn Thức hay Cảm giác thì đồng thời Ý Tác Năng ý niệm hóa nên ta liền có Tri giác hay gọi là Giác Thức. Thí dụ, khi ta thấy cô gái, đầu tiên mắt ta thấy một hình ảnh, chỉ thuần là một hình thể được hội tụ trong võng mạc của mắt mà thôi, sau đó được dây thần kinh truyền đến não bộ và ý thức (hay biết được hay Tri Giác) được cô gái. Sở dĩ Tri giác được cô gái là vì

Căn Ý Tác Động tiếp xúc với cô gái chỉ nhận được hình ảnh thuần túy mà chưa biết được cô gái. Ý Tác Động chỉ ghi nhận, Ý Tác Năng hay Tâm bắt đầu chọn lọc để có ý niệm về đối tượng ghi nhận cần được biết tên này. Ý Tác Năng có sẵn trong Tàng Thức và Ký -Úc (Kinh nghiệm) nên nó có thể nhận ra hình thể cảm giác ghi nhận tên là cô gái. Vậy Thức (Cảm giác) và Giác Thức (Tri giác) có chức năng ý niệm hóa đối tượng, nhận ra tên đối tượng qua kinh nghiệm cùng những đặc tính của chúng theo quan niệm con người. Tóm lại, Chủ Thể (Lục Căn), Đối Tượng (Lục Trần) kết hợp nhờ Căn Ý (thường gọi là Ý Thức) mới sanh ra Lục Thức. Thức và Giác Thức còn gọi là Tâm Thức. Tâm thức này được hình thành bởi Nhị Nguyên Tính của Chủ Thể và Khách Thể.

b). Trí

1. Tâm Trí hay Giác Trí.

Khi ta dùng Trí tác năng (Ý trí tác năng) hay Tâm Trí nhận thức lại (Tri nhận) Tâm Thức (Trong không gian) này là ta đã làm cho Thức và Trí liên hợp (theo thời gian) với nhau thành tri thức hay giác trí (Thức và Trí ở chung một nhà gọi là Trí Thức, Tư Tưởng, Tâm Trí hay Giác Trí), như suy nghĩ, tưởng tượng, theo Phật gọi là vọng tưởng. Vì còn dính líu đến Thức thì còn nghiệp lôi kéo. Đó là loại tri thức tương đối, vì còn kéo dài theo thời gian. Hễ có thời gian thì sự suy nghĩ hay pháp trần (có bóng dáng trong không gian) đó sẽ huyền hóa.

+ Tri nhận giác thức ta có Tri Thức (Cognize a Perception to get a Cognition). Nếu Tri Thức kéo dài theo thời gian, ta có tư tưởng, có tưởng thức, trí thức, quan niệm, v.v...

Chuyển Thức thành Trí: Nhất Nguyên Tương Đối. (Xem Nhất Nguyên Luận, Phổ Nguyệt, 2003):

Dòng tâm thức luôn trôi chảy không ngừng nghỉ vô thủy vô chung chạy dài theo thời gian và lăn trôi trong không gian vô tận. Dòng tâm thức ấy hiện diện trong quá khứ, ngay cả hiện tại và cả tương lai không lúc nào nó vắng mặt. Ở ngoại giới (không gian) hay trong nội tâm (tâm khảm) không nơi nào mà dòng tâm thức không bị ảnh hưởng. Sáu Thức ra vào sáu Căn, nhân đó có tham trước muôn cảnh tạo thành Nghiệp dữ (Vô minh), che khuất Bản thể Chơn như. Do ba độc (Tham Sân Si) sáu giác (Lục Thức hay Lục Tặc), nên chúng ta bị mê hoặc và rối loạn thân tâm, trôi giạt trong sanh tử luân hồi, lăn lóc trong sáu đường (Lục đạo: Thiên, Nhơn, A Tu La, Súc Sanh, Ngạ Quỷ và Địa Ngục), chịu cảnh khổ đau. Nghiệp Thức như có hấp lực, lôi kéo Thân Khẩu Ý chạy theo Tâm viên Ý mã của mình. Tâm thức theo Thời Gian kết tụ. Dòng Tâm Thức bị chi phối bởi Nhị Nguyên Tính hay là sự lăn trôi của Giác Thức. Giác Thức là Vô Minh là Tâm Bất An. Muốn ra khỏi vòng kiềm tỏa của Vô Minh ta phải có Giác Trí cũng như ta muốn ra khỏi bóng tối (Vô Minh) thì phải có ánh sáng (Giác Trí). Làm sao đạt được Giác Trí ?

Dòng Giác Thức (Tâm Thức) trôi lăn từng sát na liên tục. Trong Hiện Tại này ta không thể nắm bắt được. Dù cho ta nắm bắt được một điểm nào trên dòng

Tâm Thức đang trôi chảy, thì chỉ là một điểm của Tâm Thức. Dù một điểm không có kích thước không có ba chiều đi nữa thì Giác Thức đó trở thành Nhất Niệm cũng còn nằm trong Nhị Nguyên Tính mà thôi (Chủ Khách, Căn Trần). Thấy cô gái dù thấy cô gái trong một sát na thời gian rồi ta duyên qua đối tượng khác, thì Giác Thức ấy cũng lưu lại trong Ký -Ức (Mạt Na thức và Tàng Thức). Vậy thì phải dùng Giác Trí (Ý Tác Năng) tri nhận Giác Thức nguyên sơ tại thực tại điểm của Giác Thức Đang Là. Vì lẽ nếu không nắm ngay khởi điểm của Giác Thức Nguyên Sơ thì Giác Thức của đối tượng mà ta ghi nhận đã huyền hoá rồi qua một sát na. Nên không thể nắm một điểm khác hơn là đầu nguồn. Nhị Nguyên biến thành Nhất Nguyên khi Chủ Thể và Đối Tượng hiệp lại làm một; nghĩa là Giác Thức đã được Tâm ý niệm hóa đối tượng là Cái Biết của Căn. Cái Biết ấy là do Tâm Biết nên gọi là Tâm Thức. Cái Biết của Trí do Ý Tác Năng, nó ở sẵn trong Tâm (Tàng Thức) và Cái Biết của Thức cùng một Tâm, cùng ở trong một nhà, cùng ở trong Không Gian của Tâm (Tâm Khảm), không còn hai bên, đối tượng và chủ thể, không còn khoảng không gian ngoài nào xen vào Giác Trí), cùng một cội nguồn, nên Giác Trí xóa hết dòng Tâm Thức, Vô Minh. Đó là thể cách CHUYỂN THỨC THÀNH TRÍ. Tuy vậy Giác Trí này cũng sẽ huyền hóa theo Thời Gian. Do đó Giác Trí Đang Là lưu chuyển mãi thành ra Tư Tưởng, hay Trí Thức cũng còn bị ràng buộc của vọng tưởng theo Thời Gian. Giác Trí là đạo lý Nhất Nguyên Tương Đối.

c. Tuệ Tri.

Khi ta tri nhận ngay đầu nguồn của của giác thức hay tâm thức (đối tượng, tư tưởng, ý niệm, câu kinh, v.v...) và xa lia nó ngay là ta có tri thức nguyên thủy (cognize a pure perception to get a pure cognition), còn gọi là Chánh trí hay Chánh niệm. Tuệ tri cũng là tri thức nguyên thủy, là cái biết vốn có sẵn trong trí (tâm) của mỗi người, là cái sáng suốt thường hằng bất biến; nó hiện hữu trong tâm của chúng ta. Thật ra khi tuệ tri một tư tưởng, câu kinh, hay đối tượng nào, chúng ta liền xa lia nó ngay (vô thời gian), thì cái tuệ tri đó còn nguyên vẹn, không bị thức và trí liên hợp thành một tư tưởng mới (khác tư tưởng gốc vì nó đã huyền hoá, không còn thật là nó nữa. Thí dụ, khi chúng ta quán Tham, ta biết tham thôi, rồi quán không tham, biết không tham thôi đủ, tiếp quán đối tượng khác (không kéo dài thời khi quán một đối tượng nào, hoặc lập lại: vô thời gian). Tránh quán tham, biết tham, rồi nghĩ tưởng tham đó kéo dài thời gian, như tham bao nhiêu tiền, tham tánh không tốt v.v..., thì lập lại tham đó, tạo ảo thể của tham gốc, rồi bàn luận thêm ý tưởng khác nữa thì không phải là tri thức nguyên thủy hay tuệ tri, Tuệ tri là cái biết sáng suốt không vẫn đục, nghĩa là biết một cách trong sạch không vướng bận phần vọng tưởng của tâm thức (trí và thức, tư tưởng vẫn vơ...)

Khi đã đạt được nguyên lý Nhất Nguyên Tương Đối, cái còn lại là phải tiến hành làm cho Giác Trí Đang Là đó không thể sanh Tư Tưởng vẫn vơ trong Tâm làm cho Tâm vẫn đục. Dòng tâm thức nối tiếp từng sát na sanh diệt liên

tục luôn trôi chảy không ngừng, do đó tri giác không thể nào nắm bắt thực tại một cách toàn diện được. Không gian bao la, ngũ giác quan không định vị chính xác được vì mỗi căn chỉ cảm nhận phần chức năng của mình, chẳng hạn như mắt chỉ thấy không thể nghe v.v... Thực tại toàn diện không thể giao cho tiền ngũ căn nhận thức trong không gian và thời gian trọn vẹn.

Thời gian huyền hóa. Quá khứ đã qua và đã đoạn tận, tri giác không thể nhận diện., nên không truy tìm. Tương lai chưa đến, đối tượng không có mặt làm sao cảm nhận được, nên không ước vọng trong tương lai. Hiện tại là thời gian đang trôi chảy nối tiếp những điểm li ti sát na sanh diệt, là cái Đang Là, không nắm bắt được. Tam thời bất khả đắc, nên Phật dạy, quá khứ không truy tìm, tương lai không ước vọng, và không bị lôi cuốn trong các pháp hiện tại. Nhưng chỉ có pháp hiện tại, thì Tuệ Quán mới có thể nắm bắt được. Tuệ quán được hiển lộ thực sự trong chuyển động của pháp hiện tại (trong động tác đang là). Trong động tác đang là của pháp hiện tại nối tiếp những điểm sát na sanh diệt. Nhận thức ngay thực tại điểm của tri giác nguyên sơ và liền xa lìa nhận thức đó. Tri giác nguyên sơ là chơn thức vừa cảm nhận (vừa sanh) là vừa nhận biết thì chơn thức ấy (giác thức nguyên sơ) biến thành Giác Trí, nên gọi là Chơn thức sanh mà vô sanh vì điểm sát na sanh mà không bị diệt, do mũi tên Tuệ quán nhắm trúng và đã chuyển thức thành trí rồi. Cho nên Phật dạy, Tuệ Quán ở nơi pháp hiện tại, không động không rung chuyển. Vì lẽ chơn thức (tri giác nguyên sơ) là một điểm nhận thức có thật trong động tác nhận thức đầu nguồn của tri giác. Thực tại điểm này thì không động, không rung chuyển vì một điểm có thật một cách toàn diện không thêm không bớt, chính nó là nó ở đó và lúc đó (vô thời không). Đó mới thật sự Giác Ngộ mọi sai lầm của Tri Giác và Giải Thoát khỏi dòng bực lưu sanh tử. (Yếu Chỉ kinh Nhất Dạ Hiền, Phổ Nguyệt) Nói cách khác, tri thức nguyên thủy, tuệ quán hay tuệ tri cũng hình thành theo nguyên lý đó.

---o0o---

IV. Kết Luận

Quán tứ niệm xứ hay thiên nguyên thủy là nếp sống lành mạnh, thanh khiết, cao thượng nhất mà tu sĩ Phật giáo hành trì trong sinh hoạt thường nhật. Một Phật tử mà cố gắng hành pháp này dù không chi tiết và đầy đủ, chỉ theo bốn niệm xứ đơn giản, luôn tỉnh giác tứ oai nghi cũng đủ tạo nên người trong sạch trong tư tưởng, tình cảm, và hành động chơn chánh, thể hiện nơi thân, khẩu, ý là người đáng kính. Pháp này làm cho vô tự tính mọi hữu tồn, siêu diệt thời không, thể hiện cùng khắp, càng nhiều tuệ tri càng thể nhập chánh trí chánh niệm, đạt sự sáng suốt, tự do tự tại, tức là giác ngộ Niết Bàn.

* Tri thức đúng (Tuệ Tri hay Chơn Tâm: Cái Biết) cái tri thức sai lầm (Tâm Thức hay Vọng Tâm: Cái Bị Biết) của chủ khách (căn trần thức) là giải thoát mọi phiền não, nhân duyên chằng chịt, cũng là tự giác và giác tha.

* Hành trình đi đến Chánh Trí là sự miên mật tĩnh giác (tuệ tri) trong từng khoảnh khắc sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời.

* Con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh trí, chứng ngộ Niết -bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ. (Lời Phật thuyết)

Tham khảo

Kinh Trung Bộ, Tập I, mục 10. Kinh Tứ Niệm Xứ. HT. Thích Minh Châu Việt

dịch từ kinh tiếng Pali trong Website BuddhaSasana: <http://www.budsas.org>.

---o0o---

04. Yếu Chỉ kinh Nhất Dạ Hiền

Trước hết, chúng ta đọc bản dịch kinh Nhất dạ hiền giả do HT. Thích Minh Châu Việt dịch mà đức Phật thuyết giảng cho các vị Tỷ kheo, sau đó chúng ta rút ra yếu chỉ của kinh được linh hội đề thực hành pháp chỉ đúng và nghiêm túc hơn.

---o0o---

I. Kinh Nhất dạ hiền giả (Bhaddekaratta sutta)

(Thích Minh Châu dịch)

Như vậy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở Savatthi (Xá-vệ), Jetavana (Kỳ-đà lâm), tại tịnh xá ông Anathapindika (Cấp Cô Độc). Ở đây Thế Tôn gọi các Tỷ kheo: ‘Này các Tỷ kheo’.-‘Thưa vâng, bạch Thế Tôn’. Các vị Tỷ kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

- Này các Tỷ kheo, Ta sẽ thuyết giảng cho các Ông:

‘Nhứt dạ hiền giả’ (Bhaddekaratta), tổng thuyết và biệt thuyết. Hãy nghe và suy nghiệm kỹ, Ta sẽ thuyết giảng.

-Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Các Tỷ kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn giảng như sau:

Quá khứ không truy tìm

Tương lai không ước vọng.

Quá khứ đã đoạn tận,

Tương lai lại chưa đến,

Chỉ có pháp hiện tại

Tuệ quán chính ở đây.

Không động không rung chuyển

Biết vậy nên tu tập,

Hôm nay nhiệt tâm làm,

Ai biết chết ngày mai?

Không ai điều đình được,
Vớ đại quân thân chết,
Trú như vậy nhiệt tâm,
Đêm ngày không mệt mỏi,
Xứng gọi Nhứt dạ hiền,
Bạc an tịnh, trầm lặng.

Và này các Tỷ kheo, thế nào là truy tìm quá khứ? Vị ấy nghĩ: "Nhu vậy là sắc của tôi trong quá khứ", và truy tìm sự hân hoan trong ấy; "Nhu vậy là thọ của tôi trong quá khứ", và truy tìm sự hân hoan trong ấy; "Nhu vậy là tưởng của tôi trong quá khứ", và truy tìm sự hân hoan trong ấy; "Nhu vậy là hành của tôi trong quá khứ", và truy tìm sự hân hoan trong ấy; "Nhu vậy là thức của tôi trong quá khứ", và truy tìm sự hân hoan trong ấy. Như vậy, này các Tỷ kheo, là truy tìm quá khứ.

Và này các Tỷ kheo, thế nào là không truy tìm quá khứ?

Vị ấy nghĩ: "Nhu vậy là sắc của tôi trong quá khứ", và không truy tìm sự hân hoan trong ấy; "Nhu vậy là thọ của tôi trong quá khứ", và không truy tìm sự hân hoan trong ấy; "Nhu vậy là tưởng của tôi...Nhu vậy là hành của tôi...Nhu vậy là thức của tôi trong quá khứ", và không truy tìm sự hân hoan trong ấy. Như vậy, này các Tỷ kheo, là không truy tìm quá khứ.

Và này các Tỷ kheo, thế nào là ước vọng tương lai? Vị ấy nghĩ: "Mong rằng như vậy sẽ là sắc của tôi trong tương lai", và truy tìm sự hân hoan trong ấy; "Mong rằng như vậy sẽ là thọ của tôi trong tương lai", và truy tìm sự hân hoan trong ấy; "Mong rằng như vậy sẽ là tưởng của tôi...là hành của tôi...Nhu vậy là thức của tôi trong tương lai", và truy tìm sự hân hoan trong ấy. Như vậy, này các Tỷ kheo, là ước vọng trong tương lai.

Và này các Tỷ kheo, thế nào là không ước vọng trong tương lai? Vị ấy nghĩ: "Mong rằng như vậy sẽ là sắc của tôi trong tương lai", và không truy tìm hân hoan trong ấy; "Mong rằng như vậy sẽ là thọ của tôi trong tương lai", và không truy tìm hân hoan trong ấy; "Mong rằng như vậy sẽ là tưởng...sẽ là hành...sẽ là thức của tôi trong tương lai", và không truy tìm hân hoan trong ấy. Như vậy, này các Tỷ kheo, là không ước vọng trong tương lai.

Và này các Tỷ kheo, như thế nào là bị lôi cuốn trong các pháp hiện tại? Ở đây, này các Tỷ kheo, có kẻ vô văn phạm phu không đi đến các bậc Thánh, không thuần thực pháp các bậc Thánh; không tu tập pháp các bậc Thánh; không đi đến các bậc Chân nhân, không thuần thực pháp các bậc Chân nhân, không tu tập pháp các bậc Chân nhân; quán sắc là tự ngã, hay quán tự ngã là có sắc, hay quán sắc trong tự ngã, hay quán tự ngã là trong sắc, hay vị ấy quán thọ là tự ngã, hay quán tự ngã là có thọ; hay quán thọ là trong tự ngã, hay quán tự ngã là trong thọ, hay vị ấy quán tưởng là tự ngã, hay quán tự ngã là có tưởng, hay vị ấy quán tưởng là trong tự ngã; hay vị ấy quán hành là tự ngã, hay quán tự ngã là có hành, hay vị ấy quán hành là trong tự ngã, hay vị ấy quán tự ngã trong hành; hay vị ấy quán thức là tự ngã, hay quán tự ngã là có

thức, hay quán thức trong tự ngã, hay quán tự ngã là trong thức. Như vậy, này các Tỷ kheo, là bị lôi cuốn trong các pháp hiện tại.

Và này các Tỷ kheo, thế nào là không bị lôi cuốn trong các pháp hiện tại? Ở đây, này các Tỷ kheo, có vị Đa văn Thánh đệ tử đi đến các bậc Thánh, thuần thực pháp các bậc Thánh, tu tập pháp các bậc Thánh, đi đến các bậc Chân nhân, thuần thực pháp các bậc Chân nhân, tu tập pháp các bậc Chân nhân. Vị này không quán sắc là tự ngã, không quán sắc là trong tự ngã, không quán tự ngã trong sắc; không quán thọ...không quán tưởng...không quán hành... không quán thức là tự ngã, không quán tự ngã là có thức, không quán thức trong tự ngã, không quán tự ngã trong thức. Như vậy, này các Tỷ kheo, là không bị lôi cuốn trong các pháp hiện tại.

Khi ta nói: “Này các Tỷ kheo, Ta sẽ giảng cho các Ông: ‘Nhứt dạ Hiền giả’, tổng thuyết và biệt thuyết”, chính duyên ở đây mà nói vậy.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời dạy của Thế Tôn.

---o0o---

II. Cốt tủy của giáo pháp (Phổ Nguyệt)

Dòng tâm thức nối tiếp từng sát na sanh diệt liên tục luôn trôi chảy không ngừng, do đó tri giác không thể nào nắm bắt thực tại một cách toàn diện được. Không gian bao la, ngũ giác quan không định vị chính xác được vì mỗi căn chỉ cảm nhận phần chức năng của mình, chẳng hạn như mắt chỉ thấy không thể nghe v.v...Thực tại toàn diện không thể giao cho tiền ngũ căn nhận thức trong không gian và thời gian trọn vẹn.

Thời gian huyền hóa. Quá khứ đã qua và đã đoạn tận, tri giác không thể nhận diện., nên không truy tìm. Tương lai chưa đến, đối tượng không có mặt làm sao cảm nhận được, nên không ước vọng trong tương lai. Hiện tại là thời gian đang trôi chảy nối tiếp những điểm li ti sát na sanh diệt, là cái Đang Là, không nắm bắt được. Tam thời bất khả đắc, nên Phật dạy, quá khứ không truy tìm, tương lai không ước vọng, và không bị lôi cuốn trong các pháp hiện tại. Nhưng chỉ có pháp hiện tại, thì Tuệ Quán mới có thể nắm bắt được. Tuệ quán được hiển lộ thực sự trong chuyển động của pháp hiện tại (trong động tác đang là). Trong động tác đang là của pháp hiện tại nối tiếp những điểm sát na sanh diệt. Nhận thức ngay thực tại điểm của tri giác nguyên sơ và liền xa là nhận thức đó. Tri giác nguyên sơ là chơn thức vừa cảm nhận (vừa sanh) là vừa nhận biết thì chơn thức ấy (giác thức nguyên sơ) biến thành Giác Trí, nên gọi là Chơn thức sanh mà vô sanh vì điểm sát na sanh mà không bị diệt, do mũi tên Tuệ quán nhắm trúng và đã chuyển thức thành trí rồi. Cho nên Phật dạy, Tuệ Quán ở nơi pháp hiện tại, không động không rung chuyển. Tuệ quán là tri nhận một cách sáng suốt, vô thời gian. Vì lẽ chơn thức (tri giác nguyên sơ) là một điểm nhận thức có thật trong động tác nhận thức đầu nguồn của tri

giác. Thực tại điểm này thì không động, không rung chuyển vì một điểm có thật một cách toàn diện không thêm không bớt, chính nó là nó ở đó và lúc đó (vô thời không). Vậy tri nhận thực tại điểm của giác thức nguyên sơ, chúng ta có tri thức nguyên thủy của chân trí. Thí dụ, khi gặp con bò đang đi, ta nhận diện hình ảnh con bò đầu tiên khi thấy nó (cảm giác: first sensation), nhận biết (perceive) tên con bò là nhận thức nguyên sơ (first visual consciousness, hay chơn thức: pure perception; gọi chung là tâm thức nguyên sơ); tri nhận nhận thức đó là ta có tri thức nguyên thủy (pure cognition) của chân trí (True mind without time). Nói khác đi, khi ta thấy (niệm đầu) con bò (perception), ta biết có tánh thấy (cognize the pure perception). Vì không có thời gian kéo dài cái tri thức nguyên thủy đó nữa nên niệm đầu (thực tại điểm) của dòng tâm thức đang lăn trôi (cái đang là), nên không có trí và thức liên hợp, tư tưởng, hay khái niệm gì về con bò cả. Đó mới thật sự Giác Ngộ mọi sai lầm của Tri Giác và Giải Thoát khỏi dòng bộc lưu sanh tử.

Thật vậy, chỉ có trong pháp hiện tại, bậc an tịnh nhiệt tâm trú quán như vậy ngày đêm không mệt mỏi, mới xứng đáng là "Nhứt dạ hiền giả."

Tham khảo

Kinh Nhất dạ hiền giả. HT. Thích Minh Châu Việt dịch.

---o0o---

05. Đặc Tính của Tâm và Pháp

Trong việc học hỏi Phật Pháp, điều căn bản cần phải biết các đặc tánh của tâm và pháp như thế nào mới có thể tìm hiểu thêm pháp học và pháp hành Phật đạo. Kinh Giáo Giới Nandaka và Kinh Giáo Giới Channa đã nói lên hai đặc tánh ấy. Thế lời Phật đã giảng dạy, tôn giả Nandaka thay phiên giáo giới Tỳ-kheo-ni về tâm vô thường. Tôn giả Channa bị bệnh đau khổ, Tôn giả Sariputta (Xá lợi phất) cùng với tôn giả Mahacunda đến hỏi thăm bệnh trạng và giáo giới pháp vô ngã cho tôn giả Channa.

---o0o---

A. Kinh Giáo Giới Nandaka

a) Đặc Tánh của Tâm: Vô Thường.

Cái Tâm là dòng tâm thức lưu chuyển từ đời này sang đời khác. Nó không có khởi đầu cũng không có chấm dứt vì sự nhận thức không đến từ sự bất động hay không có nguyên nhân. Như vậy, đặc tánh của tâm là vô thường, biến hoại và hay thay đổi.

Kinh Nandaka viết:

-- Các Hiền tử, các Hiền tử nghĩ thế nào? Mắt là thường hay vô thường?

-- Thừa Tôn giả, vô thường.

-- Cái gì vô thường, là khổ hay lạc?
-- Thừa Tôn giả, là khổ.
-- Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, thời có hợp lý chẳng khi xem cái ấy: "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi".?
-- Thừa không vậy, Tôn giả.
-- Các Hiền tử, các Hiền tử nghĩ thế nào? Tai là thường hay vô thường?... Mũi là thường hay vô thường?... Lưỡi là thường hay vô thường?... Thân là thường hay vô thường?... Ý là thường hay vô thường?
-- Thừa Tôn giả, vô thường
-- Cái gì vô thường, là khổ hay lạc?
-- Thừa Tôn giả, là khổ.
-- Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, thời có hợp lý chẳng khi quán cái ấy: "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi".?
-- Thừa không vậy, Tôn giả. Vì sao vậy? Trước đây, thừa Tôn giả, chúng con đã khéo thấy như chon, với chánh trí tuệ rằng: "Sáu nội xứ này là vô thường".
-- Lành thay, lành thay, các Hiền tử! Chính phải là như vậy, là cái nhìn như chon, với chánh trí tuệ của vị Thánh đệ tử. Chư Hiền tử, các Hiền tử nghĩ thế nào? Sắc là thường hay vô thường?
-- Thừa Tôn giả, vô thường
-- Cái gì vô thường là khổ hay lạc?
-- Thừa Tôn giả, là khổ.
-- Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, thời có hợp lý chẳng khi quán cái ấy: "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi".?
-- Thừa không vậy, Tôn giả.
-- Chư Hiền tử, các Hiền tử nghĩ thế nào? Tiếng là thường hay vô thường?... Hương là thường hay vô thường?... Vị là thường hay vô thường?.... Xúc là thường hay vô thường?... Pháp là thường hay vô thường?
-- Thừa Tôn giả, vô thường.
-- Cái gì vô thường là khổ hay lạc?
-- Thừa Tôn giả, là khổ.
-- Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, thời có hợp lý chẳng khi quán cái ấy: "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?"
-- Thừa không vậy, Tôn giả. Vì sao vậy? Trước đây, thừa Tôn giả, chúng con đã khéo thấy như chon, với chánh trí tuệ rằng: "Sáu ngoại xứ này là vô thường".
-- Lành thay, lành thay, các Hiền tử! Chính phải là như vậy, là cái nhìn như chon, với chánh trí tuệ của vị Thánh đệ tử. Chư Hiền tử, các Hiền tử nghĩ thế nào? Nhãn thức là thường hay vô thường?
-- Thừa Tôn giả, vô thường
-- Cái gì vô thường là khổ hay lạc?
-- Thừa Tôn giả, là khổ.
-- Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, thời có hợp lý chẳng khi quán cái ấy: "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi".?

-- Thừa không vậy, Tôn giả.
-- Này các Hiền tử, nhĩ thức là thường hay vô thường?
-- Thừa Tôn giả, vô thường.
-- Tỷ thức là thường hay vô thường?
-- Thừa Tôn giả, vô thường.
-- Thân thức là thường hay vô thường?
-- Thừa Tôn giả, vô thường.
-- Ý thức là thường hay vô thường?
-- Thừa Tôn giả, vô thường.
-- Cái gì vô thường là khổ hay lạc?
-- Thừa Tôn giả là khổ.
-- Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, thời có hợp lý chăng khi quán cái ấy: "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?"
-- Thừa không vậy, Tôn giả. Vì sao vậy? Trước đây thừa Tôn giả, chúng con đã khéo thấy như chơn, với chánh trí tuệ rằng: "Sáu thức thân này là vô thường".
-- Lành thay, lành thay, chư Hiền tử! Chính phải là như vậy, là cái nhìn như chơn, với chánh trí tuệ của vị Thánh đệ tử. Ví như, chư Hiền tử, một ngọn đèn dầu được đốt cháy; dầu là vô thường, chịu sự biến hoại; bấc là vô thường, chịu sự biến hoại; ngọn lửa là vô thường, chịu sự biến hoại; ánh sáng là vô thường, chịu sự biến hoại. Chư Hiền tử, nếu có ai nói rằng: "Ngọn đèn dầu này được đốt cháy; dầu là vô thường, chịu sự biến hoại; bấc là vô thường, chịu sự biến hoại; ngọn lửa là vô thường, chịu sự biến hoại; nhưng ánh sáng ấy là thường còn, thường trú, thường hằng không chịu sự biến hoại";, chư Hiền tử, nói như vậy là có nói chân chánh không?
-- Thừa không vậy, Tôn giả. Vì sao vậy? Thừa Tôn giả, ngọn đèn dầu này được đốt cháy; dầu là vô thường, chịu sự biến hoại; bấc cũng là vô thường, chịu sự biến hoại; ngọn lửa cũng là vô thường, chịu sự biến hoại. Còn nói gì đến ánh sáng, cũng là vô thường, chịu sự biến hoại!
-- Như vậy là phải, này các Hiền tử! Nếu có ai nói như sau: "Sáu ngoại xứ này là vô thường, và do duyên sáu ngoại xứ này, tôi có cảm thọ, lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ; cảm thọ ấy là thường còn, thường trú, thường hằng, không chịu sự biến hoại"; này các Hiền tử, người ấy có nói một cách chân chánh không?
-- Thừa không, thừa Tôn giả. Vì sao vậy? Thừa Tôn giả, do duyên cái này, cái này cảm thọ như thế này, như thế này khởi lên. Do diệt các duyên như thế này, như thế này, các cảm thọ như thế này, như thế này cũng biến diệt.
-- Lành thay, lành thay, các Hiền tử! Chính phải là như vậy, là cái nhìn như chơn với chánh trí tuệ của vị Thánh đệ tử. Ví như, này các Hiền tử, có cây to lớn đứng thẳng, có lõi cây, với rễ vô thường, chịu sự biến hoại, với thân cây vô thường, chịu sự biến hoại, với cành lá vô thường, chịu sự biến hoại, với bóng cây vô thường, chịu sự biến hoại. Nếu có người nói như sau: "Có cây to lớn đứng thẳng có lõi cây này, với rễ vô thường, chịu sự biến hoại, với thân

cây vô thường, chịu sự biến hoại, với cành lá vô thường, chịu sự biến hoại, nhưng bóng mát của cây ấy là thường còn, thường trú, thường hằng, không chịu biến hoại"; này các Hiền tử, người ấy có nói một cách chân chánh không?

-- Thừa không, thưa Tôn giả. Vì sao vậy? Thưa Tôn giả, cây to lớn đứng thẳng có lõi cây này, có rễ vô thường, chịu sự biến hoại, có thân cây vô thường; chịu sự biến hoại, có cành lá vô thường, chịu sự biến hoại. Còn nói gì đến bóng mát, cũng là vô thường, chịu sự biến hoại!

-- Như vậy là phải, này chư Hiền tử! Nếu có ai nói như sau: "Sáu nội xứ này là vô thường, và do duyên sáu ngoại xứ này tôi cảm thọ, lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ; cảm thọ ấy là thường còn, thường trú, thường hằng, không chịu sự biến hoại"; này các Hiền tử, người ấy có nói chân chánh không?

-- Thừa không, thưa Tôn giả. Vì sao vậy? Thưa Tôn giả, do duyên cái này, cái này, cảm thọ như thế này, như thế này khởi lên. Do diệt các duyên như thế này, như thế này, các cảm thọ như thế này, như thế này cũng biến diệt.

-- Lành thay, lành thay, chư Hiền tử! Chính phải là như vậy, là cái nhìn như chơn với chánh trí tuệ của vị Thánh đệ tử. Ví như, này các Hiền tử, một người đồ tể giết bò thiện xảo hay người đệ tử; sau khi giết con bò, cắt con bò với con dao sắc bén của người đồ tể giết bò, mà không hư hại phần thịt ở trong, không hư hại phần da ngoài, rồi với con dao sắc bén của người đồ tể giết bò, cắt đứt, cắt đoạn, cắt tiết mọi dây thịt phía trong; dây gân phía trong, dây khớp xương phía trong; sau khi cắt đứt, cắt đoạn, cắt tiết và sau khi lột da ngoài, lại bao trùm con bò ấy với chính da bò ấy rồi nói: "Con bò này đã được dính liền với da này như trước"; này các Hiền tử, nói như vậy có nói một cách chơn chánh không? "

-- Thừa không, thưa Tôn giả. Vì sao vậy? Dầu cho, thưa Tôn giả, người đồ tể giết bò thiện xảo ấy hay người đệ tử sau khi giết con bò... lại bao trùm con bò ấy với chính da bò ấy lại có thể nói như sau: "Con bò này đã được dính liền với da này như trước", con bò này đã bị lột ra khỏi da ấy.

-- Ta làm ví dụ này, này các Hiền tử, là để nêu rõ ý nghĩa. Ở đây, ý nghĩa này như sau: Chư Hiền tử, thịt ở trong là đồng nghĩa với sáu nội xứ. Chư Hiền tử, da ở ngoài là đồng nghĩa với sáu ngoại xứ, Chư Hiền tử, dây thịt phía trong, dây gân phía trong, dây khớp xương phía trong là đồng nghĩa với dục hỷ và tham. Chư Hiền tử, con dao đồ tể giết bò sắc bén là đồng nghĩa với Thánh trí tuệ. Với Thánh trí tuệ này cắt đứt, cắt đoạn, cắt tiết nội phiền não, nội kiết sử, nội triền phược.

Chư Hiền tử, có bảy giác chi, do tu tập, làm cho sung mãn bảy giác chi này, vị Tỷ-kheo với sự đoạn tận các lậu hoặc, tự mình chứng tri ngay trong hiện tại với thượng trí; chứng đạt và an trú, vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Thế nào là bảy? Ở đây, chư Hiền tử, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi, y chỉ viễn ly, y chỉ ly tham, y chỉ đoạn diệt, hướng đến từ bỏ; tu tập trạch pháp giác chi, tu tập tinh tấn giác chi, tu tập hỷ giác chi, tu tập khinh an giác chi, tu tập định giác chi, tu tập xả giác chi, y chỉ viễn ly, y chỉ ly tham, y chỉ đoạn diệt, hướng đến

từ bỏ. Chư Hiền tử, bảy giác chi này, do tu tập, làm cho sung mãn, Tỷ-kheo với sự đoạn tận các lậu hoặc, sau khi tự mình chứng tri ngay trong hiện tại, với thượng trí chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát.

Rồi Tôn giả Nandaka, sau khi giáo giới các Tỷ-kheo ni ấy với lời giáo giới, liền cho giải tán: -- Chư Hiền tử, hãy đi về, giờ đã đến rồi.

Rồi các Tỷ-kheo ni ấy, sau khi hoan hỷ tín thọ lời Tôn giả Nandaka dạy, từ chỗ ngồi đứng dậy, đánh lễ Tôn giả Nandaka, thân phía hữu hướng về Tôn giả, rồi đi đến Thế Tôn; sau khi đên đánh lễ Thế Tôn rồi đứng một bên. Thế Tôn nói với các Tỷ-kheo-ni ấy đang đứng một bên: -- Nay các Tỷ-kheo-ni, hãy đi. Giờ đã đến rồi."

Sau khi tôn giả Nandaka giáo giới cho các vị Tỷ-kheo-ni về lục căn, lục trần và lục thức, là vô thường khổ và biến hoại, được giáo giới pháp tu tập bảy giác chi. Các vị Tỷ-kheo tu tập bảy giác chi này, làm cho sung mãn, với sự đoạn tận các lậu hoặc, tự mình chứng tri ngay trong hiện tại, chứng đạt thượng trí và an trú vô lậu làm cho tâm giải thoát khỏi vọng tưởng, trí tuệ giải thoát khỏi vô minh.

b). Chánh Trí Tuệ.

Lại một lần nữa, Nandaka, giáo giới pháp quán với chánh trí tuệ.

"-- Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, thời có hợp lý chăng khi quán cái ấy: "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?"

-- Thừa không vậy, Tôn giả. Vì sao vậy? Trước đây thừa Tôn giả, chúng con đã khéo thấy như chơn, với chánh trí tuệ rằng: "Sáu thức thân này là vô thường".

-- Lành thay, lành thay, chư Hiền tử! Chính phải là như vậy, là cái nhìn như chơn, với chánh trí tuệ của vị Thánh đệ tử. Ví như, chư Hiền tử, một ngọn đèn dầu được đốt cháy; dầu là vô thường, chịu sự biến hoại; bấc là vô thường, chịu sự biến hoại; ngọn lửa là vô thường, chịu sự biến hoại; ánh sáng là vô thường, chịu sự biến hoại. Chư Hiền tử, nếu có ai nói rằng: "Ngọn đèn dầu này được đốt cháy; dầu là vô thường, chịu sự biến hoại; bấc là vô thường, chịu sự biến hoại; ngọn lửa là vô thường, chịu sự biến hoại; nhưng ánh sáng ấy là thường còn, thường trú, thường hằng không chịu sự biến hoại";; chư Hiền tử, nói như vậy là có nói chân chánh không?

-- Thừa không vậy, Tôn giả. Vì sao vậy? Thừa Tôn giả, ngọn đèn dầu này được đốt cháy; dầu là vô thường, chịu sự biến hoại; bấc cũng là vô thường, chịu sự biến hoại; ngọn lửa cũng là vô thường, chịu sự biến hoại. Còn nói gì đến ánh sáng, cũng là vô thường, chịu sự biến hoại!

-- Như vậy là phải, này các Hiền tử! Nếu có ai nói như sau: "Sáu ngoại xứ này là vô thường, và do duyên sáu ngoại xứ này, tôi có cảm thọ, lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ; cảm thọ ấy là thường còn, thường trú, thường hằng, không chịu sự biến hoại"; này các Hiền tử, người ấy có nói một cách chân chánh không?

-- Thừa không, thừa Tôn giả. Vì sao vậy? Thừa Tôn giả, do duyên cái này, cái này cảm thọ như thế này, như thế này khởi lên. Do diệt các duyên như thế này, như thế này, các cảm thọ như thế này, như thế này cũng biến diệt.

-- Lành thay, lành thay, các Hiền tử! Chính phải là như vậy, là cái nhìn như chơn với chánh trí tuệ của vị Thánh đệ tử. Ví như, này các Hiền tử, có cây to lớn đứng thẳng, có lõi cây, với rễ vô thường, chịu sự biến hoại, với thân cây vô thường, chịu sự biến hoại, với cành lá vô thường, chịu sự biến hoại, với bóng cây vô thường, chịu sự biến hoại. Nếu có người nói như sau: "Có cây lớn đứng thẳng có lõi cây này, với rễ vô thường, chịu sự biến hoại, với thân cây vô thường, chịu sự biến hoại, với cành lá vô thường, chịu sự biến hoại, nhưng bóng mát của cây ấy là thường còn, thường trú, thường hằng, không chịu biến hoại"; này các Hiền tử, người ấy có nói một cách chân chánh không?

-- Thừa không, thừa Tôn giả. Vì sao vậy? Thừa Tôn giả, cây to lớn đứng thẳng có lõi cây này, có rễ vô thường, chịu sự biến hoại, có thân cây vô thường; chịu sự biến hoại, có cành lá vô thường, chịu sự biến hoại. Còn nói gì đến bóng mát, cũng là vô thường, chịu sự biến hoại!

-- Như vậy là phải, này chư Hiền tử! Nếu có ai nói như sau: "Sáu nội xứ này là vô thường, và do duyên sáu ngoại xứ này tôi cảm thọ, lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ; cảm thọ ấy là thường còn, thường trú, thường hằng, không chịu sự biến hoại"; này các Hiền tử, người ấy có nói chân chánh không?

-- Thừa không, thừa Tôn giả. Vì sao vậy? Thừa Tôn giả, do duyên cái này, cái này, cảm thọ như thế này, như thế này khởi lên. Do diệt các duyên như thế này, như thế này, các cảm thọ như thế này, như thế này cũng biến diệt.

-- Lành thay, lành thay, chư Hiền tử! Chính phải là như vậy, là cái nhìn như chơn với chánh trí tuệ của vị Thánh đệ tử. Ví như, này các Hiền tử, một người đồ tể giết bò thiện xảo hay người đệ tử; sau khi giết con bò, cắt con bò với con dao sắc bén của người đồ tể giết bò, mà không hư hại phần thịt ở trong, không hư hại phần da ngoài, rồi với con dao sắc bén của người đồ tể giết bò, cắt đứt, cắt đoạn, cắt tiết mọi dây thịt phía trong; dây gân phía trong, dây khớp xương phía trong; sau khi cắt đứt, cắt đoạn, cắt tiết và sau khi lột da ngoài, lại bao trùm con bò ấy với chính da bò ấy rồi nói: "Con bò này đã được dính liền với da này như trước"; này các Hiền tử, nói như vậy có nói một cách chơn chánh không?

-- Thừa không, thừa Tôn giả. Vì sao vậy? Dầu cho, thừa Tôn giả, người đồ tể giết bò thiện xảo ấy hay người đệ tử sau khi giết con bò... lại bao trùm con bò ấy với chính da bò ấy lại có thể nói như sau: "Con bò này đã được dính liền với da này như trước", con bò này đã bị lột ra khỏi da ấy.

-- Ta làm ví dụ này, này các Hiền tử, là để nêu rõ ý nghĩa. Ở đây, ý nghĩa này như sau: Chư Hiền tử, thịt ở trong là đồng nghĩa với sáu nội xứ. Chư Hiền tử, da ở ngoài là đồng nghĩa với sáu ngoại xứ, Chư Hiền tử, dây thịt phía trong, dây gân phía trong, dây khớp xương phía trong là đồng nghĩa với dục hỷ và tham. Chư Hiền tử, con dao đồ tể giết bò sắc bén là đồng nghĩa với Thánh trí

tuệ. Với Thánh trí tuệ này cắt đứt, cắt đoạn, cắt tiết nội phiền não, nội kiết sử, nội triền phược.

Chư Hiền tử, có bảy giác chi, do tu tập, làm cho sung mãn bảy giác chi này, vị Tỷ-kheo với sự đoạn tận các lậu hoặc, tự mình chứng tri ngay trong hiện tại với thượng trí; chứng đạt và an trú, vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Thế nào là bảy? Ở đây, chư Hiền tử, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi, y chỉ viễn ly, y chỉ ly tham, y chỉ đoạn diệt, hướng đến từ bỏ; tu tập Trạch pháp giác chi, tu tập tinh tấn giác chi, tu tập hỷ giác chi, tu tập khinh an giác chi, tu tập định giác chi, tu tập xả giác chi, y chỉ viễn ly, y chỉ ly tham, y chỉ đoạn diệt, hướng đến từ bỏ. Chư Hiền tử, bảy giác chi này, do tu tập, làm cho sung mãn, Tỷ-kheo với sự đoạn tận các lậu hoặc, sau khi tự mình chứng tri ngay trong hiện tại, với thượng trí chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát.

Rồi Tôn giả Nandaka, sau khi giáo giới các Tỷ-kheo ni ấy với lời giáo giới, liền cho giải tán: -- Chư Hiền tử, hãy đi về, giờ đã đến rồi.

Rồi các Tỷ-kheo ni ấy, sau khi hoan hỷ tín thọ lời Tôn giả Nandaka dạy, từ chỗ ngồi đứng dậy, đánh lễ Tôn giả Nandaka, thân phía hữu hướng về Tôn giả, rồi đi đến Thế Tôn; sau khi đên đánh lễ Thế Tôn rồi đứng một bên. Thế Tôn nói với các Tỷ-kheo-ni ấy đang đứng một bên: -- Này các Tỷ-kheo-ni, hãy đi. Giờ đã đến rồi."

Bài học này tôn giả Nandaka đã được Phật dạy nên giáo giới lại cho các vị Tỷ-kheo-ni về nhận căn sắc trần và nhãn thức theo chơn trí. Chúng ta nhìn một vật thì thấy và biết như chơn mắt, thấy biết như chơn các sắc, thấy biết như chơn nhãn thức vì chúng ta đã hiểu được chơn mắt, chơn các sắc, và chơn nhãn thức theo thật tướng của chúng như đã trình bày trên. Chơn mắt, chơn sắc, và chơn nhãn thức là một khi nhìn một vật gì thì sử dụng một lần mà thôi (vô thời gian). Nếu không kéo dài thời gian thì vật đó còn nguyên thủy: nó-là-nó tại đó và lúc đó, vô thời không hay mắt, sắc (vật), hay thấy (nhãn thức) vẫn còn chơn nguyên, thấy biết không bị xúc thọ ái lẫn trôi theo thời gian mà có những khái niệm, nên mắt, sắc, thấy biết không thay đổi, cố định. Nói chung, trong Trí (hay Tâm) chúng ta đều có chứa sẵn biểu hiện Trí Năng, Tình Năng và Hoạt Năng, nên dây thần kinh dẫn truyền lên não hình ảnh của chơn sắc từ chơn mắt để có chơn nhãn thức thì đồng thời đã xúc chạm dây thần kinh thị giác, có nhãn nhãn xúc; do duyên nhãn xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ. Vì chúng ta thấy biết chơn cảm thọ không có thời gian, nên không có ái trước (trong A-Lai-Da thức) đối với mắt (mắt không lập lại), không có ái trước đối với các sắc (hình ảnh các sắc có sẵn tích tụ) và ái trước đối với nhãn xúc (Xúc có sẵn trong A-Lai-Da Thức: ký ức). Từ đó do duyên nhãn xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ mà không có ái trước đối với cảm thọ ấy.

b) Tâm không có tự tính, và biến diệt.

Vì sự vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, nên tâm không có tự tính. Sáu thức hay tâm thức đã vô thường thì nó cũng không có chơn thật. Theo Shamar Rinpoche, THẾ GIỚI HIỆN TƯỢNG CỦA TÂM được diễn tả như sau:

"Trong sự nhận biết có hai thành phần: chủ thể nhận biết và vật được nhận biết. Hiển nhiên là có sự liên quan giữa hai bên, vì có hiệu ứng của các đối tượng trên Tâm. Đối tượng xinh đẹp sinh ra tham muốn, đối tượng không hấp dẫn gây ra ghét bỏ và đối tượng trung tính mang lại sự vô tâm. Vậy, hoặc tâm và các đối tượng có cùng tính chất chính yếu, hoặc có một liên hệ nhân quả giữa hai bên, như liên hệ giữa khói và lửa...

Vậy chỉ có một kết luận: đối tượng chính là tâm thức, như vậy những vấn đề trên không hiện hữu. Tuy nhận biết đối tượng vì chúng là sản phẩm của tâm, và tâm có thể sinh ra tâm. Thí dụ trong giấc mộng: nếu một người mơ thấy con ngựa, người đó có thể cảm nhận con ngựa, vì nó là vật do tâm tạo. Nó được sinh ra bởi tâm và có cùng tính chất với tâm. Cũng vậy, tất cả những đối tượng khác nhau và những cảm giác về chúng đều nạp vào dòng tâm thức đều do tâm tạo."

Do đó hành giả muốn đạt được chánh trí, Nandaka lập lại một lần nữa, phải có pháp bảy giác chi để tu tập. Cái tâm phàm tình vô thường, biến hoại, đổi thay, không có tự tính. Hành giả cần phải khéo thấy như thật như chơn, với chánh trí hay chơn tâm, cái bất biến, thường còn. Hành giả phải đoạn tận các lậu hoặc, để được tự mình chứng tri trong hiện tại, đạt được chánh trí, và an trú vô lậu tâm giải thoát, huệ giải thoát, tức là an trú vào không tánh vậy.

Hiện tượng vô thường của Tâm hay tâm thức cần phải xác định, không thể nghi ngờ hay phân vân, như sự vật thay đổi theo thời gian. Chánh trí và an trú vào không tánh là tối ưu.

Thế Tôn, sau khi các Tỷ-kheo-ni ấy ra đi không bao lâu, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo và nói:

"-- Này các Tỷ-kheo, ví như vào ngày Bô-tát, ngày rằm, quần chúng không có nghi ngờ hay phân vân rằng mặt trăng là không tròn hay mặt trăng là tròn, vì khi ấy mặt trăng đã tròn; cũng vậy, này các Tỷ-kheo, các Tỷ-kheo-ni ấy hoan hỷ với bài thuyết pháp của Tôn giả Anandaka, và tâm tư của họ được thỏa mãn. Này các Tỷ-kheo, trong năm trăm Tỷ-kheo-ni ấy, Tỷ-kheo-ni cuối cùng chứng được Dự lưu, không còn bị đọa lạc, và chắc chắn đạt đến chánh giác.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy."

---o0o---

B. Kinh Giáo Giới Channa.

a). Đau khổ vì trọng bệnh.

1. Cần phải kham nhẫn.

Những hỏi thăm bệnh tình và thiện ý tích cực cần thiết:

" Tôn giả Sariputta cùng với Tôn giả Mahacunda đi đến Tôn giả Channa; sau khi đến, nói lên với Tôn giả Channa những lời chào đón hỏi thăm; sau khi nói

lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu, liền ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Tôn giả Sariputta nói với Tôn giả Channa:

-- Này Hiền giả Channa, mong rằng Hiền giả có thể kham nhẫn! Mong rằng Hiền giả có thể chịu đựng! Mong rằng khổ thọ được giảm thiểu không có gia tăng, và sự giảm thiểu được rõ rệt, không có gia tăng!

-- Thưa Hiền giả Sariputta, tôi không có thể kham nhẫn, tôi không có thể chịu đựng. Sự thống khổ của tôi gia tăng không có giảm thiểu, và sự gia tăng rõ rệt, không có giảm thiểu. Thưa Hiền giả Sariputta, tôi sẽ đem dao (cho tôi). Tôi không còn muốn sống."

2. Cần có đủ thức ăn, được phẩm, sẵn sóc.

Con người khi bệnh nặng cần ăn uống đầy đủ chất bổ dưỡng, thuốc men, và sẵn sóc kỹ lưỡng. Khi thực hiện mọi nhu yếu thì người ta an tâm và vô tội. Như kinh viết:

"-- Tôn giả Channa, chớ có đem lại con dao! Tôn giả Channa, hãy tiếp tục sống! Chúng tôi muốn Tôn giả Channa tiếp tục sống. Nếu Tôn giả Channa không có các món ăn tốt lành, tôi sẽ đi tìm các món ăn tốt lành cho Tôn giả Channa. Nếu Tôn giả Channa không có các dược phẩm tốt lành, tôi sẽ đi tìm các dược phẩm tốt lành cho Tôn giả Channa. Nếu Tôn giả Channa không có người thị giả thích đáng, tôi sẽ hầu hạ Tôn giả Channa. Tôn giả Channa chớ có đem lại con dao! Tôn giả Channa hãy tiếp tục sống! Chúng tôi muốn Tôn giả Channa tiếp tục sống.

-- Thưa Hiền giả Sariputta, không phải tôi không có các món ăn tốt lành, cũng không phải tôi không có các dược phẩm tốt lành. Cũng không phải tôi không có thị giả thích đáng. Thưa Hiền giả Sariputta, trong một thời gian dài, tôi đã hầu hạ bậc Đạo Sư, làm cho (bậc Đạo sư) được đẹp lòng, không phải không được đẹp lòng. Thưa Hiền giả Sariputta, thật là thích đáng cho người đệ tử hầu hạ bậc Đạo Sư, làm cho (bậc Đạo Sư) được đẹp lòng, không phải không được đẹp lòng. Tỷ-kheo Channa đem lại con dao không có phạm tội. Thưa Hiền giả Sariputta, hãy thọ trì như vậy!"

Khi các tư tưởng tích cực, thỏa mãn những nhu yếu được liễu tri đó là con dao chặt đứt mọi vọng tưởng, tư tưởng tiêu cực, không gây nghiệp dữ hay tội lỗi.

b). Đặc Tánh các Pháp: Vô Ngã.

Hành giả cần nhận thức lục căn, lục trần, lục thức không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã của tôi và chứng tri rằng các pháp là vô ngã.

Kinh viết:

"-- Chúng tôi muốn hỏi Tôn giả Channa về một vấn đề đặc biệt, nếu Tôn giả Channa cho chúng tôi được phép đặt câu hỏi.

-- Hãy bỏ đi, Hiền giả Sariputta; sau khi nghe, tôi sẽ biết (nói như thế nào).

-- Hiền giả Channa, Hiền giả có xem con mắt, nhãn thức và các pháp do mắt nhận thức là: "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi? " Hiền giả Channa, Hiền giả có xem tai, nhĩ thức... Hiền giả Channa, Hiền giả có xem mũi, tỷ thức... Hiền giả Channa, Hiền giả có xem lưỡi, thiệt thức...

Hiền giả Channa, Hiền giả có xem thân, thân thức... Hiền giả Channa, Hiền giả có xem ý, ý thức và các pháp do ý nhận thức là: "Cái này của tôi, cái này là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi?"

-- Hiền giả Sariputta, tôi xem mắt, nhãn thức và các pháp do mắt nhận thức là: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Hiền giả Sariputta, tôi xem tai, nhĩ thức.. Hiền giả Sariputta, tôi xem mũi, tỷ thức... Hiền giả Sariputta, tôi xem cái lưỡi, thiệt thức... Hiền giả Sariputta, tôi xem thân, thân thức... Hiền giả Sariputta, tôi xem ý, ý thức, các pháp do ý nhận thức là: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi".

-- Nay Hiền giả Channa, Hiền giả đã thấy cái gì, đã chứng tri cái gì trong mắt, trong nhãn thức, trong các pháp do mắt nhận thức mà Hiền giả xem mắt, nhãn thức và các pháp do mắt nhận thức là: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi?" Hiền giả Channa, Hiền giả đã thấy cái gì, đã chứng tri cái gì trong tai, trong nhĩ thức... trong mũi, trong tỷ thức... trong lưỡi, trong thiệt thức... trong thân, trong thân thức... trong ý, trong ý thức, trong các pháp do ý nhận thức mà Hiền giả xem ý, ý thức và các pháp do ý nhận thức là: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi"?

-- Thừa Hiền giả Sariputta, chính vì tôi thấy sự diệt (nirodha), chứng tri sự diệt trong mắt, trong nhãn thức, trong các pháp do mắt nhận thức, mà tôi xem mắt, nhãn thức, và các pháp do mắt nhận thức là: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Thừa Hiền giả Sariputta, chính vì tôi thấy sự diệt, chứng tri sự diệt trong tai, trong nhĩ thức... trong mũi, trong tỷ thức... trong lưỡi, trong thiệt thức... trong thân, trong thân thức... trong ý, trong ý thức, trong các pháp do ý nhận thức mà tôi xem ý, ý thức và các pháp do ý nhận thức là: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi".

Trong cuốn sách "Đối thoại giữa Triết Học & Tôn Giáo", Mathieu cho rằng "Cái Ngã có hiện hữu trong giòng tâm thức của chúng ta hay không? Giòng tâm thức có thể chia thành những tư tưởng về Quá khứ, Hiện tại và Vị lai. Cái Ngã không thể là tổng số các thời liệu đó, vì lẽ nó không hề có vào bất cứ thời điểm đặc biệt nào. Quá khứ đã qua không còn nữa, làm sao cái tôi thuộc về Ký ức. Tương lai chưa đến, thì làm sao có cái Tôi được. Chỉ còn hiện tại. Để tồn tại, cái tôi cần phải có đặc tánh rõ ràng. Nhưng nó không có hình thể, màu sắc nơi chốn. Càng tìm, càng không tìm ra nó. Cái Tôi chỉ là một cái nhãn hiệu dán lên một sự hiện hữu liên tục. Nhận định như vậy giúp con người giảm nhẹ đi ý niệm xem "cái Tôi" như là một thực thể tối thượng bắt buộc chúng muốn những gì chúng ta thích và ghét bỏ những gì chúng ta không ưa. Cảm giác về cái Tôi đó khiến cho con người tách rời ra khỏi thiên hạ. Và cũng chính từ những tình cảm yêu ghét sai lạc đó, dấy lên những tư tưởng và tình cảm khởi điểm cho những lời nói và hành động đưa đến Đau Khổ. Khám phá bằng kinh nghiệm trực tiếp, bằng phân tích, bằng thiền định rằng cái

"Ngã" không thật có, sẽ là một diễn trình đi đến giải thoát. Những phương cách đó thật sự hữu ích, nhất là có rất nhiều kỹ thuật để tác động lên tư tưởng, khiến ta không còn nô lệ chúng nữa." (tr 51, 52)

c). Thường Trực Tác Ý.

Những lời Phật dạy lúc bệnh hay trọng bệnh, phải thường trực tác ý là không có dao động, không có chấp trước thì có khinh an, không có hy cầu tiến dần tới đoạn tận đau khổ và không có nghiệp thức hay tội lỗi gì.

Khi được nghe nói vậy, Tôn giả Mahacunda nói với Tôn giả Channa:

-- Do vậy, này Hiền giả Channa, lời dạy này của Thế Tôn phải được thường trực tác ý: "Ai có chấp trước là có dao động. Ai không chấp trước không có dao động. Không có dao động, thời có khinh an; có khinh an thời không có hy cầu (nati); không có hy cầu thời không có khứ lai; không có khứ lai thời không có tử sanh; không có tử sanh thời không có đời này, không có đời sau, không có giữa hai đời. Như vậy là sự đoạn tận đau khổ".

Rồi Tôn giả Sariputta và Tôn giả Mahacunda sau khi giáo giới cho Tôn giả Channa, từ chỗ ngồi đứng dậy và ra đi. Rồi Tôn giả Channa, sau khi Tôn giả Sariputta và Tôn giả Mahacunda ra đi không bao lâu, đem dao lại (cho mình). Rồi Tôn giả Sariputta đi đến Thế Tôn, sau khi đến đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Tôn giả Sariputta bạch Thế Tôn:

-- Bạch Thế Tôn, Tôn giả Channa đã đem dao lại (cho mình), sanh xứ của Tôn giả ấy là gì? Đời sống tương lai là gì?

-- Này Sariputta, có phải trước mặt Ông Tỷ-kheo Channa đã tuyên bố sự không phạm tội?

---o0o---

C. Kết Luận

Tâm vô thường pháp vô ngã là những đặc tánh cần được biết. Tâm pháp là những thực tại vô thường, vô ngã, khổ đau, biến hoại, chúng không có tự tính. Cho nên cần phải tu tập pháp bảy giác chi để chứng tri, đạt được chánh trí, và an trú nơi không tánh. Liễu tri các tác ý, tư tưởng tích cực để được khinh an, tâm thức nhẹ nhàng, không gây nghiệp dữ hay tội lỗi. Đó là minh tâm chánh trí, là pháp giải thoát vậy.

Tham khảo

Kinh Giáo Giới Candaka và Channa. HT. Thích Minh Châu Việt dịch trong website Trung Tâm các Chùa PG, Texas: <http://www.vnbc.org>

Chuyển Hóa Tâm, Shamar Rimpoche, A. R, Palmo, Lục Thạch dịch trong website Quảng Đức (Tâm lý học): www.quangduc.com

Đối thoại giữa Triết Học và Tôn giáo. Jean Francois Revel & Mathieu Ricard, do B/S Hồ hữu Hưng biên soạn dịch:

---o0o---

06. Pháp Chánh Niệm khi Đi Đứng

Tỉnh giác trong tứ oai nghi là pháp môn tu tập hữu hiệu nhất để được chánh trí và chánh niệm. Một sự sáng suốt hay chánh tư duy lúc đi đứng, lúc thiền hành hay khát thực là sự rèn luyện tâm an tịnh tốt hơn hết. Thật ra tư duy về sự không tư duy là điều thiết thực trong pháp chánh niệm này. Trong Kinh Khất Thực Thanh Tịnh, Phật dạy cách tu học các thiện pháp và tinh tấn đoạn diệt các ác pháp, bất thiện pháp. Đặc biệt trong đi đứng, chánh niệm là một pháp các hành giả cần phải nghiêm mật hành trì đúng cách, nếu không thì không thúc liễm được thân tâm. Trong kinh Khất Thực Thanh Tịnh do HT. Thích Minh Châu Việt dịch, nói lên những tinh yếu của lời Phật dạy.

a) An Trú vào Không Tánh

Hành giả tu tập pháp chánh niệm lúc đi đứng, thiền hành hay khát thực thì các căn được sáng suốt, diện mạo trong sáng thanh thản.

Kinh viết:, "Như vậy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở Rajagaha (Vương Xá), Veluvana (Trúc lâm), tại chỗ nuôi dưỡng sóc (Kalandakanivapa).

Rồi Tôn giả Sariputta vào buổi chiều, từ Thiền tịnh độc cư đứng dậy, đi đến Thế Tôn, sau khi đến đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Thế Tôn nói với Tôn giả Sariputta đang ngồi một bên:

-- Này Sariputta, các căn của Ông rất sáng suốt, sắc da của Ông thanh tịnh trong sáng. Này Sariputta, Ông nay đang phân lớn an trú với loại an trú nào?

-- Bạch Thế Tôn, con nay đang phân lớn an trú với Không trú.

-- Lành thay, lành thay! Này Sariputta, Ông nay đang phân lớn an trú với sự an trú của bậc Đại nhân. Này Sariputta, sự an trú của bậc Đại nhân tức là không tánh. Do vậy, này Sariputta, nếu Tỷ-kheo ước mong rằng: "Mong rằng tôi nay phân lớn an trú với sự an trú không tánh", thời này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy cần phải suy tư như sau: "Trên con đường ta đã đi vào làng để khát thực, tại trú xứ ta đã đi khát thực, và trên con đường từ làng ta đi khát thực trở về, tại chỗ ấy, đối với các sắc do mắt nhận thức, có khởi lên ở nơi ta dục, tham, sân si, hay hận tâm không?"

Thật vậy, nếu lục căn thanh tịnh, là Nhãn Nhĩ Tỷ Thiệt Thân Ý được thấy biết như thật như chơn, hay đưa lục căn giả lập này vào tánh giác, cái biết sáng suốt, trong sát na hiện tiền vô thời không, thì làm gì có chỗ nào mà an trú. Nói rõ hơn là lục căn an trú vào tuệ tri, cái biết sáng suốt, cái hư không, thì an trú vào cái không an trú (trong hư không). Vậy khi lục căn thanh tịnh hay biết sắc thọ tưởng hành thức sáng suốt thì sắc da của con người trong sáng, tâm địa thanh thản. Sắc da dụ cho vật lý mà vật lý ảnh hưởng đến tâm lý. Người mà sống ung dung tự tại thì thân tâm thường an lạc. Đó là an trú nơi không tánh. Như đi đến trở về trên con đường, nếu mắt thấy sắc, thì sự thấy biết như chơn các sắc thì không khởi lên dục (vì tuệ tri các sắc hay biết một cách sáng suốt vô thời không), không có dục thì không ái thủ hữu, thì tham sân si hay hận tâm không có.

b) Chánh Tư Duy.

Nhắc lại trong Đại Kinh Sáu Xứ Phật dạy, "Kiến gì như chơn của vị ấy, kiến ấy là chánh kiến. Tư duy gì như chơn của vị ấy, tư duy ấy là chánh tư duy. Tinh tấn gì như chơn của vị ấy, tinh tấn ấy là chánh tinh tấn. Niệm gì như chơn của vị ấy, niệm ấy là chánh niệm. Định gì như chơn của vị ấy, định ấy là chánh định. Thân nghiệp, ngữ nghiệp, sinh mạng của vị ấy được thanh tịnh tốt đẹp. Và Thánh đạo Tám ngành này đi đến tu tập và phát triển sung mãn cho vị ấy do sự tu tập." (Đại Kinh Sáu Xứ, HT. Thích Tâm Châu Việt dịch)

Theo Phật, Cảm, Nghĩ, và Làm (Tình năng, Trí năng, và Hoạt năng) được thấy biết như chơn như thật là sự thấy biết vô thời gian, làm cho tâm trở nên trong sáng. Chánh Kiến là cái thấy như chơn pháp ấy. Chánh Tư Duy là sự suy tư như chơn pháp ấy. Chánh Niệm là nhớ (không có vọng khởi) như chơn của pháp ấy. Chánh Định là sự vắng lặng tịch tĩnh như chơn pháp ấy. Chánh Nghiệp là sự chơn chánh nghề nghiệp. Chánh Ngữ là sự lời nói chơn chánh hài hòa. Chánh Mạng là nuôi mạng sống bằng thức ăn tinh khiết. Thánh Đạo Tám Ngành này (Bát Chánh Đạo) được tu tập và phát triển sung mãn thì thân tâm thường an lạc. Riêng trong oai nghi đi đứng, thì chánh kiến, chánh tư duy được hành trì cẩn mật hơn để lúc nào cũng chứng tri được chánh niệm.

1) Đối với sắc:

"Này Sariputta, nếu Tỷ-kheo sau khi tư duy biết rằng: "Trên con đường ta đã đi vào làng để khát thực, tại trú xứ ta đã đi khát thực và trên con đường từ làng ta đi khát thực trở về, đối với các sắc do mắt nhận thức, có khởi lên nơi ta dục, tham, sân, si hay hận tâm", thời này Sariputta, Tỷ-kheo ấy phải tinh tấn đoạn tận các ác bất thiện pháp ấy. Nhưng này Sariputta, nếu Tỷ-kheo trong khi suy tư được biết như sau: "Trên con đường ta đã đi... ta đi khát thực trở về, đối với các sắc do mắt nhận thức, không có khởi lên nơi dục, tham, sân, si hay hận tâm", thời này Sariputta, Tỷ-kheo ấy phải an trú với hỷ và hân hoan, ngày đêm tu học trong các thiện pháp."

Sau khi an trú với không an trú, cần phải tinh tấn đoạn các ác bất thiện pháp như mắt nhận thức khởi lên dục, tham, sân si hay hận tâm. Hành giả cần tu tập các thiện pháp ngày đêm bằng cách an trú với hoan hỷ và hân hoan.

2). Đối với thanh hương vị xúc pháp:

"Lại nữa, này Sariputta, Tỷ-kheo cần phải suy tư như sau: "Trên con đường ta đã đi... , ta đi khát thực trở về đối với các tiếng do tai nhận thức,... đối với các hương do mũi nhận thức,... đối với các vị do lưỡi nhận thức,... đối với các xúc do thân nhận thức,... đối với các pháp do ý nhận thức, có khởi lên dục, tham, sân, si hay hận tâm không?"

Này Sariputta, nếu Tỷ-kheo trong khi suy tư biết được như sau: "Trên con đường ta đã đi... , ta đi khát thực trở về, đối với các pháp do ý nhận thức, có khởi lên nơi ta dục, tham, sân, si, hay hận tâm", thời này Sariputta, Tỷ-kheo ấy phải tinh tấn đoạn tận các ác bất thiện pháp ấy. Nhưng này Sariputta, nếu Tỷ-kheo trong khi suy tư được biết như sau: "Trên con đường ta đã đi... ta đi khát thực trở về, đối với các pháp do ý nhận thức, không có khởi lên nơi ta

dục, tham, sân, si hay hận tâm", thời này Sariputta, Tỷ-kheo ấy phải an trú với hỷ và hân hoan ngày đêm tu học trong các thiện pháp."

Chánh Tư duy trong khi đi, về trên đường đối với nhận thức của thịnh hương vị xúc pháp bằng cách tinh tấn đoạn tận các ác bất thiện pháp của các nhận thức ấy khởi lên dục, tham, sân, si, hận tâm, và hành giả cần thường xuyên an trú với hỷ và hân hoan.

3. Đối với năm dục, năm triền cái:

"Lại nữa, này Sariputta, Tỷ-kheo cần phải suy tư như sau: "Ta đã đoạn tận năm dục trưởng dưỡng chưa? Nay các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo, trong khi suy tư được biết như sau: "Ta chưa đoạn tận năm dục trưởng dưỡng", thời này Sariputta, Tỷ-kheo ấy phải tinh tấn đoạn tận năm dục trưởng dưỡng. Nhưng nếu, này Sariputta, Tỷ-kheo trong khi suy tư được biết như sau: "Ta đã đoạn tận năm dục trưởng dưỡng", thời này Sariputta, Tỷ-kheo ấy phải an trú với hỷ và hân hoan ngày đêm tu học trong các thiện pháp.

Lại nữa, này Sariputta, Tỷ-kheo cần phải suy tư như sau: "Ta đã đoạn tận năm triền cái chưa?" Nếu, này Sariputta, trong khi suy tư, Tỷ-kheo được biết như sau: "Ta chưa đoạn tận năm triền cái", thời này Sariputta, Tỷ-kheo ấy phải tinh tấn đoạn tận năm triền cái. Nhưng nếu, này Sariputta, Tỷ-kheo trong khi suy tư được biết như sau: "Ta đã đoạn tận năm triền cái", thời này Sariputta, Tỷ-kheo ấy phải an trú với hỷ và hân hoan ngày đêm tu học trong các thiện pháp."

Hành giả cần tu tập trong các thiện pháp lúc đi đứng bằng cách an trú với hỷ và hân hoan và phải tinh tấn đoạn tận năm dục (sắc dục, thanh dục, hương dục, vị dục, và xúc dục) và năm triền cái (năm dây trói buộc: tham dục, sân hận, mê ngủ, hối hận, nghi hoặc).

4. Đối với năm thủ uẩn:

"Lại nữa, này Sariputta, Tỷ-kheo cần phải suy tư: "Ta có liễu tri năm thủ uẩn chưa?" Nay Sariputta, nếu trong khi suy tư, Tỷ-kheo được biết như sau: "Ta chưa có liễu tri năm thủ uẩn", thời này Sariputta, Tỷ-kheo ấy cần phải tinh tấn liễu tri năm thủ uẩn. Nhưng nếu, này Sariputta, trong khi suy tư, Tỷ-kheo ấy được biết như sau: "Ta đã liễu tri năm thủ uẩn", thời này Sariputta, vị Tỷ-kheo ấy phải an trú với hỷ và hân hoan ngày đêm tu học trong các thiện pháp."

Hành giả cần tu tập trong các thiện pháp lúc đi đứng bằng cách an trú với hỷ và hân hoan và phải liễu tri năm thủ uẩn (sắc thọ tướng hành thức), tức là biết được thủ uẩn chính là năm yếu tố của thân xác con người.

5. Đối với bốn niệm xứ, chánh cần, như ý túc, lực, giác chi, thánh đạo, và pháp chỉ quán:

"Lại nữa, này Sariputta, Tỷ-kheo cần phải suy tư như sau: "Ta đã tu tập bốn niệm xứ chưa?" Nay Sariputta, nếu trong khi suy tư, Tỷ-kheo được biết: "Ta chưa tu tập bốn niệm xứ", thời này Sariputta, vị Tỷ-kheo cần phải tinh tấn tu tập bốn niệm xứ. Nhưng nếu, này Sariputta, trong khi suy tư Tỷ-kheo được biết như sau: "Ta đã tu tập bốn niệm xứ", thời này Sariputta, Tỷ-kheo ấy cần phải an trú với hỷ và hân hoan ngày đêm tu học trong các thiện pháp.

Lại nữa, này Sariputta, Tỷ-kheo cần phải suy tư: "Ta đã tu tập bốn chánh cần chưa? "... "Ta đã tu tập bốn như ý túc chưa?"... "Ta đã tu tập năm căn chưa?"... "Ta đã tu tập năm lực chưa?"... "Ta đã tu tập bảy giác chi chưa?"... Lại nữa, này Sariputta, Tỷ-kheo cần phải suy tư như sau: "Ta đã tu tập Thánh đạo Tám ngành chưa?" Nếu Tỷ-kheo, này Sariputta, trong khi suy tư được biết như sau: "Ta chưa tu tập Thánh đạo Tám ngành, " thời này Sariputta Tỷ-kheo ấy cần phải tinh tấn tu tập Thánh đạo Tám ngành. Nhưng nếu, này Sariputta, Tỷ-kheo trong khi suy tư được biết như sau: "Ta đã tu tập Thánh đạo Tám ngành, " thời này Sariputta, Tỷ-kheo ấy cần phải an trú trong hỷ và hân hoan, ngày đêm tu học trong các thiện pháp.

Lại nữa, này Sariputta, Tỷ-kheo cần phải suy tư: "Ta đã tu tập Chỉ và Quán chưa? " Nếu Tỷ-kheo, này Sariputta, trong khi suy tư được biết như sau: "Ta chưa tu tập Chỉ và Quán ", thời này Sariputta, Tỷ-kheo ấy cần phải tinh tấn tu tập Chỉ và Quán. Nhưng nếu, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trong khi suy tư được biết như sau: "Ta đã tu tập Chỉ và Quán ", thời này Sariputta, Tỷ-kheo ấy cần phải an trú với hỷ và hân hoan, ngày đêm tu học trong các thiện pháp." Sống theo Bát Chánh Đạo như vậy, thì bốn niệm xứ (thân bất tịnh, Thọ thị khổ, Tâm vô thường, Pháp vô ngã) được tu tập và phát triển sung mãn. Bốn Chánh Tinh Tấn (Tinh tấn phát triển những điều thiện lành chưa phát sanh, Tinh tấn tiếp tục phát triển những điều thiện lành đã phát sanh, Tinh tấn ngăn ngừa những điều ác chưa phát sanh, Tinh tấn dứt trừ những điều ác đã phát sanh) được tu tập và phát triển sung mãn. Bốn Như Ý Túc (Dục Như Ý Thần Túc, Niệm Như Ý Thần Túc, Tinh Tấn Như Ý Thần Túc, Tư Duy Như Ý Thần Túc) được tu tập và phát triển sung túc. Năm căn (Nhãn, Nhĩ, Tĩ, Thiệt, Thân) được tu tập và phát triển sung mãn. Năm lực ((Tín lực, Tinh tấn lực, Niệm lực, Định lực, Huệ lực) được tu tập và phát triển sung mãn. bảy giác chi (Trạch Pháp Giác Chi, Tinh Tấn Giác Chi, Hỷ Giác Chi, Khinh An Giác Chi, Niệm Giác Chi, Định Giác Chi, Xả Giác Chi) được tu tập và phát triển sung mãn. Hai pháp là: Chỉ và Quán được chuyển vận song hành. Với thượng trí những pháp nào cần phải đoạn tận và cần phải tu tập với thượng trí. Với thượng trí hành giả chứng ngộ những pháp cần phải chứng ngộ với thượng trí. Đặc biệt những pháp cần phải liễu tri chánh tư duy và chánh niệm với thượng trí lúc đi đứng. Hành giả luôn luôn an trú với hỷ và hân hoan ngày đêm trong các thiện pháp ấy.

c) Kết Luận.

Tóm lại, trong kinh Khất Thực Thanh Tịnh, Phật dạy lúc đi trên đường và lúc trở về, hành giả lúc nào cũng tu tập theo pháp thượng trí là an trú vào không tánh. Pháp chánh niệm và chánh tư duy trong chỉ và quán để được chứng ngộ minh tâm và giải thoát.

"Lại nữa, này Sariputta, Tỷ-kheo cần phải suy tư như sau: "Ta đã chứng ngộ minh và giải thoát chưa? " Nếu Tỷ-kheo, này Sariputta, trong khi suy tư được biết như sau: "Ta chưa chứng ngộ minh và giải thoát", thời này Sariputta, Tỷ-kheo ấy cần phải tinh tấn tu tập minh và giải thoát. Nhưng nếu, này Sariputta,

Tỷ-kheo trong khi suy tư được biết như sau: "Ta đã chứng ngộ minh và giải thoát ", thời này Sariputta, Tỷ-kheo ấy cần phải an trú với hỷ và hân hoan ngày đêm tu học trong các thiện pháp.

Này Sariputta, những Sa-môn hay Bà-la-môn nào trong thời quá khứ đã làm cho khát thực được thanh tịnh, tất cả những vị ấy đã làm cho khát thực được thanh tịnh bằng cách suy tư, suy tư như vậy. Này Sariputta, những Sa-môn hay Bà-la-môn nào trong thời gian tương lai sẽ làm cho khát thực được thanh tịnh, tất cả những vị ấy sẽ làm cho khát thực được thanh tịnh, bằng cách suy tư, suy tư như vậy. Và này Sariputta, những Sa-môn, Bà-la-môn nào trong thời hiện tại, làm cho khát thực được thanh tịnh, tất cả những vị ấy đã làm cho khát thực được thanh tịnh, bằng cách suy tư, suy tư như vậy. Vậy này Sariputta, các Ông cần phải học tập như sau: "Sau khi suy tư, suy tư, chúng ta sẽ làm cho khát thực được thanh tịnh". Này Sariputta, các Ông phải tu tập như vậy.

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

Tư chung, lục căn, lục trần, lục thức. bát chánh đạo, hay tất cả các pháp, khi an trú vào không tánh tức là cần phải an trú với hỷ và hân hoan ngày đêm trong các thiện pháp đều là sự nhận thức sáng suốt của Thượng Trí. Do sự tu tập Chánh Tư Duy như đi đứng được thanh tịnh, hành giả cần chọn những pháp cần phải được chứng ngộ với thượng trí để được Minh Tâm và Giải Thoát khỏi Vô Minh.

Tham khảo

Đại Kinh Sáu Xứ. HT. Thích Minh Châu Việt dịch đăng trong website Trung Tâm Phật Giáo Các Chùa Việt Nam, Texas. <http://www.vnbc.org>

Kinh Khát Thực Thanh Tịnh. HT. Thích Minh Châu Việt dịch đăng trong website Trung Tâm Phật Giáo Các Chùa VN, Texas.

---o0o---

07. Thiên Tịnh Độc Cư

Cứu cánh của Thiên là giác ngộ giải thoát khỏi dòng bộc lưu sanh diệt, trong sạch hóa tâm thức vẫn đục, không còn nhân duyên chằng chịt, vượt khỏi thời không. Nếu huân tập thâm sâu thì dòng tâm thức trở nên trong sạch, giảm dần nghiệp thức. Ví như cái hồ nước vẫn đục, ta xả ra, mà không có đồ vô thêm nước vẫn đục (nghiệp thức dữ) nữa, thì dòng tâm thức đó trở nên trong sạch hơn. Lúc sống thiền tập nhuần nhuyễn được minh tâm chánh trí, tự do tự tại thì lúc chết, thần thức nhẹ nhàng cũng tự do tự tại vậy.

1). **Đặc tánh của Thiên Tịnh Độc Hành.**

Sống một mình, hoặc cư sĩ, khi thiên độc hành cần thiết nhàn tịnh, không phóng dật, nhiệt tâm và tinh cần. Mười lợi ích thiện lành của cuộc sống ẩn dật, -1) Không ham bóng sắc dục vọng: Không có cảnh nam nữ, tức không có

lòng ham muốn, - 2) Không nói điều tà vạy: Không có nhơn duyên gây ra lời ăn tiếng nói lộn xộn, tức không có việc bày điều đặt chuyện láo xược, - 3) Không có kẻ thù: Không có kẻ đối địch, -4) Không xung đột với ai: Không sợ việc tranh giành, -5) Không có bằng hữu khen chê: Không có bạn nói chuyện thị phi, tức không có việc khen chê, -.6) Không có ai để cho mình bươi móc lỗi lầm của họ: Không thấy kẻ lỗi lầm, -7) Không có ai để chúng ta nói chuyện về họ: Không có việc đàm luận việc quấy của người khác, -8) Không bạn bè, không đệ tử, không kẻ hầu người hạ cho chúng ta vui chơi, dạy dỗ hay sai bảo (không gây tội tạo nghiệp), -9) Không ao ước có bạn đồng hành, -10) Không có những phiền phức gây nên bởi xã hội như khách khứa, lịch sự, quần áo chỉnh tề, cũng như giao tế xã hội. - Riêng bản thân sống không phóng dật là thường tĩnh không uế oải, luôn chú ý mọi hành động suy nghĩ và hoạt động. Phải nhiệt tâm tu tập thiền tịnh. Ngoài ra, theo Phật giáo, tinh cần có nghĩa là cố gắng làm điều thiện và đồng thời cố gắng triệt tiêu điều ác.

2). Thiền Tập

Khi nhận thức mắt thấy sắc khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, liên hệ đến dục, hấp dẫn, tán thưởng thì chấp thủ và an trú tham đắm, nếu tán thưởng thì dục hỷ sanh là tập khởi của khổ. Tiếp theo nhận thức thanh hương vị xúc pháp do nhĩ tỷ thiết thân ý cũng vậy, dục hỷ sanh thì tập khởi khổ.

Khi có sắc thanh hương vị xúc pháp do nhãn nhĩ tỷ thiết thân ý nhận thức, khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý liên hệ đến dục, hấp dẫn, nếu không tán thưởng, không chấp thủ và an trú thì dục hỷ diệt. Từ diệt tận dục hỷ là sự diệt tận đau khổ.

Như Kinh viết:

"Rồi Tôn giả Punna (Phú-lâu-na), vào buổi chiều, từ Thiền tịnh độc cư đứng dậy, đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Tôn giả Punna bạch Thế Tôn:

-- Bạch Thế Tôn, tốt lành thay nếu Thế Tôn giáo giới với lời giáo giới vắn tắt cho con, để con có thể, sau khi nghe Thế Tôn, sống một mình, nhàn tịnh, không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần.

-- Vậy này Punna, hãy nghe và suy nghiệm kỹ, Ta sẽ giảng.

-- Thừa vâng, bạch Thế Tôn.

Tôn giả Punna vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

-- Này Punna, có những sắc do mắt nhận thức, khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Nếu Tỷ-kheo hoan hỷ tán thưởng, chấp thủ và an trú trong ấy, thì do hoan hỷ tán thưởng, chấp thủ và an trú, dục hỷ sanh; và này Punna, Ta nói rằng, từ sự tập khởi của dục hỷ, là sự tập khởi của khổ. Này Punna, có những tiếng do tai nhận thức; có những hương do mũi nhận thức; có những vị do lưỡi nhận thức; có những cảm xúc do thân nhận thức; có những pháp do ý nhận thức; khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý liên hệ đến dục, hấp dẫn. Nếu Tỷ-kheo hoan hỷ, tán thưởng, chấp thủ và an trú trong ấy, thì do hoan hỷ, tán thưởng, chấp thủ và an trú tham đắm, dục hỷ sanh; và này Punna. Ta nói rằng, từ sự tập khởi của dục hỷ, là sự tập khởi của khổ.

Này Punna, có những sắc do mắt nhận thức, khả ái, khả lạc, khả hỷ, khả ý, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Nếu Tỷ-kheo không hoan hỷ, không tán thưởng, không chấp thủ và an trú, thời dục hỷ diệt. Này Punna, Ta nói rằng, từ sự diệt tận dục hỷ là sự diệt tận đau khổ. Này Punna, có những tiếng do tai nhận thức; có những hương do mũi nhận thức; có những vị do lưỡi nhận thức; có những cảm xúc do thân nhận thức; có những pháp do ý nhận thức, khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Nếu Tỷ-kheo không hoan hỷ, không tán thưởng, không chấp thủ và an trú, thời dục hỷ diệt. Này Punna, Ta nói rằng, từ sự diệt tận dục hỷ là sự diệt tận đau khổ."

c) Sống Chí Thiện.

Dù sống một mình ở nơi đâu, chỗ hung kiết, người thiện ác, dù bị mắng nhiếc, nhục mạ, đánh đập ngay cả đoạt mệnh, lúc nào cũng sống chí thiện. Sống như vậy chúng được tâm minh.

"Này Punna, Ông sẽ sống ở quốc độ nào, nay Ông đã được Ta giáo giới với lời giáo giới vắn tắt?

-- Bạch Thế Tôn, nay con đã được Thế Tôn giáo giới với lời giáo giới vắn tắt, có một quốc độ tên là Sunaparanta (Tây Phương Du-na Quốc), con sẽ sống tại đây.

-- Này Punna, người nước Sunaparanta là hung bạo. Này Punna, người nước Sunaparanta là thô ác. Này Punna, nếu người nước Sunaparanta mắng nhiếc Ông, nhục mạ Ông, thời này Punna, tại đây Ông sẽ như thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, nếu người nước Sunaparanta mắng nhiếc con, nhục mạ con, thời tại đây, con sẽ nghĩ như sau: "Thật là hiền thiện, người nước Sunaparanta này! Thật là chí thiện, người nước Sunaparanta này! Vì rằng họ không lấy tay đánh đập ta". Bạch Thế Tôn, tại đây con sẽ nghĩ như vậy. Bạch Thiện Thế, tại đây con sẽ nghĩ như vậy.

-- Nhưng này Punna, nếu các người nước Sunaparanta lấy tay đánh đập Ông, thời này Punna, tại đây Ông sẽ nghĩ như thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, nếu các người nước Sunaparanta lấy tay đánh đập con; thời tại đây, con sẽ nghĩ như sau: ""Thật là thiện, người nước Sunaparanta này! Thật là chí thiện, người nước Sunaparanta này! Vì rằng họ không lấy các cục đất ném đánh ta". Bạch Thế Tôn, tại đây con sẽ nghĩ như vậy! Bạch Thiện Thế, tại đây con sẽ nghĩ như vậy.

-- Nhưng này Punna, nếu các người nước Sunapa ranta lấy các cục đất ném đánh Ông, thời này Punna, tại đây Ông sẽ nghĩ thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, nếu các người nước Sunaparanta lấy cục đất ném đánh con; thời tại đây, con sẽ nghĩ như sau: "Thật là hiền thiện, các người nước Sunaparanta! Thật là chí thiện, các người nước Sunaparanta! Vì rằng họ không lấy gậy đánh đập ta". Bạch Thế Tôn, tại đây con sẽ nghĩ như vậy. Bạch Thiện Thế, tại đây con sẽ nghĩ như vậy.

-- Nhưng này Punna, nếu các người nước Sunapa ranta lấy gậy đánh đập Ông, thời này Punna, tại đây Ông nghĩ thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, nếu các người nước Sunaparanta lấy gậy đánh đập con; thời tại đây, con sẽ nghĩ như sau: "Thật là hiền thiện, các người nước Sunaparanta! Thật là chí thiện, các người nước Sunaparanta! Vì rằng họ không lấy dao đánh đập ta". Bạch Thế Tôn, tại đây con sẽ nghĩ như vậy. Bạch Thiện Thế, tại đây con sẽ nghĩ như vậy.

-- Nhưng này Punna, nếu các người nước Sunapa ranta lấy dao đánh đập Ông, thời này Punna, tại đây Ông nghĩ thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, nếu các người nước Sunaparanta lấy dao đánh đập con; thời tại đây, con sẽ nghĩ như sau: "Thật là hiền thiện, các người nước Sunaparanta! Thật là chí thiện, các người nước Sunaparanta! Vì rằng họ không lấy đao sắc bén đoạt hại mạng ta". Bạch Thế Tôn, tại đây con sẽ nghĩ như vậy. Bạch Thiện Thế, tại đây con sẽ nghĩ như vậy.

-- Nhưng này Punna, nếu các người nước Sunaparanta lấy đao sắc bén đoạt hại mạng Ông, thời này Punna, tại đây Ông nghĩ thế nào?

-- -Bạch Thế Tôn, nếu các người nước Sunapa ranta sẽ lấy đao sắc bén đoạt hại mạng con; thời tại đây con sẽ nghĩ như sau: "Có những đệ tử của Thế Tôn, ưu phiền và nhàm chán thân thể và sinh mạng đi tìm con dao (để tự sát). Nay ta khỏi cần đi tìm đã được con dao ấy". Bạch Thế Tôn, tại đây con sẽ nghĩ như vậy. Bạch Thiện Thế, tại đây, con sẽ nghĩ như vậy.

-- Lành thay, lành thay, này Punna! Này Punna, Ông có thể sống trong nước Sunaparanta, khi Ông có được đầy đủ sự nhiếp phục và an tịnh này. Này Punna, Ông nay hãy làm những gì Ông nghĩ là hợp thời.

Rồi Tôn giả Punna, sau khi hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy, từ chỗ ngồi đứng dậy, đánh lễ Thế Tôn, thân bên hữu hướng về Ngài, dọn dẹp sàng tọa, lấy y bát, rồi ra đi, đi đến nước Sunaparanta. Tiếp tục du hành, (Tôn giả Punna) đi đến nước Sunaparanta. Tại đây, Tôn giả Punna sống trong nước Sunaparanta. Rồi Tôn giả Punna nội trong mùa an cư mùa mưa ấy, nhiếp được khoảng năm trăm nam cư sĩ; cũng trong mùa an cư mùa mưa ấy, nhiếp độ khoảng năm trăm nữ cư sĩ; cũng trong mùa an cư mùa mưa ấy, chứng được Tam minh. Sau một thời gian, Tôn giả Punna mệnh chung."

3). Kết Luận.

Thiền tịnh độc cư là một pháp nghiêm túc và phải có nhiệt huyết tu tập cẩn mật, sống một mình với những đức tính trong sạch, không phóng dật, chí thiện, giới luật nghiêm minh, tinh cần hành trì thượng trí để đạt giác ngộ niết bàn.

"Rồi một số đông Tỷ-kheo đi đến Thế Tôn, sau khi đến đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, các Tỷ-kheo ấy bạch Thế Tôn:

-- Bạch Thế Tôn, Thiện nam tử Punna ấy, sau khi được Thế Tôn giáo giới với bài giáo giới vấn tắt đã mệnh chung. Sanh thú của vị ấy là gì? Đòi sau của vị ấy là thế nào?

-- Này các Tỷ-kheo, Thiện nam tử Punna là bậc Hiền trí. Vị ấy thực hành pháp và tùy pháp. Vị ấy không phiền nhiễu Ta với những câu hỏi về pháp. Này các Tỷ-kheo, Thiện nam tử Punna đã nhập Niết-bàn.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy."

Tham khảo

Kinh Giáo Giới Phú Lô Na. HT. Thích Minh Châu Việt dịch đăng trong website Trung Tâm, các Chùa Việt Nam, Texas: www.vnbc.org

---o0o---

08. Pháp Thượng Trí lúc Cận Tử

Như chúng ta đã biết chơn trí, hay là thượng trí là những nhận thức chơn thật. Vô minh và hữu ái là những pháp cần phải đoạn tận. Pháp Chỉ và Quán cần phải tu tập. Chỉ có nghĩa là đình chỉ, quán là quán đạt. Như vậy chỉ quán là đình chỉ vọng niệm để quán đạt chân lý. Khi cơ thể ngừng nghỉ là "Chỉ,," vô thời gian. Khi tâm đang nhìn thấy một cách rõ ràng là "Quán," thấy và biết như thật như chơn. Được Minh Tâm và Giải thoát khỏi Vô minh đó là những pháp cần phải chứng ngộ với thượng trí. Thấy con bò liền biết con bò và xa lià cái biết đó thì ta có Thượng Trí. Nói khác đi là nhận thức niệm đầu (Thấy) một đối tượng để có giác thức nguyên sơ. Tri nhận (Biết) giác thức (đối tượng thấy) là ta có Chơn Trí hay Thượng Trí.

1) Trọng Bệnh: khổ đau cần chịu đựng, kham nhẫn.

Khi con người lâm vào trọng bệnh thì đau đớn khổ sở không sao chịu được. Đó quy luật tự nhiên. Chúng ta biết rằng hiện tượng vô thường của sự vật hiện hữu do nhân duyên kết hợp, do đó chúng không có lúc nào tự mình độc lập tồn tại. Rõ ràng chúng có sanh ra thì có lúc phải hủy diệt vì lẽ có sự trao đổi vật chất và năng lượng với môi trường chung quanh. Trong vật lý học, việc bảo tồn năng lượng cho biết năng lượng không sanh ra và không biến đi mà chỉ có thể thay đổi. Khi sự giao lưu năng lượng và vật chất của mỗi hữu thể với bên ngoài, hữu thể đó tạm thời ổn định cân bằng vì phải tiêu tán năng lượng và vật chất, nên thay cũ đổi mới để tồn tại. Sự trao đổi vật chất và năng lượng của hữu thể trong không gian là lịch trình sanh trụ hoại diệt. Sự giao lưu vật chất và năng lượng của xác thân con người với bên ngoài được tạm thời hiện hữu là lịch trình sanh lão bệnh tử. Sự vật hiện hữu do duyên hợp, khi duyên tan thì hoại không, theo lý nhân duyên. Bệnh là sự suy thoái của thể xác, sự đau đớn và khổ sở là điều tất nhiên. Nhưng sự hỏi thăm an ủi và lời khuyên kham nhẫn trọng bệnh và sự chịu đựng khổ đau là cần thiết.

Như kinh viết:

"Lúc bấy giờ, cư sĩ Cấp Cô Độc bị bệnh, khổ đau, bị trọng bệnh. Rồi cư sĩ Cấp Cô Độc gọi một người:

-- Hãy đến đây, này Bạn. Hãy đi đến Thế Tôn; sau khi đến, nhân danh ta, cúi đầu đánh lễ chân Thế Tôn và bạch như sau: "Bạch Thế Tôn, cư sĩ Cấp Cô Độc bị bệnh, khổ đau, bị trọng bệnh. Cấp Cô Độc xin cúi đầu đánh lễ chân Thế Tôn". Rồi đi đến Tôn giả Sariputta (Xá-lợi-phất), sau khi đến, nhân danh ta

cúi đầu đánh lễ Tôn giả Sariputta và thưa như sau: "Thưa Tôn giả, cư sĩ Cấp Cô Độc bị bệnh, khổ đau, bị trọng bệnh. Cấp Cô Độc xin cúi đầu đánh lễ Tôn giả Sariputta và thưa như sau: "Thưa Tôn giả, lành thay, nếu Tôn giả Sariputta vì lòng từ mẫn, đi đến trú xứ của cư sĩ Cấp Cô Độc".

-- Thưa vâng, Tôn giả.

Người ấy vâng đáp cư sĩ Cấp Cô Độc, đi đến Thế Tôn, sau khi đến đánh lễ chân Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, người ấy bạch Thế Tôn:

-- Bạch Thế Tôn, cư sĩ Cấp Cô Độc bị bệnh, khổ đau, bị trọng bệnh. Xin cúi đầu đánh lễ chân Thế Tôn.

Rồi người ấy đi đến Tôn giả Sariputta, sau khi đến đánh lễ Tôn giả Sariputta rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, người ấy thưa với Tôn giả Sariputta:

-- Thưa Tôn giả, cư sĩ Cấp Cô Độc bị bệnh, khổ đau, bị trọng bệnh, xin cúi đầu đánh lễ Tôn giả Sariputta và thưa như sau: "Thưa Tôn giả, tốt lành thay, nếu Tôn giả Sariputta vì lòng từ mẫn đi đến trú xứ của cư sĩ Cấp Cô Độc".

Tôn giả Sariputta im lặng nhận lời. Rồi Tôn giả Sariputta đáp y, cầm y bát, cùng với Tôn giả Ananda là thị giả, đi đến trú xứ của cư sĩ Cấp Cô Độc, sau khi đến liền ngồi lên chỗ đã soạn sẵn. Sau khi ngồi, Tôn giả Sariputta nói với cư sĩ Cấp Cô Độc.

-- Này Cư sĩ, ta mong rằng Ông có thể kham nhẫn; Ta mong rằng Ông có thể chịu đựng. Ta mong rằng khổ thọ được giảm thiểu, không gia tăng, sự giảm thiểu được rõ rệt, không có gia tăng.

-- Thưa Tôn giả Sariputta, con không có thể kham nhẫn, con không có thể chịu đựng. Sự khổ thống của con gia tăng, không có giảm thiểu; sự gia tăng rõ rệt, không có giảm thiểu. Thưa Tôn giả Sariputta, ví như một người lực sĩ chém đầu (một người khác) với một thanh kiếm sắc bén; cũng vậy, thưa Tôn giả Sariputta, những ngọn gió kinh khủng thổi lên đau nhói trong đầu con. Thưa Tôn giả Sariputta, con không có thể kham nhẫn, con không có thể chịu đựng. Những khổ thống của con gia tăng, không có giảm thiểu; sự gia tăng rõ rệt, không có giảm thiểu. Thưa Tôn giả Sariputta, như một người lực sĩ lấy một dây nịt bằng da cứng quấn tròn quanh đầu rồi xiết chặt; cũng vậy, thưa Tôn giả Sariputta, con cảm thấy bị đau đầu một cách kinh khủng. Thưa Tôn giả Sariputta, con không có thể kham nhẫn, con không có thể chịu đựng. Những khổ thống của con gia tăng, không có giảm thiểu; sự gia tăng rõ rệt, không có giảm thiểu. Thưa Tôn giả Sariputta, như một người đồ tể thiện xảo hay đệ tử người đồ tể cắt ngang bụng với một con dao cắt thịt bò sắc bén; cũng vậy, thưa Tôn giả Sariputta, một ngọn gió kinh khủng cắt ngang bụng của con. Thưa Tôn giả Sariputta, con không có thể kham nhẫn, con không có thể chịu đựng. Những khổ thống của con gia tăng, không có giảm thiểu; sự gia tăng rõ rệt, không có giảm thiểu. Thưa Tôn giả Sariputta, ví như hai người lực sĩ, sau khi nắm cánh tay của một người yếu hơn, nướng người ấy, đốt người ấy trên một hố than hồng; cũng vậy, thưa Tôn giả Sariputta, một sức

nóng kinh khủng khởi lên trong thân con. Thưa Tôn giả Sariputta, con không có thể kham nhẫn, con không có thể chịu đựng. Những thống khổ của con gia tăng, không có giảm thiểu; sự gia tăng rõ rệt, không có giảm thiểu."

2. Pháp Không Chấp Thủ.

Sự không chấp thủ vào lục căn, và không có thức y cứ vào lục căn. Sự không chấp thủ vào lục trần và thức y cứ vào lục trần. Sự không chấp thủ vào lục thứ và thức y cứ vào lục thức. Khi học tập không chấp thủ lục căn xúc và sẽ không có thức y cứ vào lục căn xúc. Sự không chấp thủ sắc thọ tướng hành thức do lục căn sanh khởi, và sẽ không có thức y cứ vào sắc thọ tướng hành thức do lục căn sanh khởi. Sự không chấp thủ vào địa giới, hỏa giới, thủy giới, phong giới, hư không giới, thức giới, và có thức y cứ vào địa hỏa thủy phong không thức ... giới. Sự không chấp thủ hư không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ, phi tướng phi phi tướng xứ và không có thức y cứ vào hư không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ, thức vô biên xứ. Sự không chấp thủ thế giới ở đây, không chấp thủ thế giới khác và không có thức y cứ vào thế giới ở đây và thế giới khác.

Do vậy, hãy học tập như sau: "Sẽ không chấp thủ những gì được thấy, được nghe, được cảm thọ, được nhận thức, được hy cầu, được tư sát với ý, và tôi sẽ không có thức y cứ vào các pháp (nói trên)". Hãy học tập như vậy.

Như kinh viết:

-- Do vậy, này Cư sĩ hãy học tập như sau: "Tôi sẽ không chấp thủ con mắt, và tôi sẽ không có thức y cứ vào con mắt". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy. Do vậy, này Cư sĩ, hãy học tập như sau: "Tôi sẽ không chấp thủ tai, và tôi sẽ không có thức y cứ vào tai". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy. Do vậy... không chấp thủ mũi... y cứ vào mũi... hãy học tập như vậy. Do vậy... không chấp thủ lưỡi... y cứ vào lưỡi... hãy học tập như vậy. Do vậy... không chấp thủ thân... y cứ vào thân... hãy học tập như vậy. Do vậy... không chấp thủ ý... y cứ vào ý... hãy học tập như vậy.

Do vậy, này Cư sĩ, hãy học tập như sau: "Tôi sẽ không chấp thủ hình dạng, và tôi sẽ không có thức y cứ vào hình dạng". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy. Do vậy... không chấp thủ tiếng... y cứ vào tiếng... hãy học tập như vậy. Do vậy... không chấp thủ hương... y cứ vào hương... hãy học tập như vậy. Do vậy... không chấp thủ vị... y cứ vào vị... hãy học tập như vậy. Do vậy... không chấp thủ xúc... y cứ vào xúc... hãy học tập như vậy. Do vậy, này Cư sĩ, hãy học tập như sau: "Tôi sẽ không chấp thủ pháp, và tôi sẽ không có thức y cứ vào pháp". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy.

Do vậy, này Cư sĩ, hãy học tập như sau: "Tôi sẽ không chấp thủ nhãn thức, và tôi sẽ không có thức y cứ vào nhãn thức". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy. Do vậy... "Tôi sẽ không chấp thủ nhĩ thức... Tôi sẽ không chấp thủ tỷ thức... Tôi sẽ không chấp thủ thiệt thức... Tôi sẽ không chấp thủ thân thức... Tôi sẽ không chấp thủ ý thức, và tôi sẽ không có thức y cứ vào ý thức". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy.

Do vậy, này Cư sĩ, hãy học tập như sau: "Tôi sẽ không chấp thủ nhãn xúc, và tôi sẽ không có thức y cứ vào nhãn xúc". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy. Do vậy... "Tôi sẽ không chấp thủ nhĩ xúc... Tôi sẽ không chấp thủ tỷ xúc... Tôi sẽ không chấp thủ thiệt xúc... Tôi sẽ không chấp thủ thân xúc.. Tôi sẽ không chấp thủ ý xúc, và tôi sẽ không có thức y cứ vào ý xúc". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy.

Do vậy, này Cư sĩ, hãy học tập như sau: "Tôi sẽ không chấp thủ thọ do nhãn xúc sanh khởi, và tôi sẽ không có thức y cứ vào thọ do nhãn xúc sanh khởi". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy. Do vậy... "Tôi sẽ không chấp thủ thọ do nhĩ xúc sanh khởi... Tôi sẽ không chấp thủ thọ do tỷ xúc sanh khởi... Tôi sẽ không chấp thủ thọ do thiệt xúc sanh khởi... Tôi sẽ không chấp thủ thọ do thân xúc sanh khởi... Tôi sẽ không chấp thủ thọ do ý xúc sanh khởi và tôi sẽ không có thức y cứ vào thọ do ý xúc sanh khởi". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy.

Do vậy, này Cư sĩ, hãy học tập như sau: "Tôi sẽ không chấp thủ địa giới, và tôi sẽ không có thức y cứ vào địa giới". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy. Do vậy... "Tôi sẽ không chấp thủ thủy giới... Tôi sẽ không chấp thủ hỏa giới... Tôi sẽ không chấp thủ phong giới... Tôi sẽ không chấp thủ hư không giới... Tôi sẽ không chấp thủ thức giới và tôi sẽ không có thức y cứ vào thức giới". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy.

Do vậy, này Cư sĩ, hãy học tập như sau: "Tôi sẽ không chấp thủ sắc, và tôi sẽ không có thức y cứ vào sắc". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy. Do vậy... "Tôi sẽ không chấp thủ thọ... Tôi sẽ không chấp thủ tướng... Tôi sẽ không chấp thủ hành... Tôi sẽ không chấp thủ thức và tôi sẽ không có thức y cứ vào thức giới". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy.

Do vậy, này Cư sĩ, hãy học tập như sau: "Tôi sẽ không chấp thủ Hư không vô biên xứ, và tôi sẽ không có thức y cứ vào Hư không vô biên xứ". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy. Do vậy... "Tôi sẽ không chấp thủ Thức vô biên xứ... Tôi sẽ không chấp thủ Vô sở hữu xứ... Tôi sẽ không chấp thủ Phi tướng phi phi tướng xứ, và tôi sẽ không có thức y cứ vào Phi tướng phi phi tướng xứ". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy.

Do vậy, này Cư sĩ, hãy học tập như sau: "Tôi sẽ không chấp thủ thế giới ở đây và tôi sẽ không có thức y cứ vào thế giới ở đây". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy. Do vậy... "Tôi sẽ không chấp thủ thế giới khác, và tôi sẽ không có thức y cứ vào thế giới khác". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy.

Do vậy, này Cư sĩ, hãy học tập như sau: "Tôi sẽ không chấp thủ những gì được thấy, được nghe, được cảm thọ, được nhận thức, được hy cầu, được tư sát với ý, và tôi sẽ không có thức y cứ vào các pháp (nói trên)". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy."

3. Pháp Quả.

Khi người trọng bệnh sắp chết, tuệ tri được bệnh tình của mình, an nhiên quan sát thật trạng và nghe bài học tập không chấp thủ mọi sự vô thường, khổ và biến hoại của luật sanh lão bệnh tử và chấp nhận mọi hậu quả của trọng bệnh

lúc cận tử. Chánh trí tuệ ấy đưa thần thức người trọng bệnh sau khi thân hoại mạng chung liền sanh lên cõi trời Đâu-suất.

"Khi nghe nói vậy, cư sĩ Cấp Cô Độc khóc và chảy nước mắt. Rồi Tôn giả Ananda nói với cư sĩ Cấp Cô Độc:

-- Này Cư sĩ, Ông đang gượng lên mà sống, hay chìm xuống (cõi chết)?

-- Thưa Tôn giả Ananda, con không gượng lên mà sống, con đang chìm xuống cõi chết. Dầu cho bậc Đạo sư được con hầu hạ đã lâu và dầu các vị Tỷ-kheo, tu tập ý lực con chưa từng được nghe một thời thuyết pháp như vậy.

-- Này Cư sĩ, thuyết pháp như vậy không nói cho các hàng cư sĩ mặc áo trắng. Này Cư sĩ, thuyết pháp như vậy nói cho các hàng xuất gia.

-- Vậy thưa Tôn giả Sariputta, hãy thuyết pháp như vậy cho hàng cư sĩ mặc áo trắng. Thưa Tôn giả Sariputta, có những Thiện gia nam tử sanh ra với cấu uế không nhiều, nếu không được nghe pháp, sẽ bị đọa lạc; nhưng họ không thể biết được (Chánh) pháp.

Rồi Tôn giả Sariputta và Tôn giả Ananda sau khi giảng dạy cho cư sĩ Cấp Cô Độc với bài thuyết giảng, từ chỗ ngồi đứng dậy và ra đi. Rồi cư sĩ Cấp Cô Độc, sau khi Tôn giả Sariputta và Tôn giả Ananda ra đi không bao lâu, sau khi thân hoại mạng chung liền sanh lên cõi Tusita (Đâu-suất thiên)."

Trước khi mạng chung Cấp Cô độc với Chánh Trí còn nói lên bài thơ sau đây: "Rồi Thiên tử Cấp Cô Độc, khi đêm đã gần mãn, sau khi chói sáng toàn cảnh Jetavana (Kỳ-đà-Lâm) với dung sắc thù thắng đi đến Thế Tôn, sau khi đến đánh lễ Thế Tôn và đứng một bên. Đứng một bên, Thiên tử Cấp Cô Độc nói lên với Thế Tôn bài kệ sau đây:

Rừng Jetavana,
Tốt đẹp phước lành này,
Được chư Thiên, chúng Tăng,
Thường lui tới an trú,
Được Pháp Vương trú trì,
Ban hoan hỷ cho ta.
Nghiep, minh và Chánh pháp,
Giới, tôi thượng sanh mạng,
Chính nhờ các pháp trên,
Khiến chúng sanh thanh tịnh,
Không phải do giai cấp,
Không phải do tài sản.
Do vậy bậc Hiền giả,
Thấy rõ mục đích mình,
Suy tư pháp chân chánh,
Được thanh tịnh ở đây.
Như Sariputta,
Về tuệ, giới, tịch tịnh,
Bất luận Tỷ-kheo nào,
Đã tới bờ bên kia,

Hãy đạt được tối thắng
Trong những pháp kể trên."

Ánh sáng của trí tuệ hiện lên đánh lễ Phật là một hiện tượng diệu hữu, chiếu sáng cõi ta bà với dung sắc thù thắng. Đó là bài học của Pháp Thượng Trí lúc cận tử vậy.

"Thiên tử Cấp Cô Độc nói như vậy. Bạc Đạo sư tán đồng. Rồi Thiên tử Cấp Cô Độc suy nghĩ: "Bạc Đạo sư tán đồng ta." Sau khi đánh lễ Thế Tôn, thân phía hữu hướng về Ngài rồi biến mất tại chỗ.

Rồi Thế Tôn, khi đêm ấy đã mãn, gọi các Tỷ-kheo:

-- Này các Tỷ-kheo, đêm nay, một vị Thiên tử, khi đêm đã gần mãn, chiếu sáng toàn cảnh Jetavana với dung sắc thù thắng đã đi đến Ta, sau khi đến đánh lễ Ta rồi đứng một bên. Đứng một bên, vị Thiên tử ấy nói lên với Ta bài kệ sau đây:

Rừng Jetavana,
Tốt đẹp phước lành này,
Được chư Thiên, chúng Tăng,
Thường lui tới an trú,
Được Pháp Vương trú trì,
Ban hoan hỷ cho ta.
Nghiep, minh và Chánh pháp,
Giới, tối thượng sanh mạng,
Chính nhờ các pháp trên,
Khiến chúng sanh thanh tịnh,
Không phải do giai cấp,
Không phải do tài sản.
Do vậy bậc Hiền giả,
Thấy rõ mục đích mình,
Suy tư pháp chân chánh,
Được thanh tịnh ở đây.
Như Sariputta,
Về tuệ, giới, tịch tịnh,
Bất luận Tỷ-kheo nào,
Đã tới bờ bên kia,
Hãy đạt được tối thắng
Trong những pháp kể trên.

Nói vậy xong, này các Tỷ-kheo, vị Thiên tử ấy suy nghĩ: "Bạc Đạo sư tán đồng ta, " sau khi đánh lễ thân phía hữu hướng về Ta, rồi biến mất tại chỗ.

Khi được nghe nói vậy, Tôn giả Ananda bạch Thế Tôn:

-- Bạch Thế Tôn, có phải vị ấy là Thiên tử Cấp Cô Độc chăng? Bạch Thế Tôn, cư sĩ Cấp Cô Độc có lòng tịnh tín bất động đối với Tôn giả Sariputta.

-- Lành thay, lành thay, Ananda! Những gì có thể thành đạt được bởi suy tư đã được đạt đến, này Ananda. Chính Cấp Cô Độc là vị Thiên tử ấy, không một ai khác.

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

Tham khảo

Kinh Giáo Giới Cấp Cô Độ. HT. Thích Minh Châu Việt dịch đăng trong website Trung Tâm PG, các Chùa Việt Nam, Texas: www.vnbc.org

---o0o---

09. Minh Sát Tuệ

I. Thấp Sáng Hiện Hữu

Minh sát tuệ là lối dụng tâm tĩnh giác hay pháp thể nhập chánh trí trong tứ oai nghi, là lối thanh lọc dòng tâm thức được trong sáng, loại bỏ những tri kiến vôn mang nhiều hệ lụy đến sanh tử luân hồi. Đã giải thoát tri kiến tức là tháo gỡ gánh nặng của thực tại giả lập hay sự vật quá khứ, thì tâm hiện tại trong sáng. Cuộc sống không quá khứ, không tương lai đó là đầu đề khá phức tạp đến những lý luận sao cho hợp lý. Không quá khứ làm sao có hiện tại, không toan tính tương lai làm sao ổn định được cuộc sống? Quá khứ đầy đau khổ ta giải thoát nó đi. Huân tập hiện tại là nhân tương lai. Nhưng hướng đi và chủ đích của hành giả -- khi nhận thức được sự đau khổ -- là thực hiện con đường đi đến hạnh phúc vĩnh cửu tức là con đường tri thức đúng thực tướng của sự vật -- tất không màng suy nghĩ thêm nữa, không toan tính thêm nữa cái đã qua, cũng như cái sẽ tới, thì cái gì ảnh hưởng đến tâm đạo của mình? Thấp sáng hiện hữu là hành trình thực hiện lối sống đơn giản xảy ra hàng ngày, tâm tâm vật vật không tạo ra dây oan trái nghiệp thức chùng chát. Tôi thấy đói thì ăn, mệt thì ngủ, ngoài ra không cần suy nghĩ gì nữa. Tâm không vương tình không động. Đó là tâm trạng ung dung tự tại. Thấy bằng trí đơn nhất, đừng sanh tình. Tôi thấy cô gái, biết thấy cô gái. Thôi đủ rồi. tánh thấy của Phật và chúng sanh đều đồng. Phật cũng thấy, thánh nhân cũng thấy nhưng không sanh lòng. Còn phàm phu chúng ta thấy cô gái thì động lòng trắc ẩn sắc dục, cái thích thú tham cầu từ muôn kiếp nên cảm xúc tương tư, tìm gặp, thỏa mãn ước muốn chiếm hữu cho được cô gái dù trong vọng tưởng. Cái thấy ấy vương vẩn tình cảm sẽ mê loạn thân tâm. Giải thoát tri kiến, định thức tâm lý là dẹp bỏ mối oan trái, bậc tu hành đem trí tuệ thấp sáng hiện hữu. Thấy cô gái thôi rồi, tôi biết tôi thấy, rồi tôi đọc sách, tôi biết tôi đọc sách. Cái biết đơn thuần ấy trong hiện hữu của mỗi hoạt động là ta sống trong tĩnh thức. Hiện hữu ta ghi nhận bằng một tâm hồn thanh thản, không dấy động. Cái hiện sinh, hiện hữu ấy là đưa ta đến một tâm thức nhẹ nhàng, hồn nhiên như trẻ thơ, cải lão hoàn đồng. Biến những mặc cảm tội lỗi, kiếp sống từng trải lão luyện, tri thức hỗn tạp của kiếp người qua thời gian năm tháng khổ ải, cải thành những tâm hồn tươi trẻ, tâm hồn trong trắng không còn vương thêm một mải bụi trần, không chút lo âu, không toan tính điều lợi hại, chỉ sống bằng hiện thực. Cái thực tại của mỗi bản thể luôn luôn nằm trong trạng thái hiện tại hay

khoảnh khắc hiện tại. Muốn tri giác cái hiện tại, ta phải chụp lấy cái hiện tại đang sống. Như thế có nghĩa là ta phải làm cho Tâm ta luôn luôn chăm chú vào hiện tại, hoặc nữa làm cho ta luôn luôn sống trong hiện tại.

---o0o---

II. Nguyên Tắc Minh Sát Tuệ: Pháp Chánh Trí

Nếu nhận thức đúng lục căn lục trần và lục thức như chơn như thật thì làm gì có nghiệp quả khổ não. Nên thấy và biết như chơn lục căn, thấy và biết như chơn lục trần, thấy và biết như chơn lục thức, hay thấy và biết tất cả các pháp nào đều là nhận thức theo thượng trí, thì màn vô minh không còn bao phủ tâm trí, nên không có dây nhân duyên nào trói buộc. Vì khi ta thấy và biết chơn thật là ta nhận thức ngay thực thể sự vật, không thêm không bớt; vật là vật, ngoài vật không thêm thuộc từ nào cả. Vì không có thời gian, dòng tâm thức không lăn trôi, nên sự vật không có duyên khởi hay biến thể nào, thì làm gì có xúc thọ ái thủ hữu. Đó là được tâm minh và giải thoát khỏi dòng bực lưu sanh tử.

Vậy minh sát tuệ là pháp thấp sáng hiện hữu hay tĩnh giác trong tứ oai nghi. Thấy biết như chơn ngũ căn, ngũ trần và ngũ thức. Quán biết hay niệm biết như chơn ý, chơn các pháp và ý thức. Vậy muốn đạt chánh tri, cần phải thấy biết, quán biết, niệm biết như chơn lục căn lục trần lục thức. Như thấy biết, nghe biết, ngửi biết, nếm biết, chạm biết, nghĩ biết, v.v... bao gồm hoạt động của trí năng tình năng và hoạt năng đều tuệ tri.

---o0o---

III. Đặc Tánh của Minh Sát Tuệ

Thông thường tâm không trụ vào một nơi mà tách rời thân, chu du đó đây đến tận những nơi xa xôi, lắm khi cũng đi vào vị lai hay trở lại quá khứ theo dòng tư tưởng và trong giấc mơ. Tâm phóng như vậy vì thiếu niệm và thiếu giác tĩnh và do đó trở thành chỗ nương tựa của ba căn bất thiện là Tham Sân Si. Để diệt trừ ba ô nhiễm đó, trên thực tế ta dùng đến trí tuệ rất ít. Thông suốt toàn thể pháp học vẫn chưa phải là đường đưa đến Niết Bàn kể cả phép suy luận. Đường đến Niết Bàn chỉ có thể thành đạt được bằng pháp hành. Pháp hành là gì? Theo Minh Sát Tuệ, lối thiền của Phật Giáo Nguyên Thủy cũng là lối Thấp Sáng Hiện Hữu hữu hiệu nhất. Là thực hành tâm niệm và giác tĩnh. Chỉ bằng cách không để tâm phóng dật vào quá khứ hay tương lai mà phải chăm chú vào hiện tại, ta có thể vượt ra ngoài mọi ưa thích hay ghét bỏ và si mê. Nói cách khác ta phải luôn luôn giác tĩnh và không mơ mộng. Trước tiên ta phải có ít pháp học vừa đủ để biết cử động nào của thân hay trí giác nào có thể là nguồn phát sinh ra ưa ghét tham hay sân và ghi nhận tất cả luôn luôn

giác tĩnh. Pháp thực hành của Thiền Minh Sát Tuệ là tập cho tâm an trụ và giác tĩnh. Bỏ lỡ không ghi nhận là Không Biết là Si và kết quả sẽ là để cho tâm bối rối quẩn quít trong sự ưa thích và ghét bỏ tức là Tham và Sân, nguyên nhân của mọi đau khổ, sầu muộn, thất vọng và bất toại nguyện mà chúng ta đã chịu. Giá Trị Sinh Lý của Minh Sát: trong thực tế, pháp hành này là một lối luyện tập liên quan đến hơi thở và tâm, cùng một lúc. Thí dụ, trong khi hành, chú tâm vào sự phồng lên xẹp xuống của cái bụng và ghi nhận các tri giác. Trước tiên, hơi thở của hành giả bị xáo trộn và nhiều hiện tượng tinh thần cũng như vật chất sẽ phát sanh đến tâm và thân của hành giả; kể đó hơi thở dần dần đều đặn trở lại. Trong khi thực hành như vậy, máu lên não rất ít hơn, do đó thân cần dùng khí oxy ít hơn. Hơi thở ngắn hơn. Trong khi nằm và ngồi, hành giả cũng thở bằng bụng. Pháp hành này làm cho thân cần dùng không khí rất ít và như vậy thân sẽ được nghỉ ngơi phần nào. Khi oxy lên não ít hơn sẽ loại trừ những hình ảnh trong tâm và như thế tâm cũng được nghỉ ngơi. Vậy cả thân lẫn tâm được yên nghỉ trong pháp hành Minh Sát và sự yên nghỉ này tốt hơn một giấc ngủ ngon, vì trong giấc ngủ bộ não vẫn làm việc tích cực như khi nằm mộng. Khi hành giả đạt đến mức cùng tột, chỉ có ít oxy vào não. Đó là điều kiện sinh lý để hành giả vào trạng thái nhập định có thể trọn 24 giờ. Chỉ có những vị A- Na- Hàm -- A La Hán mới có thể nhập định đến bảy ngày trọn, không cần phải ăn uống gì. Và điều này chỉ thực hiện được vì hành giả không cho những hình ảnh tâm linh hay tư tưởng phát sanh trong tâm. Nói cách khác, vì hành giả có thể dập tắt tất cả ô nhiễm. Không có ô nhiễm, không có hình ảnh (thức) tâm linh, Tâm trở thành rõ ràng và trong sạch, quang minh và thanh tịnh, và chỉ cần rất ít không khí trong hơi thở cũng đủ. Do đó, không có gì đáng ngạc nhiên khi các nhà yogi có thể đóng kín, như trong một quan tài chôn dưới đất trong một thời gian, điều mà ta nghe kể hoặc qua báo chí. Cũng do đó, trong khi thực hành qua pháp này, nếu có tâm ô nhiễm phát sinh, hành giả sẽ thở vô nhiều hơi hơn để lấy oxy nuôi dưỡng những tế bào của não bộ đang tích cực hoạt động. Pháp hành Minh Sát tiêu trừ sự mệt mỏi của tâm linh và thể xác, chấm dứt sự lo âu, thắc mắc sầu muộn và thất vọng, và có thể trị nhiều chứng bệnh tinh thần. Cứu cánh của phương pháp là đạt đến quả A La Hán.

---o0o---

IV. Pháp Hành Minh Sát Tuệ

Như đã trình bày trên, pháp hành minh sát tuệ là pháp thể nhập chơn trí hay pháp chánh trí.

1) Lúc ngồi thiền.

Thì quan sát hoạt động của thân nhiều hơn. (Thân gồm Thọ)

- Quán biết hơi thở:

Khi thở vô, đồng thời ý thức được hơi thở vô, tuệ tri tôi thở vô. Tuệ tri hay biết. Biết này sáng suốt vô thời gian, biết trong sát na hiện tiền (Chơn trí). Còn ý thức là nhận thức bình thường của các căn thuộc tâm thức. Hơi thở dài ngắn đều tuệ tri như vậy. Khi cảm thọ khó chịu hay thoải mái đều tuệ tri như vậy. Có sự thay đổi gì cũng đều tuệ tri như vậy.

- Quán bụng.

Khi bụng phồng lên, đồng thời ý thức được bụng phồng lên, biết bụng tôi phồng lên.

Khi bụng xẹp xuống, đồng thời ý thức được bụng xẹp xuống, biết bụng tôi xẹp xuống. Các cảm thọ dễ chịu hay khó chịu hay thay đổi đều tuệ tri như vậy.

- Thân.

Khi ngứa, ý thức sự ngứa, biết tôi ngứa. Khi gãi ngứa, ý thức đưa tay gãi ngứa, biết tôi gãi ngứa v.v. Khi ngồi không thoải mái, biết tôi ngồi không thoải mái hay dễ chịu. v.v.

-Tiếng động hay trần cảnh.

Nghe âm thanh nào, tuệ tri tôi nghe âm thanh đó hay có sự gì xảy ra, thấy biết trần cảnh đó. v.v.

Quan Sát Nội Tâm. (Tâm và Pháp)

Khi nhớ lại sự việc gì, tuệ tri tôi nhớ lại sự việc đó. Khi suy nghĩ điều gì, tuệ tri tôi suy điều đó.

Nhớ, suy nghĩ do tâm. Việc nhớ, điều suy nghĩ là các pháp.

Do sự tuệ tri cái hiện hữu trong sát na hiện tiền trong các phạm vi thân thọ tâm và pháp làm cho sự quan sát được toàn diện và trí tuệ trở nên sáng tỏ và giải thoát mọi vọng tưởng.

2. Trong Tứ Oai Nghi.

Trong đi đứng nằm ngồi hành giả lúc nào cũng tỉnh giác, có nghĩa là phải tu tập chánh trí trong hiện tại. Thấy biết, quán biết, niệm biết như chơn lục căn lục trần lục thức là nguyên tắc căn bản. Như bài tham khảo chi tiết dưới đây.

THỰC TẬP THIỀN MINH SÁT (HT. Mahasi Sayadaw)

Lời Mở Đầu

Di nhiên chẳng ai muốn đau khổ và mọi người đều cố gắng tìm kiếm hạnh phúc. Khắp nơi trên thế giới nhân loại đang tìm đủ cách để ngăn ngừa hoặc làm vơi đi nỗi đau khổ và tạo an vui hạnh phúc. Tuy nhiên mục đích chính yếu của họ chỉ nhằm tạo hạnh phúc thể chất bằng phương tiện vật chất. Thật ra, hạnh phúc hay không đều do ở tâm của chúng ta. Vậy mà rất ít người nghĩ đến vấn đề phát triển tinh thần. Những người muốn rèn luyện tinh thần lại càng hiếm hơn nữa.

Để thỏa mãn những nhu cầu vật chất người ta thường để tâm đến những việc tầm thường như tắm giặt sạch sẽ, ăn mặc gọn gàng. Họ quan tâm nhiều đến việc kiếm thức ăn, quần áo, nhà cửa. Tiến bộ khoa học đã giúp họ nhiều trong việc nâng cao đời sống vật chất: chẳng hạn những tiến bộ trong sự chuyên chở và truyền tin, những phát minh y học để ngừa bệnh và trị bệnh. Phải nhìn

nhận những cố gắng ấy rất ưu trọng, nhưng chúng chỉ giúp bảo vệ và nuôi dưỡng cơ thể mà thôi. Những phát minh và những thành công đó không thể nào tiêu diệt hay giảm thiểu được nỗi khổ của tuổi già, bệnh tật, gia đình xáo trộn và khủng hoảng kinh tế.

Tóm lại, không thể nào thỏa mãn nguyện vọng con người bằng phương tiện vật chất. Chỉ có sự rèn luyện tinh thần mới có thể giúp con người vượt qua những nỗi đau khổ này. Bởi vậy phải tìm một phương cách hữu hiệu để rèn luyện, ổn định và thanh lọc tâm hồn. Phương cách này được tìm thấy trong MahaSatipatthana Sutta, một thời pháp mà Đức Phật đã giảng dạy cách đây hơn hai ngàn năm trăm năm. Đức Phật dạy:

"Đây là con đường duy nhất để thanh lọc tâm, chấm dứt lo âu, phiền muộn, tiêu diệt thân bệnh và tâm bệnh, đạt thánh đạo và chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ".

Giai Đoạn Chuẩn Bị

Nếu bạn thật sự thực tập thiền để đạt được tuệ giác giải thoát ngay trong kiếp hiện tại, bạn phải gạt bỏ mọi tư tưởng và hành vi thế tục trong thời gian hành thiền. Làm như thế là để trau dồi phẩm hạnh thanh cao. Đó là bước căn bản cho việc phát triển thiền. Bạn phải giữ mình trong sạch, đạo đức vì đạo đức là bước chính yếu để phát triển tuệ giác. Bạn phải giữ các giới luật của người Phật tử tại gia đối với các vị xuất gia phải giữ gìn giới luật mình đã thọ. Trong khóa thiền tập nhiều ngày thiền sinh phải giữ tám giới (bát quan trai).

1. Không sát sanh
2. Không trộm cắp
3. Không hành dâm
4. Không nói dối
5. Không uống rượu và các chất say
6. Không ăn sái giờ (quá Ngọ không ăn)
7. Không múa hát, thổi kèn đờn, trang điểm, thoa vật thơm, dôi phấn, đeo tràng hoa
8. Không nằm ngòai nơi quá cao và xinh đẹp.

Một điều nữa là không được có lời nói hay hành động bất kính đối với những người đã có trình độ giác ngộ cao (các bậc thánh).

Theo truyền thống các thiền sư xưa thường khuyên bạn đặt lòng tin vào Đức Phật, vì như thế sẽ giúp bạn bớt hốt hoảng khi những hình ảnh bất thiện hoặc sợ hãi xuất hiện trong tâm bạn lúc bạn đang hành thiền. Trong lúc thiền tập bạn cũng cần có một thiền sư hướng dẫn để chỉ cho bạn biết một cách rõ ràng mình đang thiền như thế nào và kết quả đến đâu, cũng như để chỉ dẫn cho bạn khi cần thiết.

Mục đích chính và thành quả lớn lao của việc hành thiền là giúp bạn loại bỏ tham, sân, si - ba nguồn cội của mọi khổ đau và tội lỗi. Vậy bạn hãy nỗ lực tích cực hành thiền với quyết tâm loại bỏ tham, sân, si; có như thế việc hành thiền mới hoàn toàn thành công. Cách thực tập thiền quán trên căn bản Tứ Niệm Xứ (Satipatthana) này là phương pháp mà Đức Phật và chư thánh tăng

đã hành trì để giác ngộ. Bạn hãy vui mừng bởi mình có cơ duyên thực hành loại thiền quý báu này.

Bốn điều bảo vệ hay quán tưởng sau đây cũng rất cần thiết cho bạn khi bạn bắt đầu vào khóa thiền tập. Bạn hãy suy tưởng đến Đức Phật, đến lòng từ ái, đến thân thể bất tịnh và đến sự chết:

1. Trước tiên hãy tỏ lòng tri ân kính ngưỡng Đức Phật bằng cách suy niệm đến những đức tánh thánh thiện của Ngài:

"Con đem hết lòng thành kính làm lễ Đức Thế Tôn, Ngài là đáng toàn giác, tỉnh thức, trí đức vẹn toàn, hiểu thấu đáo mọi sự, thầy của Trời và người, đáng an lành và đem lại sự an lành".

2. Sau đó hãy hướng lòng từ ái đến mọi chúng sanh, hãy hòa mình với tất cả mọi loài không mảy may phân biệt:

"Mong cho tôi thoát khỏi thù hận, bệnh tật và phiền muộn. Mong cho cha mẹ tôi, thầy tôi, bạn bè tôi cùng tất cả mọi người, mọi loài thoát khỏi thù hận, bệnh tật và phiền muộn. Cầu mong tất cả chúng sanh thoát khỏi khổ đau".

3. Hãy suy tưởng đến sự bất tịnh của thân thể, đó là sự luyến ái bất thiện mà phần đông thường mắc phải. Hãy chú ý đến tính cách bất tịnh, dơ dáy của da dầy, ruột, đờm dãi, mủ, máu, để loại bỏ những tư tưởng luyến ái bám víu vào xác thân.

4. Suy tưởng đến tình trạng mỗi người đều tiến dần đến cái chết. Đây là suy tưởng có lợi ích về phương diện tâm lý. Đức Phật thường nhấn mạnh rằng : sự sống thật bấp bênh, tạm bợ, nhưng cái chết là điều chắc chắn không thể tránh né. Mục tiêu cuối cùng của đời sống là cái chết. Tiến trình của cuộc sống gồm có : sanh ra, già đi, bệnh tật, khổ đau và cuối cùng là cái chết.

Lúc thực tập bạn có thể ngồi kiết già, hay bán già hoặc ngồi hai chân không chông lên nhau. Nếu thấy ngồi dưới sàn nhà khó định tâm hay làm bạn khó chịu, bạn có thể ngồi trên ghế. Tóm lại, bạn có thể ngồi cách nào miễn thấy thoải mái là được.

1. Bài Tập Thứ Nhất

Hãy chú tâm vào bụng. Nên nhớ là chú tâm, chứ không phải chú mắt vào bụng. Chú tâm vào bụng bạn sẽ thấy được chuyển động phồng xẹp của bụng. Nếu không thấy rõ được chuyển động của bụng, bạn có thể đặt hai tay lên bụng để "cảm giác" sự phồng xẹp. Một lúc sau, bạn sẽ nhận rõ sự chuyển động vào ra của hơi thở. Bạn hãy ghi nhận sự phồng lên khi hít vào và xẹp xuống khi thở ra. Mọi chuyển động của bụng đều phải được ghi nhận. Từ bài tập này bạn biết được cách chuyển động của bụng. Bạn không cần để ý đến hình thức của bụng mà chỉ cần theo dõi cảm giác, sức ép do chuyển động của bụng tạo nên mà thôi.

Đối với những người mới tập thiền, đây là phương pháp rất có hiệu quả để phát triển khả năng chú ý, định tâm và tuệ giác. Càng thực tập lâu càng thấy sự chuyển động rõ ràng hơn. Khi tuệ giác phát triển trọn vẹn thì ta sẽ nhận thức được những diễn tiến liên tục của tiến trình tâm-sinh-lý qua mỗi giác quan. Vì là người sơ cơ hành thiền, sự chú ý và khả năng định tâm còn yếu

nên bạn sẽ thấy khó giữ tâm trên những chuyển động phòng xệp liên tục. Do đó bạn có thể nghĩ rằng: "Ta chẳng biết cách giữ tâm trên mọi chuyển động phòng xệp này". Bạn cần nhớ rõ đây là một tiến trình học hỏi vì vậy hãy yên tâm tiếp tục hành thiền. Chuyển động phòng xệp của bụng luôn luôn hiện hữu, vì vậy ta không cần tìm kiếm chúng. Thực ra, những thiền sinh mới chỉ cần đơn thuần chú tâm trên hai chuyển động phòng xệp mà thôi nên sự thực tập cũng không khó khăn lắm. Bạn hãy tiếp tục thực tập bài tập số một này bằng cách chú tâm vào chuyển động phòng xệp. Đừng bao giờ lập đi lập lại ra lời những chữ phòng xệp, chỉ cần niệm thầm mà thôi. Niệm thầm sẽ giúp quý bạn dễ chú tâm vào đề mục. Nhưng nếu niệm thầm cản trở sự chú tâm của bạn, thì bạn chỉ ghi nhận sự chuyển động của bụng mà không cần niệm thầm cũng được. Nên thở đều đặn tự nhiên tránh thở dài hay ngắn quá. Nhiều thiền sinh muốn thấy rõ sự phòng xệp nên hay thở dài hoặc thở nhanh, làm như thế sẽ khiến bạn mệt.

2. Bài Tập Thứ Hai

Trong khi thực tập quan sát sự phòng xệp của bụng những tư tưởng khác sẽ phát sinh làm bạn quên mất sự chú tâm. Tư tưởng, ham muốn, ý nghĩ, tưởng tượng, v.v... sẽ xuất hiện giữa những "phòng xệp". Bạn không nên bỏ qua những phóng tâm hay vọng tưởng này mà phải ghi nhận từng phóng tâm một khi chúng phát sinh.

Khi tâm bạn tưởng tượng điều gì, bạn phải biết mình đang tưởng tượng và ghi nhận: "tưởng-tượng, tưởng-tượng, tưởng-tượng". Khi bạn chỉ đơn thuần nghĩ đến điều gì phải ghi nhận: "nghĩ, nghĩ, nghĩ". Khi bạn suy gẫm, ghi nhận: "suy-gẫm, suy-gẫm, suy-gẫm". Khi bạn có dự định làm điều gì hãy ghi nhận: "dự-định, dự-định, dự-định". Khi tâm bạn đi lang bạc không để ý đến phòng xệp hãy ghi nhận: "phóng-tâm, phóng-tâm, phóng-tâm". Khi tưởng tượng hay đang đi đến một nơi nào phải ghi nhận: "đi, đi, đi". Khi đến thì ghi nhận: "đến, đến, đến". Khi nghĩ đến gặp người nào đó thì ghi nhận: "gặp, gặp, gặp". Khi nghĩ đến nói chuyện với ai thì ghi nhận: "nói, nói, nói". Khi bàn cãi thì ghi nhận: "bàn-cãi, bàn-cãi, bàn-cãi". Khi thấy hình ảnh màu sắc ghi nhận: "thấy, thấy, thấy". Mỗi một khi tâm thấy gì, nghĩ gì đều phải ghi nhận cho đến khi chúng biến mất. Sau khi chúng biến mất ta lại chú tâm vào sự phòng xệp. Phải chú tâm hành trì đừng chệnh mãng. Khi định nuốt nước bọt phải ghi nhận: "định, định, định". Khi nuốt phải ghi nhận: "nuốt, nuốt, nuốt". Muốn khạc nhổ, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn" rồi lại trở về sự phòng xệp. Nếu bạn muốn khum cổ ghi nhận: "muốn, muốn, muốn"; trong khi khum cổ ghi nhận: "khum, khum, khum". Khi bạn định ngừng cổ lên, ghi nhận: "định, định, định". Khi ngừng cổ lên ghi nhận: "ngừng, ngừng, ngừng". Tác động ngừng cổ hay khum cổ phải làm từ từ.

Sau khi đã chú tâm ghi nhận mỗi một động tác đó, ta lại trở về với sự phòng xệp.

3. Bài Tập Thứ Ba

Vì phải liên tục thiền trong một khoảng thời gian khá dài với một tư thế ngồi hay nằm nên bạn sẽ cảm thấy mệt và thấy mỏi tay chân. Trong trường hợp này, bạn hãy chú tâm vào nơi mỏi mệt và ghi nhận: "mỏi-mệt, mỏi-mệt, mỏi-mệt". Hãy ghi nhận một cách tự nhiên, không mau quá cũng không chậm quá. Cảm giác mỏi mệt sẽ dần dần giảm đi và cuối cùng hết hẳn. Nếu sự mệt mỏi kéo dài đến độ không chịu đựng nổi, lúc bấy giờ bạn hãy thay đổi tư thế. Tuy nhiên đừng quên ghi nhận "muốn, muốn, muốn" trước khi thay đổi tư thế. Mỗi một chi tiết chuyển động nhỏ đều phải được ghi nhận một cách trung thực và thứ tự.

Nếu dự định đưa tay hay chân lên hãy ghi nhận: "dự-định, dự-định, dự-định" trong khi đưa tay hay chân lên thì ghi nhận: "đưa-lên, đưa-lên, đưa-lên". Duỗi tay, chân ra; ghi nhận: "duỗi, duỗi, duỗi". Khi đặt tay xuống, ghi nhận: "đặt, đặt, đặt". Khi tay hay chân tiếp xúc nhau ghi nhận: "tiếp-xúc, tiếp-xúc, tiếp-xúc". Hãy thực hiện mọi động tác thật chậm để dễ ghi nhận. Ngay khi bạn đã ở trong tư thế mới, bạn phải tiếp tục chú tâm vào sự phòng xệp của bụng ngay. Nếu thấy tư thế mới không thoải mái, muốn đổi tư thế thì cũng phải ghi nhớ như trên.

Nếu thấy ngứa một chỗ nào đó, chú tâm vào chỗ ngứa và ghi nhận: "ngứa, ngứa, ngứa". Sự ghi nhận phải tự nhiên đừng quá mau cũng đừng quá chậm. Khi cảm giác ngứa biến mất lại trở về với sự phòng xệp. Nếu ngứa quá không chịu được muốn gãi, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn", rồi lại từ từ đưa tay lên, ghi nhận: "đưa-lên, đưa-lên, đưa-lên". Khi tay đụng chỗ ngứa, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng". Khi gãi nhẹ vào chỗ ngứa, ghi nhận: "gãi, gãi, gãi". Khi đã ngứa, không muốn gãi nữa và muốn đưa tay về, hãy ghi nhận: "đưa-về, đưa- về, đưa-về". Khi tay trở về chỗ cũ và tiếp xúc với tay hay chân, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng". Rồi tiếp tục quan sát sự phòng xệp của bụng.

Nếu thấy đau hay khó chịu, hãy chú tâm đến chỗ đau hay khó chịu đó. Hãy ghi nhận một cách rõ ràng và chính xác mọi cảm giác phát sinh, chẳng hạn, đau nhức, đè nặng, mệt, tê, cứng, v.v... Cần nhớ là những sự ghi nhận này phải tự nhiên; đừng vội vã quá cũng đừng trễ quá. Con đau, nhức có thể chấm dứt hay gia tăng. Khi cơn đau gia tăng cũng đừng hoảng hay lo sợ gì cả mà chỉ cần tiếp tục thiền và một lát sau cơn đau sẽ lắng đi. Nếu cơn đau nhức vẫn kéo dài không thể chịu đựng nổi thì hãy bỏ qua sự đau nhức và chú tâm vào sự phòng xệp.

Khi thiền của bạn tiến triển, bạn sẽ có những cảm giác đau đớn khó chịu. Bạn có cảm giác khó thở, nghèn nghẹn, có khi như bị kim chích, thấy nhột nhạt như có côn trùng bò trên thân mình. Bạn cũng có thể thấy ngứa ngáy, đau đớn như bị con gì cắn, bị rét run. Khi bạn ngưng thiền thì những cảm giác trên biến mất ngay. Khi bạn tiếp tục thiền trở lại và cứ mỗi khi bắt đầu định tâm thì những cảm giác khó chịu trên lại xuất hiện. Những cảm giác này không có gì đáng lo ngại. Đây không phải là dấu hiệu của bệnh hoạn mà chỉ là những cảm giác bình thường vẫn hiện diện trong cơ thể ta nhưng chúng bị che lấp vì tâm ta đang mãi bận rộn với những đối tượng trước mắt. Khi thiền tiến triển,

tâm ta trở nên bén nhọn, tinh tế nên dễ dàng nhận thấy những cảm giác này, khi mức độ thiền tiến triển hơn bạn sẽ vượt qua tất cả những chướng ngại này. Nếu tiếp tục và kiên trì thiền bạn sẽ không còn gặp những cảm giác khó chịu này nữa. Nếu bạn thiếu can đảm, thiếu quyết tâm và gián đoạn một thời gian thì bạn lại sẽ chạm trán với chúng lần nữa mỗi khi thiền của bạn tiến triển. Nhưng nếu gặp những cảm giác khó chịu này mà bạn vẫn quyết tâm và kiên trì tiếp tục hành thiền thì bạn sẽ chinh phục được chúng và bạn sẽ không bao giờ gặp những cảm giác khó chịu này nữa trong lúc hành thiền.

Nếu bạn dự định xoay mình hãy ghi nhận: "dự-định, dự-định, dự-định". Khi đang xoay ghi nhận: "xoay, xoay, xoay". Nhiều khi trong lúc đang hành thiền, bạn thấy thân thể mình lắc lư từ trước ra sau thì cũng đừng sợ hãi, đừng thích thú hay mong muốn tiếp tục lắc lư. Sự lắc lư sẽ chấm dứt nếu bạn chú tâm vào nó và tiếp tục ghi nhận: "lắc-lư, lắc-lư, lắc-lư" cho đến khi hết lắc lư. Nếu đã ghi nhận nhiều lần mà thân hình vẫn còn lắc lư bạn hãy dựa vào tường hay nằm xuống một lát và vẫn tiếp tục hành thiền. Khi thân bị lay chuyển hay run rẩy cũng chú tâm ghi nhận như trên. Khi thiền tiến triển đôi khi bạn cũng sẽ cảm thấy ròn rợn run lên hoặc ớn lạnh ở xương sống hay toàn thân. Đó là trạng thái phi lạc, một thành quả đương nhiên khi thiền được tiến triển tốt đẹp. Khi tâm an trụ trong thiền thì bạn rất dễ bị giật mình bởi những tiếng động nhỏ. Lý do là tâm của bạn bây giờ rất bén nhạy trước mọi đối tượng của giác quan.

Trong lúc thiền nếu bạn cảm thấy khát nước, hãy ghi nhận cảm giác: "khát, khát, khát". Khi muốn đứng dậy, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn" và chú tâm ghi nhận mỗi một tác động chuẩn bị đứng dậy, rồi chú tâm vào tác động đứng và ghi nhận: "đứng, đứng, đứng". Sau khi đứng dậy mắt bạn nhìn về phía có nước, ghi nhận: "nhìn, nhìn, nhìn". Khi muốn đi, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn". Bắt đầu bước từng bước, ghi nhận: "đi, đi, đi" hay "trái, phải". Bạn phải tỉnh thức trong mọi bước đi từ lúc bắt đầu đi cho tới khi đứng lại. Khi đi tản bộ hoặc thiền hành bạn cũng phải theo những nguyên tắc ghi nhận như trên. Hãy cố gắng ghi nhận những bước chân qua hai tác động: "dở, đạp", "dở, đạp". Khi bạn đã thuần thục với cách này, hãy chú tâm ghi nhận ba tác động: "dở, bước, đạp", "dở, bước, đạp".

Khi bạn thấy hoặc đi đến chỗ để nước phải ghi nhận: "thấy, thấy, thấy" hay "nhìn, nhìn, nhìn".

Khi dừng chân, ghi nhận: "dừng, dừng, dừng".

Khi đưa tay ra, ghi nhận: "đưa, đưa, đưa".

Khi tay đụng vào chén, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng".

Khi cầm chén, ghi nhận: "cầm, cầm, cầm".

Khi thọc tay vào lu, ghi nhận: "thọc, thọc, thọc".

Khi đưa chén lên môi, ghi nhận: "đưa, đưa, đưa".

Khi chén đụng vào môi, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng".

Khi cảm thấy mát, ghi nhận: "mát, mát, mát".

Khi nuốt, ghi nhận: "nuốt, nuốt, nuốt".

Khi để chén xuống ghi nhận: "để-xuống, để-xuống, để-xuống".

Khi thu tay về, ghi nhận: "thu-về, thu-về, thu-về".

Khi thòng tay xuống, ghi nhận: "thòng, thòng, thòng".

Khi tay đụng vào đùi, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng".

Khi muốn quay lui, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn".

Khi quay lui, ghi nhận: "quay, quay, quay".

Khi đi, ghi nhận: "đi, đi, đi".

Khi đến nơi, muốn dừng lại, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn".

Khi dừng lại ghi nhận: "dừng, dừng, dừng".

Nếu đứng một thời gian lâu, thì hãy chú tâm vào sự phòng xep của bụng.

Nhưng khi bạn muốn ngồi hãy ghi nhận: "muốn, muốn, muốn". Khi đi đến chỗ ngồi, phải ghi nhận: "đi, đi, đi". Đến chỗ ngồi, ghi nhận: "đến, đến, đến".

Xoay người trước khi ngồi, ghi nhớ: "xoay, xoay, xoay". Ngồi xuống ghi nhận: "ngồi, ngồi, ngồi". Phải ngồi xuống chậm chậm và ghi nhận mọi chuyển động của sự ngồi. Bạn phải chú ý đến từng tác động một của tay chân khi ngồi. Ngồi xong lại tiếp tục theo dõi sự phòng xep của bụng.

Khi bạn muốn nằm, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn"; rồi lại ghi mọi tác động của sự nằm: nghiêng người, chống tay, đặt đầu, duỗi chân, nằm... tất cả những động tác này phải làm chậm chậm. Lúc nằm xuống rồi lại tiếp tục theo dõi sự phòng xep. Trong khi nằm nếu cảm thấy đau nhức, mệt mỏi, ngứa ngáy... Đều phải ghi nhận. Ghi nhận mọi cảm giác, suy nghĩ, ý kiến, cân nhắc, suy xét và mọi tác động của tay chân và thân thể. Nếu thấy không còn cảm giác gì đặc biệt đáng ghi nhận thì hãy tiếp tục ghi nhận sự phòng xep. Khi buồn ngủ, ghi nhận: buồn ngủ. Nếu bạn có đủ năng lực tập trung trong thiền, bạn có thể vượt qua sự buồn ngủ và cảm thấy tươi tỉnh, lúc bấy giờ bạn hãy tiếp tục theo dõi sự phòng xep, nếu bạn không thắng được cơn buồn ngủ hãy tiếp tục niệm phòng xep cho đến khi ngủ. Giác ngủ là sự liên tục của luồng hộ kiếp hay tiềm thức, giống như trường hợp của tâm lúc tái sanh hay của tâm lúc chết, cái tâm lúc này rất yếu ớt không thể nhận thức được gì cả... Khi bạn thức, tâm này tiếp tục xuất hiện giữa những lúc bạn nhìn, nghe, nếm, ngửi, xúc chạm và suy nghĩ. Nhưng tâm này xuất hiện rất yếu và không tồn tại lâu nên khó nhận thấy. Tâm này sẽ duy trì liên tục khi bạn ngủ. Khi bạn thức dậy, thì mọi tư tưởng và mọi đối tượng sẽ được nhận thức rõ ràng liền.

Vào lúc thức giấc, bạn phải hành thiền ngay. Là thiền sinh mới vì vậy bạn khó có thể tỉnh thức vào những giây phút đầu tiên lúc mới thức dậy. Nhưng bạn phải giác tỉnh ngay lúc bạn nhớ lại rằng mình đang hành thiền. Chẳng hạn lúc thức dậy, bạn nghĩ tưởng đến điều gì thì phải tỉnh thức mà ghi nhận ngay: "nghĩ-tưởng, nghĩ-tưởng, nghĩ-tưởng". Rồi tiếp tục với phòng xep. Khi thức dậy bạn phải chú tâm đến những chi tiết của hoạt động cơ thể. Mọi tác động của tay chân và thân thể phải được ghi nhận một cách tỉnh thức. Lúc thức dậy bạn có nghĩ rằng bây giờ là mấy giờ không? Nếu nghĩ đến giờ thì phải ghi nhận: "nghĩ, nghĩ, nghĩ". Bạn chuẩn bị rời khỏi giường ngủ hãy ghi nhận chuẩn bị. Khi từ từ ngồi dậy phải ghi nhận: ngồi dậy. Lúc đang ở tư thế ngồi,

ghi nhận: "ngồi, ngồi, ngồi". Nếu còn ngồi ở giường một lúc lâu mới đứng dậy đi thì phải chú tâm đến phòng xep, tiếp theo đó. Lúc rửa mặt hay tắm, cũng phải để tâm ghi nhận mọi chi tiết; chẳng hạn, nhìn, ngấm, duỗi, cầm, nắm, ấm, lạnh, chà xát, v.v... Lúc trang điểm, lúc làm giường, lúc đóng cửa, cầm nắm vật gì đều phải chú tâm ghi nhận theo thứ tự.

Bạn cũng chú ý từng tác động một trong lúc ăn:

Khi nhìn thức ăn ghi nhận: "nhìn, nhìn, nhìn".

Khi múc thức ăn ghi nhận: "múc, múc, múc".

Khi đưa thức ăn lên miệng ghi nhận: "đưa, đưa, đưa".

Khi thức ăn đụng môi, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng".

Khi thức ăn vào đến miệng, ghi nhận: "vào, vào, vào".

Khi miệng ngậm lại, ghi nhận: "ngậm, ngậm, ngậm".

Khi bỏ tay xuống, ghi nhận: "bỏ xuống, bỏ xuống, bỏ xuống".

Khi tay đụng đĩa, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng".

Khi nhai ghi nhận: "nhai, nhai, nhai".

Khi biết mùi vị ghi nhận: "biết, biết, biết".

Khi nuốt, ghi nhận: "nuốt, nuốt, nuốt".

Khi thực phẩm vào trong cuống họng chạm vào cuống họng, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng".

Hãy chú tâm theo dõi mỗi khi bạn múc một muống com cho đến khi xong bữa ăn. Lúc mới thực hành sẽ có rất nhiều thiếu sót. Đừng ngại điều đó, sau một thời gian kiên trì tập luyện, sự thiếu sót ghi nhận sẽ giảm đi. Khi mức thiền tập của bạn tiến triển đến mức độ cao hơn bạn sẽ còn ghi nhận được thêm nhiều chi tiết hơn những điều đã đề cập ở đây.

Bài Tập Thiền Hành Căn Bản

Giữa hai lần thiền tọa là khoảng thời gian từ bốn mươi đến chín mươi phút để thiền hành. Thiền hành xen kẽ giữa thiền tọa để quân bình năng lực và những yếu tố của sự định tâm, đồng thời để tránh buồn ngủ. Bạn có thể thiền hành trong phòng hay ngoài sân. Lúc thiền hành bạn nên đi chậm hơn lúc bình thường và đi một cách tự nhiên. Trong lúc thiền hành bạn phải chú tâm vào sự chuyển động của chân. Bạn phải chú tâm khi bàn chân phải (mặt) bắt đầu nhấc lên khỏi mặt đất, ghi nhận: dở; Khi đưa chân tới ghi nhận: bước; khi chân đặt xuống đất, ghi nhận: đạp. Chân trái cũng làm như thế...

Cũng như lúc ngồi thiền; khi đi, mọi phóng tâm hay cảm giác phải được ghi nhận. Chẳng hạn chột nhìn một vật gì đó trong khi bạn đang đi hãy ghi nhận tức thì: "nhìn, nhìn, nhìn", rồi trở về với những chuyển động của chân. Mặc dầu trong khi đi những vật bạn nhìn thấy không liên quan gì đến thiền hành nhưng nếu bạn vô tình để tâm đến nó thì phải ghi nhận ngay: "nhìn, nhìn, nhìn".

Khi đi đến mức cuối của đoạn đường kinh hành dĩ nhiên bạn phải trở bước để đi ngược trở lại; lúc còn vài bước đến bước cuối cùng đoạn đường, bạn phải ghi nhận: "muốn quay, muốn quay, muốn quay". Ý định muốn quay có thể khó ghi nhận lúc ban đầu nhưng khi thiền của bạn tiến triển, bạn sẽ thấy dễ

dàng. Sau khi ghi nhận ý định bạn phải ghi nhận tất cả chi tiết của tư tưởng và tác động liên quan đến việc quay.... ở bước cuối của con đường, bạn bắt đầu quay mình, phải ghi nhận: "quay, quay, quay", khi chân chuyển động phải kịp thời ghi nhận dờ... bước... đạp, v.v... Trong lúc quay thường vì sự cảm dỗ của bên ngoài nên bạn có ý định muốn nhìn xem chung quanh có cái gì lạ không, phải ghi nhận ngay: "dự-định, dự-định, dự-định" hay "muốn, muốn, muốn", rồi lại chú tâm đến bước chân.

Thông thường đối với những thiền sinh mới, chú tâm đến ba giai đoạn dờ, bước và đạp rất có hiệu quả. Tuy nhiên, tùy theo khả năng của từng người, thiền sư có thể khuyên họ nên chú ý ít hay nhiều giai đoạn hơn. Nhiều lúc thấy sự đi chậm bất tiện, nhất là lúc đi ra ngoài khu vực hành thiền bạn có thể đi nhanh hơn và ghi nhận: trái, phải mỗi khi chân trái hay chân phải đặt xuống đất. Ghi nhận nhiều hay ít giai đoạn không quan trọng, điều cốt yếu là bạn có chú tâm tinh thức trong từng bước đi hay không?

Thiền Mức Cao Hơn

Sau một thời gian hành thiền, định lực của bạn phát triển và bạn đã dễ dàng theo dõi sự phòng xep của bụng, lúc bấy giờ bạn sẽ nhận thấy có một thời gian, hay khoảng hở giữa hai giai đoạn phòng xep. Nếu bạn đang ngồi thiền bạn hãy ghi nhận: "phòng, xep, ngồi". Khi ghi nhận ngồi, bạn hãy chú tâm vào phần trên của thân. Khi bạn đang nằm thiền hãy ghi nhận: "phòng xep, nằm".

Nếu bạn thấy có khoảng thời gian hở giữa phòng, xep, và xep, phòng, bạn hãy ghi nhận: "phòng, ngồi, xep, ngồi". Nếu bạn đang nằm hãy ghi nhận: "phòng, nằm, xep, nằm". Nếu thực hành một lát mà thấy sự ghi nhận ba hay bốn giai đoạn như trên không dễ dàng đối với bạn, hãy trở về với hai giai đoạn phòng, xep.

Trong khi chú tâm theo dõi chuyển động của cơ thể, bạn không cần phải chú ý đến đối tượng thấy và nghe. Khi bạn có khả năng chú tâm vào chuyển động phòng xep thì bạn cũng có khả năng chú tâm vào đối tượng nghe và thấy. Tuy nhiên, khi chú ý nhìn một vật gì đó thì bạn phải đồng thời ghi nhận ba lần: "thấy, thấy, thấy" sau đó trở về với sự chuyển động của bụng. Giả sử có một người nào đó đi vào trong tầm nhìn của bạn, bạn để ý thấy thì phải ghi nhận: thấy hai hay ba lần, rồi trở về với sự phòng xep. Bạn có nghe tiếng nói không? Bạn có lắng nghe không? Nếu bạn nghe hay lắng nghe thì phải ghi nhận: "nghe, nghe, nghe" hay "lắng-nghe, lắng-nghe, lắng-nghe"; sau đó trở về với sự phòng xep. Giả sử bạn nghe những tiếng động lớn như tiếng chó sủa, nói chuyện to, tiếng hát bạn phải tức khắc ghi nhận hai hay ba lần: nghe, rồi trở về với bài tập phòng, xep. Nếu bạn quên không ghi nhận khi đang phóng tâm vào sự nghe, điều này có thể khiến bạn suy tưởng hay chạy theo chúng mà quên chú ý vào sự phòng xep. Lúc bấy giờ sự phòng xep sẽ trở nên yếu đi hay không phân biệt được rõ ràng. Gặp những trường hợp bạn bị lôi cuốn bởi những phiền não chấp chồng như thế, bạn hãy ghi nhận hai hay ba

lần: "suy-tưởng, suy-tưởng, suy-tưởng" rồi trở về với sự phòng xep. Nếu quên ghi nhận những chuyển động của cơ thể, tay chân, v.v.. thì phải ghi nhận: "quên, quên, quên" rồi trở về với sự chuyển động của bụng. Bạn có thể cảm thấy lúc bấy giờ hơi thở sẽ chậm lại hay chuyển động phòng xep không rõ ràng. Nếu điều đó xảy ra và lúc ấy bạn đang ngồi thì hãy chú tâm ghi nhận: ngồi, đưng. Nếu lúc bấy giờ đang nằm hãy ghi nhận nằm, đưng. Khi ghi nhận đưng, không phải bạn chỉ chú tâm vào một điểm của cơ thể đang tiếp xúc, mà phải chú tâm vào nhiều điểm kế tiếp nhau. Có nhiều chỗ đưng; ít nhất sáu hay bảy chỗ bạn phải chú tâm đến. Một trong những điểm đó là: đùi, đầu gối, hai tay chạm nhau, hai chân đưng nhau, hai ngón cái đưng nhau, chóp mắt, lưỡi đưng miệng, môi chạm nhau.

4. Bài Tập Thứ Tư

Cho đến bây giờ bạn đã hành thiền được nhiều giờ rồi. Bạn có thể bắt đầu cảm thấy làm biếng khi nghĩ rằng mình chưa tiến bộ được bao nhiêu. Đừng bỏ dở, hãy tiếp tục ghi nhận: "làm biếng, làm biếng, làm biếng".

Trước khi thiền của bạn đủ sức mạnh để phát triển khả năng chú ý, định tâm và tuệ giác, bạn có thể nghi ngờ không biết cách thức hành thiền như thế này có đúng, có hữu ích không. Gặp trường hợp này hãy ghi nhận: "nghi-ngờ, nghi-ngờ, nghi-ngờ". Bạn có ao ước hay mong muốn đạt được thành quả tốt trong thiền không? Nếu bạn có tư tưởng như thế thì hãy ghi nhận: "ao ước, ao ước, ao ước" hay "mong muốn, mong muốn, mong muốn". Bạn có suy nghĩ xét lại cách thức thực tập để bạn đạt được mức độ này không? Nếu có, bạn hãy ghi nhận: "xét lại, xét lại, xét lại". Có trường hợp nào bạn xem xét đối tượng thiền và phân vân không biết đó là tâm hay vật chất không? Nếu có, bạn hãy ghi nhận: "xem xét, xem xét, xem xét". Có khi nào bạn tiếc nuối vì mình không đạt được sự tiến bộ nào không? Nếu có, bạn hãy chú tâm ghi nhận cảm giác: "tiếc nuối, tiếc nuối, tiếc nuối".

Ngược lại, bạn có cảm thấy sung sướng khi mức độ thiền của bạn tiến triển hay không? Nếu có, bạn hãy ghi nhận: "sung sướng, sung sướng, sung sướng". Đây là cách thức bạn ghi nhận mỗi một trạng thái của tâm hồn, nếu không có những tư tưởng hay quan niệm được ghi nhận thì bạn hãy trở về với sự phòng xep.

Trong một khóa hành thiền tích cực thì thời gian hành thiền bắt đầu từ lúc thức dậy cho đến khi đi ngủ. Bạn cần nhớ là phải luôn luôn thực hành hoặc bài tập căn bản, hoặc là thực hành sự chú tâm liên tiếp suốt ngày cho đến đêm, nếu bạn chưa buồn ngủ. Chẳng có nghỉ ngơi phút nào. Khi thiền của bạn đạt được mức tiến bộ cao thì bạn sẽ không còn cảm thấy buồn ngủ mặc dù bạn phải hành thiền rất nhiều giờ; lúc bấy giờ bạn có thể tiếp tục thiền cả ngày lẫn đêm.

Tóm lại trong thời gian hành thiền, bạn phải để tâm ghi nhận tất cả những trạng thái của tâm, dù đó là trạng thái tốt hay xấu; bạn cũng phải chú tâm đến những sự chuyển động của cơ thể, dù đó là những chuyển động lớn hay nhỏ; bạn phải chú tâm đến mỗi một cảm giác, dầu cảm giác ấy dễ chịu hay khó

chịu. Trong suốt thời gian hành thiền nếu không có những gì đặc biệt xảy ra khiến bạn phải ghi nhận, thì hãy chú tâm vào sự phòng xep của bụng. Nếu bạn đi làm một việc gì đó, chẳng hạn, đi uống nước, bạn phải chú ý đến những tác động cần thiết của sự đi, bạn phải chú tâm tinh thức ghi nhận từng bước đi một, chẳng hạn: đi, đi, hay trái, phải. Lúc đến nơi bạn hãy niệm: đ?ng, cảm, nắm, uống v.v... Nhưng khi bạn thực tập thiền hành bạn phải chú ý đến ba giai đoạn của bước đi: dờ, bước, đạp. Thiền sinh phải nỗ lực tập luyện suốt ngày đêm mới có thể sớm khai triển tâm định đến tuệ giác thứ tư (tuệ biết được sự sinh diệt) và từ đó đạt đến những tuệ giác cao hơn.

---o0o---

V. Kết Luận

Minh sát tuệ là lối tu tập để chứng tri chánh trí, là lối tỉnh giác trong tứ oai nghi dựa theo quán tứ niệm xứ, kinh trung bộ, là lối thiền đôn ngộ, được các hành giả tu tập từ nguyên thủy. Minh sát tuệ chứng tỏ được toàn diện mọi giải trừ các tâm viên ý mã, thúc liễm được thân khẩu ý mà đạt được chánh trí. Mọi hoạt động của trí năng, tình năng và hoạt năng của con người được hướng đến chơn trí, được minh tâm và giải thoát. Đó là;

* Tri thức đúng cái tri thức sai lầm của tâm thức là giải thoát mọi phiền não, nhân duyên chằng chịt, cũng là tự giác và giác tha.

* Hành trình đi đến chơn nguyên là sự miên mật "Thấp sáng hiện hữu" trong từng khoảnh khắc sống tỉnh giác với chơn trí, chứng tri chánh trí để được minh tâm và giải thoát.

* Nắm bắt được thực tướng của vạn hữu là sự vượt khỏi thời không làm cho tâm trở nên trong sáng thanh thản, tức là giải trhoát khổ đau nhân quả luân hồi. (Phổ Nguyệt, 2002)

Tham khảo

THỰC TẬP THIỀN MINH SÁT. Hòa thượng Mahasi Sayadaw. Dịch Giả: Tỳ khưu Khánh Hỷ -

---o0o---

10. Pháp Chánh Tri Kiến

Chánh tri kiến là thấy biết một cách sáng suốt. Mọi sự muốn được thấy biết phân biệt rõ ràng, tốt xấu, thiện ác, phải quấy thì cần phải trau dồi học hỏi. Trau dồi trí tuệ, nói theo thể tục, gọi là học hỏi ở trong trường hay ngoài đời để tư tưởng ngày thêm phát triển; nói theo đạo pháp, đó là thanh lọc dòng tâm thức vốn chứa những mầm móng của vô minh-- là hành trình tu dưỡng thân tâm theo Bát Chánh Đạo. Tinh túy của trau dồi Trí Tuệ là thanh lọc dòng tâm thức luôn trôi chảy và giảm trừ nghiệp chướng trong Tàng Thức đã chắt chứa

nhieu đời nhiều kiếp. Đó là một hành động thực hiện phương pháp chuyển Thức (Vô Minh: sự tối tăm) thành Trí (Giác Ngộ: sự sáng suốt) hay pháp chánh tri kiến.

Thật ra Chánh Tư Duy được thể hiện bằng sự nối tiếp Chánh Kiến. Thấy thực tướng của vạn hữu là vấn đề của Kiến Đại, mà phê phán thực tướng mới là công việc của Chánh Tư Duy. Khi chúng ta sử dụng đúng tri kiến, thì được giảm trừ nghiệp thức hay là nó soi mòn những tạp nhiễm trong tàng thức. Nghiệp thức là những tư tưởng vẩn vơ, do dòng tâm thức bất an luôn trôi chảy; dòng tâm thức khuấy động như vậy thì nó luôn vẩn đục. Thanh lọc tri thức vụn vặt này bằng thể hiện chánh tri kiến, thì dòng tâm thức trở nên trong sáng và nghiệp thức (cặn bã) từ đó giảm dần. Chánh tri kiến phân biệt được đúng sai, phải quấy, thiện ác, tốt xấu, v.v..nên dùng pháp chánh tri kiến, một diệu pháp, tạo được hạnh phúc, an tâm và tránh khổ đau. Khi chúng ta tin vào luật nhân quả thì nhận thức rõ ràng rằng sự giả danh của bản ngã và sự vô thường của sự vật, nên có cái nhìn sâu sắc hơn. Sự tỉnh giác của người phật tử là bình tĩnh làm chủ được cái ngã là sáng suốt hơn, cương quyết hơn trong hành động thiện phúc. Nhận thức ấy sẽ mở rộng sự hiểu biết của chúng ta về nguyên nhân của hạnh phúc và đau khổ. Pháp chánh tri kiến trong Trung Bộ Kinh do Ngài Sariputta (Xá lợi Phất) dẫn giải và đoạn diệt mọi hành động và tư tưởng sai lầm của bản ngã. Nhân dịp này sự ôn lại Bát Chánh Đạo, Tứ Diệu Đế hay Thập Nhị Nhân Duyên rất là hữu ích.

Trong Trung Bộ Kinh, pháp chánh tri kiến, tôn giả Sariputta nói như sau:

-- Chư Hiền, chánh tri kiến, chánh tri kiến, được gọi là như vậy. Chư Hiền, cho đến như thế nào, một Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này?

---o0o---

I. Thiện và bất thiện

-- Chư Hiền, khi Thánh đệ tử tuệ tri được bất thiện và tuệ tri được căn bản bất thiện, tuệ tri được thiện và tuệ tri được căn bản thiện, chư Hiền, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp.

* Bất thiện gồm có: sát sanh, lấy của không cho, tà hạnh trong các dục, nói láo, nói hai lưỡi, ác khẩu, nói phù phiếm, tham dục, sân, tà kiến không tham sân si là căn bản thiện).

* Thiện là từ bỏ tất cả các việc: sát sanh, lấy của không cho, tà hạnh trong các dục, nói láo, nói hai lưỡi, ác khẩu, nói phù phiếm, tham dục, sân, tà kiến.

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri bất thiện như vậy, tuệ tri căn bản bất thiện như vậy, tuệ tri thiện như vậy, tuệ tri căn bản thiện như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên, tẩy sạch sân tùy miên, nhổ tận gốc kiến mạn tùy miên "Tôi là", đoạn trừ vô minh, khiến minh khởi lên, diệt tận khổ đau

ngay trong hiện tại. Chư Hiền, như vậy Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

---o0o---

II. Thức ăn

Phương pháp dinh dưỡng là vai trò quan trọng trong sự sống. Ăn như thế nào? và thức ăn nào cần thiết thích hợp cho đạo hạnh? Có thể qua học hỏi giới luật hoặc tùy hoàn cảnh mà thích ứng. Thức ăn được tinh khiết bằng cách: thế nào là thức ăn, tuệ tri thức ăn, tuệ tri tập khởi của thức ăn, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của ái về thức ăn, là một phương pháp tốt cho dòng tâm thức và là giảm bớt nghiệp thức kết tụ ở nội tâm. Đó là sống theo Bát Chánh Đạo bao gồm đoạn trừ tham sân si, đoạn trừ vô minh mà khiến minh khởi lên diệt tận khổ đau ngay trong hiện tại, tạo cho thân tâm thường an lạc. Chư Hiền, thế nào là thức ăn, thế nào là tập khởi của thức ăn, thế nào là đoạn diệt của thức ăn, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của thức ăn? Chư Hiền, có bốn loại thức ăn này, khiến các loài chúng sanh đã sanh được an trú hay các loài hữu tình sẽ sanh được hỗ trợ cho sanh. Thế nào là bốn? Đoàn thực, loại thô hay loại tế, xúc thực là thứ hai, tư niệm thực là thứ ba, thức thực là thứ tư. Từ tập khởi của ái có tập khởi của thức ăn, từ đoạn diệt của ái có đoạn diệt của thức ăn. Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của thức ăn, tức là: Chánh Tri kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm, Chánh Định. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri thức ăn như vậy, tuệ tri tập khởi của thức ăn như vậy, tuệ tri đoạn diệt của thức ăn như vậy, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của thức ăn như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên, tẩy sạch sân tùy miên, nhổ tận gốc kiến mạn tùy miên "Tôi là", đoạn trừ vô minh, khiến minh khởi lên, diệt tận khổ đau ngay trong hiện tại. Chư Hiền, như vậy Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

---o0o---

III. Bát Chánh Đạo (TĐVADP)

Bát Chánh Đạo: Astangika-marga (skt)-Ashtangika-Magga (p).

(I). Nghĩa của Bát Chánh Đạo-The Meanings of Astangika-marga: Bát Chánh đạo-Tám con đường đúng-Con đường dẫn tới sự chấm dứt đau khổ, mục đích của diệu đế thứ ba trong tứ diệu đế (Đạo đế). Bát Chánh Đạo là tám nẻo trong 37 nẻo bồ đề. Tu tập Bát Chánh Đạo sẽ đưa đến những lợi ích thực sự như tự cải tạo tự thân, vì tu bát chánh đạo là sửa đổi mọi bất chính, sửa đổi mọi tội lỗi trong đời sống hiện tại, đồng thời còn tạo cho thân mình có một đời sống chân chánh, lợi ích và thiện mỹ; cải tạo hoàn cảnh vì nếu ai cũng tu bát chánh

đạo thì cảnh thế gian sẽ an lành tịnh lạc, không còn cảnh khổ đau bất hạnh gây nên bởi hận thù, tranh chấp hay chiến tranh giữa người với người, giữa nước này với nước kia, hay chủng tộc này với chủng tộc khác, ngược lại lúc đó thanh bình sẽ vĩnh viễn ngự trị trên quả đất này; tu bát chánh đạo còn là căn bản đầu tiên cho sự giác ngộ, là nền tảng chánh giác, là căn bản giải thoát, ngày nay tu bát chánh đạo là gieo trồng cho mình những hạt giống Bồ Đề để ngày sau gặt hái quả Niết Bàn Vô Thượng.

1) Chánh Kiến (hiểu đúng): Samyag-drsti (skt)-Samma-ditthi (p).

· Chánh kiến là nhận thấy một cách khách quan ngay thẳng; thấy thế nào thì ghi đúng thế ấy, không bị thành kiến hoặc tình cảm ảnh hưởng mà làm cho sự nhận xét bị sai lệch; biết phân biệt cái thật cái giả; nhận thức đạo lý chân chánh để tiến tới tu hành giải thoát.

· Không bị ảo giác. Hiểu biết đúng về tứ diệu đế về khổ, vì sao có khổ, làm cách nào diệt khổ và con đường dẫn tới diệt khổ. Hiểu rõ về tính vô ngã của sự tồn tại.

2) Chánh Tư Duy (nghĩ đúng): Samyag-samkalpa (skt)-Samm-sakappa (p).

· Chánh tư duy là suy nghĩ đúng với lẽ phải, có lợi cho mình, và có lợi cho người khác. Suy nghĩ những hành vi làm lỗi, những tâm niệm xấu xa cần phải cải sửa. Suy nghĩ giới định tuệ để tu tập giải thoát. Suy xét vô minh là nguyên nhân của mọi sự đau khổ, là nguồn gốc của mọi tội ác; suy nghĩ tìm phương pháp đúng để tu hành giải thoát cho mình và cho người.

· Nghĩ đúng là ý nghĩ từ bỏ mọi dục vọng tham sân si. Nghĩ đúng là luôn nghĩ về lòng khoan dung và nhân từ với mọi loài.

3) Chánh Ngữ (nói đúng): Samyag-vaca (skt)-Samma-vaca (p).

· Chánh ngữ là nói lời thành thật và sáng suốt, nói hợp lý, nói không thiên vị, nói thẳng chứ không nói xéo hay xuyên tạc, nói lời thận trọng và hòa nhã; nói lời không tổn hại và có lợi ích chung.

· Nói đúng là không nói dối, không ba hoa, tán gẫu hay dèm pha.

4) Chánh Nghiệp (làm đúng): Samyag-karmanta (skt)-Samm-kammanta (p).

· Chánh nghiệp là hành động chân chánh, đúng với lẽ phải, có ích lợi chung. Luôn luôn hành động trong sự tôn trọng hạnh phúc chung; tôn trọng lương tâm nghề nghiệp của mình; không làm tổn hại đến quyền lợi, nghề nghiệp, địa vị, danh dự, và tính mạng của người khác; giữ gìn thân khẩu ý bằng cách luôn tu tập mười nghiệp lành và nhổ dứt mười nghiệp dữ.

· Chánh nghiệp còn có nghĩa là tránh những hành động tà vạy, sống thanh khiết, không làm gì tổn hại đến tha nhân, không trộm cắp, không tà dâm.

5) Chánh Mạng (mưu sinh đúng): Samyag-ajiva (skt)-Samma-ajiva (p).

· Chánh mạng có nghĩa là sinh sống chân chính và lương thiện; không làm giàu trên mồ hôi nước mắt của người khác; không đối xử tệ bạc với người khác; không sống bám vào người khác; không mê tín dị đoan; không sống bằng miệng lưỡi mồi lái để kiếm lợi..

· Chánh mạng còn có nghĩa là mưu sinh đúng là tránh những nghề gây phương hại cho những chúng sanh khác như đồ tể, đi săn, buôn bán vũ khí, buôn bán xì ke ma túy, v.v. Mưu sinh đúng còn có nghĩa là chối bỏ mọi lối sống tà vạy.

6) Chánh Tinh Tấn (nỗ lực đúng): Samyag-vyayama (skt)-Samma-vayama (p).

· Chánh tinh tấn có nghĩa là chuyên cần siêng năng làm lợi mình và lợi người; không làm những việc bất chính như sát hại, gian xảo, đàng điếm, cờ bạc, ác độc và bỉ ổi, vẩn vẩn; ngược lại phải chú tâm làm những việc lành, tạo phước nghiệp.

· Chánh tin tấn còn có nghĩa là nỗ lực đúng có nghĩa là cố gắng không cho phát khởi những điều tà vạy, cố gắng vượt qua những tà vạy đang mắc phải, cố gắng làm nảy nở những điều thiện lành chưa nảy nở, cố gắng phát huy những điều thiện lành đã phát khởi. Chánh tinh tấn còn có nghĩa là vun bồi thiện nghiệp cùng lúc nhổ bỏ ác nghiệp.

7) Chánh Niệm (chú tâm đúng): Samyag-smṛti (skt)-Samma-sati (p).

· Chánh niệm là nhớ đến những điều hay lẽ phải, những điều lợi lạc cho mình và cho người..

· Chánh niệm còn có nghĩa là ức niệm hay nghĩ nhớ tới cảnh quá khứ, nhớ đến lỗi lầm cũ để sửa đổi, nhớ ân cha mẹ thầy bạn để báo đáp, nhớ ân tổ quốc để phụng sự bảo vệ; nhớ ân chúng sanh để giúp đỡ trả đền; nhớ ân Phật Pháp Tăng để tinh tấn tu hành.

· Chánh niệm còn có nghĩa là quán niệm hay quán sát cảnh hiện tại và tương tượng cảnh tương lai. Chúng ta nên quán tưởng đến cảnh đời đau khổ, bệnh tật, mê mờ của chúng sanh mà khuyến tu; tương niệm làm những điều lợi ích chung, không thoái lui, không e ngại khó khăn nhọc nhằn.

· Chánh niệm còn có nghĩa là chú tâm đúng là tưởng đến sự thật và chối bỏ tà vạy. Lúc nào cũng tỉnh táo dẹp bỏ tham lam và buồn khổ của thế tục. Chánh niệm còn có nghĩa là lúc nào cũng tỉnh giác về thân thể, cảm xúc, tư tưởng cũng như những đối tác bên ngoài.

8) Chánh Định (tập trung tư tưởng đúng): Samyag-samadhi (skt)-Samma-samadhi (p).

· Chánh định là tập trung tư tưởng đúng là tập trung vào việc từ bỏ những điều bất thiện và tập trung tinh thần được hoàn tất trong bốn giai đoạn thiền định..

· Chánh định còn có nghĩa là tập trung tư tưởng vào một vấn đề gì để thấy cho rõ ràng, đúng với chân lý, có lợi ích cho mình và cho người.

(II). Những lời Phật dạy về “Bát Chánh Đạo” trong Kinh Pháp Cú.

1) Bát Chánh Đạo là đạo thù thắng hơn các đạo. Tứ đế là lý thù thắng hơn các lý. Ly dục là pháp thù thắng hơn các pháp. Cụ nhãn là bậc thù thắng hơn các bậc Thánh hiền..

2) Chỉ có con đường này, chẳng còn con đường nào khác có thể làm cho tri kiến các người thanh tịnh. Các người thuận làm theo, thì bọn ma bị rối loạn.

3) Các người thuận tu theo Chánh đạo trên này, thì khổ não sẽ dứt hết, và biết rằng Đạo ta nói có sức trừ diệt chông gay..

4) Thận trọng lời nói, kèm chế ý nghĩ, thân không làm ác, ba nghiệp thanh tịnh, là được Đạo Thánh Nhơn..

---o0o---

IV. Tứ diệu đế (TĐVADP)

Bốn chân lý nhiệm mầu trong giáo lý nhà Phật, nói rõ vì đâu có khổ và con đường giải thoát. Người ta nói Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã giảng bài pháp đầu tiên về “Tứ Diệu Đế” trong vườn Lộc Uyển, sau khi Ngài giác ngộ thành Phật. Trong đó Đức Phật đã trình bày: “Cuộc sống chứa đầy đau khổ, những khổ đau đó đều có nguyên nhân, nguyên nhân của những khổ đau này có thể bị hủy diệt bằng con đường diệt khổ.

1) Khổ Đế: Dukkha-satya (skt)

-Sự thật về khổ-Mọi hiện hữu đều có bản chất khổ chứ không mang lại toại nguyện (sự khổ vô biên vô hạn, sanh khổ, già khổ, bệnh khổ, chết khổ, thương yêu mà phải xa lìa khổ, oán ghét mà cứ gặp nhau là khổ, cầu bất đắc khổ, vân vân. Khổ đeo theo ngũ uẩn như sắc thân, sự cảm thọ, tưởng tượng, hình ảnh, hành động, tri

2) Tập Đế: Samudhaya-satya (skt)

-Sự thật về căn nguyên của cái khổ..

Tập Đế là sự thật rõ ràng về nguồn gốc của những nỗi khổ. Theo giáo lý nhà Phật, tham ái là nguyên nhân của đau khổ. Những dục vọng xấu xa nảy nở từ những việc vụn vặt trong gia đình, lan ra ngoài xã hội, và nổ lớn thành chiến tranh giữa các chủng tộc, giữa các quốc gia, hay giữa những phe nhóm của các quốc gia trên thế giới. Ngu si là nguyên nhân của mọi cái khổ (sự ham sống làm cho chúng sanh cứ mãi chết đi sống lại, hễ ham sống tất ham vui sướng, ham quyền thế, ham tài sản, càng được càng ham.

3) Diệt Đế: Nirodha-satya (skt)

-Chân lý diệt khổ-Cứu cánh diệt khổ là Niết bàn tịch tịch (nếu chịu hạ lòng tham xuống rồi bỏ nó đi, hay trục nó ra khỏi mình thì gọi là diệt.

4) Đạo Đế: Marga-satya (skt)

-Chân lý về con đường diệt khổ, ấy là thực hành Bát Thánh đạo. Đức Phật đã dạy rằng: “Bất cứ ai chấp nhận Tứ Diệu Đế và chịu hành trì Bát Chánh Đạo, người ấy sẽ hết khổ và chấm dứt luân hồi sanh tử.(TĐVADP)

Chư Hiền, thế nào là Khổ, thế nào là Tập khởi của khổ, thế nào là Đoạn diệt của khổ, thế nào là Con Đường đưa đến đoạn diệt của khổ? Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sầu bi khổ ưu não là khổ, cầu không được là khổ, tóm lại năm thủ uẩn là khổ. Chư Hiền, như vậy gọi là Khổ.

Chư Hiền, thế nào là Tập khởi của khổ? Chính là ái đưa đến tái sanh, cùng khởi hỷ dục và tham hưởng đến tái sanh, cùng khởi hỷ dục và tham, tìm cầu

hỷ lạc chỗ này chỗ kia, tức là dục ái, hữu ái, phi hữu ái. Chư Hiền, như vậy gọi là Tập khởi của khổ.

Chư Hiền, thế nào là Đoạn diệt của khổ? Đó là sự đoạn diệt, ly tham, không có dư tàn, sự quăng bỏ, sự từ bỏ, sự giải thoát, sự vô chấp khát ái ấy.

Chư Hiền, thế nào là Con Đường đưa đến đoạn diệt của khổ? Chính là Thánh Đạo Tám Ngành đưa đến khổ diệt, tức là Chánh tri kiến... Chánh Định.

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri Khổ như vậy, tuệ tri Tập khởi của khổ như vậy, tuệ tri Đoạn diệt của khổ như vậy, tuệ tri con Đường đưa đến đoạn diệt của khổ như vậy, khi ấy vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên, tẩy sạch sân tùy miên,... (như trên)... và thành tựu diệu pháp này.

---o0o---

V. Thập Nhị Nhân Duyên

Ý nghĩa của Thập Nhị Nhân Duyên (TĐVADP)

Theo đạo Phật, mọi sự mọi vật trong vũ trụ không thể đứng riêng một mình mà có được; trái lại phải nương nhờ nhau mà thành. Riêng về loài hữu tình như con người thì do mười hai nhân duyên nương nhau mà thành một chuỗi sinh tử vô hạn, nối tiếp từ quá khứ đến hiện tại và vị lai. Muốn hiểu rõ guồng máy của sự sinh tử luân hồi của kiếp người trong bể khổ trần gian, Phật tử nên thông đạt thuyết “Thập Nhị Nhân Duyên” và phải tìm hiểu phương pháp để diệt trừ cái vòng lẩn quẩn sinh tử luân hồi ấy. Nhân là công năng sinh trưởng tất cả sự vật, duyên là sự trợ giúp cho công năng được thực hiện. Cũng như gieo đậu được đậu, nhưng trước hết chúng ta phải có hạt đậu giống, gieo xuống đất, rồi nhờ ánh sáng mặt trời, mưa, tưới, bón phân, nhân công chăm sóc mới có sự nảy mầm thành cây đậu, trái đậu. Hạt giống là nhân; đất, ánh sáng, nước, vân vân là duyên. Do nhân có duyên trợ giúp nên có quả. Theo Phật giáo, quả không bao giờ do một nhân duy nhất mà thành; nhiều nhân và nhiều duyên mới thành một quả. Vì vậy chúng ta có thể kết luận vạn vật trong vũ trụ nương nhau mà phát sanh, đây là định luật tất yếu. Thập Nhị Nhân Duyên là mười hai mắt xích trong vòng sanh tử. Nhân duyên sinh sản trong lệ thuộc. Tất cả các hiện tượng thể chất và tâm thần tạo thành sự sống của chúng sanh đều có những liên hệ phụ thuộc lẫn nhau. Đây là mười hai ràng buộc sinh linh vào luân hồi sinh tử.

1) Vô minh: Avidya (skt)

a) Vô minh có nghĩa là ngu dốt, hay hiểu sai lầm, không sáng, mê muội, không đúng như thật, mờ ám. Ngoài ra, vô minh còn có nghĩa là hoặc, mê tối, mù quáng tối tăm.

b) Vô minh còn có nghĩa là không hiểu được tứ diệu đế, không hiểu được thực chất và nguyên nhân khổ đau cuộc đời, không biết được diệt khổ, không biết được con đường diệt khổ. Từ vô minh sanh ra hành.

c) Sự ngu dốt lầm nhận những hiện tượng huyền hóa trên đời này mà cho rằng chúng là có thật.

2) Hành: Samskara (skt)

-Hành có nghĩa là hành vi, hoạt động do vô minh phiền não nổi lên làm cho thân, khẩu, ý tạo tác các nghiệp lành dữ, tức là sẽ tự thất vào vòng luân hồi sanh tử, hay tiến dần đến giải thoát. Từ hành sanh ra thứcconsciousness.

3) Thức: Vijnana (skt)..

a) Lục thức và Bát Thức.

b) Thần thức là phần tinh thần. Nếu chưa được giải thoát thì sau khi chết, thân xác tiêu tan, nhưng do thân khẩu ý tạo những nghiệp lành dữ, ý thức ấy sẽ đi theo tiến trình luân hồi mà đi vào bụng mẹ. Chỉ khi nào tam nghiệp đồng thanh tịnh thì người ấy được giải thoát. Từ ý thức ấy sanh ra một cái tên hay danh sắc.

4) Danh sắc: Namarupa (skt)

-Sau khi sanh ra, nhờ vào ý thức mà chúng sanh ấy biết rằng nó có tên và thân thể, từ đó có ý thức về giác quan..

5) Lục nhập: Sadayatana (skt)

-Sáu cơ quan bao gồm ngũ quan và tâm, nơi tiếp xúc với đối tượng bên ngoài.

6) Xúc: Sparsa (skt)

-Sự tiếp xúc với thế giới bên ngoài, từ đó sanh ra cảm giác.

7) Thọ: Vedana

-Những cảm giác vui, buồn, sướng khổ. Qua cảm giác đưa tới sự ham muốn

8) Ái: Trsna (skt)

-Ham muốn vui sướng kéo dài. Từ ham muốn đưa đến trói buộc.

9) Thủ: Upadana (skt)

-Chấp thủ vào những thứ mà mình ham thích.

10) Hữu: Bhava (skt).

Từ những tham dục mà chấp hữu, cố gắng làm chủ những gì mình muốn như tiền bạc, nhà cửa, danh vọng, vân vân. Qua chấp hữu mà “sanh” theo liền.

11) Sinh: Jati (skt)

12) Lão Tử: Jaramarana (skt)

1. Vô minh

Chư Hiền, thế nào là vô minh, thế nào là tập khởi của vô minh, thế nào là đoạn diệt của vô minh, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của vô minh? Sự không tuệ tri về khổ, không tuệ tri về khổ tập, không tuệ tri về khổ diệt, không tuệ tri về con đường đưa đến khổ diệt, Chư Hiền, như vậy gọi là vô minh. Từ tập khởi của lậu hoặc, có tập khởi của vô minh; từ đoạn diệt của lậu hoặc, có đoạn diệt của vô minh; và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của vô minh, tức là: Chánh Tri kiến... Chánh Định.

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri vô minh như vậy, tuệ tri tập khởi của vô minh như vậy, tuệ tri đoạn diệt của vô minh như vậy, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của vô minh như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên... và thành tựu diệu pháp này.

Tùy nơi Vô Minh mà phát sanh Hành: Từ nơi vô minh mà phát sanh ra các hành động điên đảo mê lầm.

2. Hành

Chư Hiền, thế nào là hành, thế nào là tập khởi của hành, thế nào là đoạn diệt của hành, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của hành? Chư Hiền, có ba loại hành này: thân hành, ngữ hành, tâm hành. Từ tập khởi của vô minh, có tập khởi của hành; từ đoạn diệt của vô minh, có đoạn diệt của hành; và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của hành, tức là: Chánh Tri kiến... Chánh Định.

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri hành như vậy, tuệ tri tập khởi của hành như vậy, tuệ tri đoạn diệt của hành như vậy, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của hành như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên... và thành tựu diệu pháp này.

Tùy nơi Hành mà phát sanh Thức: Do nơi các hành động của thân khẩu ý hành xử sai quấy mà sanh ra cái thức tánh phân biệt phải quấy, v.v...

3. Thức

Chư Hiền, thế nào là thức, thế nào là tập khởi của thức, thế nào là đoạn diệt của thức, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của thức? Chư Hiền, có sáu loại thức này: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức. Từ tập khởi của hành, có tập khởi của thức; từ đoạn diệt của hành có đoạn diệt của thức; và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của thức, tức là: Chánh Tri kiến... Chánh Định.

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri thức như vậy, tuệ tri tập khởi của thức như vậy, tuệ tri đoạn diệt của thức như vậy, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của thức như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên... và thành tựu diệu pháp này.

Tùy nơi Thức phát sanh Danh Sắc: Do nơi thức phân biệt sai quấy mà cảm thọ thành thân tứ đại hay danh sắc.

4. Danh sắc

Chư Hiền, thế nào là danh sắc, thế nào là tập khởi của danh sắc, thế nào là đoạn diệt của danh sắc, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của danh sắc? Thọ, tưởng, tư, xúc, tác ý, chư Hiền, như vậy gọi là danh; bốn đại và sắc do bốn đại tạo thành, chư Hiền, như vậy gọi là sắc; như vậy đây là danh và đây là sắc, Chư Hiền, như vậy gọi là danh sắc. Từ tập khởi của thức, có tập khởi của danh sắc; từ đoạn diệt của thức, có đoạn diệt của danh sắc; và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của danh sắc, tức là: Chánh Tri kiến... Chánh Định.

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri danh sắc như vậy, tuệ tri tập khởi của danh sắc như vậy, tuệ tri đoạn diệt của danh sắc như vậy, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của danh sắc như vậy, khi ấy, vị ấy, đoạn trừ tất cả tham tùy miên... và thành tựu diệu pháp này.

Chấm dứt Danh Sắc dẫn đến chấm dứt Lục Căn: Khi không có thân danh sắc thì lục căn cũng không thành.

5. Nhập

Chư Hiền, thế nào là sáu nhập, thế nào là tập khởi của sáu nhập, thế nào là đoạn diệt của sáu nhập, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của sáu nhập? Chư Hiền, có sáu nhập này: nhãn nhập, nhĩ nhập, tỷ nhập, thiệt nhập, thân nhập, ý nhập. Từ tập khởi của danh sắc có tập khởi của sáu nhập; từ đoạn diệt của danh sắc có đoạn diệt của sáu nhập; và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của sáu nhập, tức là: Chánh Tri kiến... Chánh Định.

Chư Hiền, khi nào vị Thánh đệ tử tuệ tri sáu nhập như vậy, tuệ tri tập khởi của sáu nhập như vậy, tuệ tri đoạn diệt của sáu nhập như vậy, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của sáu nhập như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên... và thành tựu diệu hạnh pháp này.

Chấm dứt Lục Căn dẫn đến chấm dứt Xúc: Khi thân lục căn bất tịnh không có, thời sự tiếp giao giữa nam nữ cũng như cảm xúc với lục trần cũng không có.

6. Xúc

Chư Hiền, thế nào là xúc, thế nào là tập khởi của xúc, thế nào là đoạn diệt của xúc, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của xúc? Chư Hiền, có sáu loại xúc này: nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc, ý xúc. Từ tập khởi của sáu nhập, có tập khởi từ xúc; từ đoạn diệt của sáu nhập, có đoạn diệt của xúc, và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của xúc, tức là: Chánh Tri kiến... Chánh Định. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri xúc như vậy, tuệ tri tập khởi của xúc như vậy, tuệ tri đoạn diệt của xúc như vậy, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của xúc như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên... và thành tựu diệu hạnh pháp này.

Chấm dứt Xúc dẫn đến chấm dứt Thọ: Khi sự tiếp xúc với nhau không có, thì sự thọ lãnh cũng không có.

7. Thọ

Chư Hiền, thế nào là thọ, thế nào là tập khởi của thọ, thế nào là đoạn diệt của thọ, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của thọ? Chư Hiền, có sáu loại thọ này: thọ do nhãn xúc sanh, thọ do nhĩ xúc sanh, thọ do tỷ xúc sanh, thọ do thiệt xúc sanh, thọ do thân xúc sanh, thọ do ý xúc sanh. Từ tập khởi của xúc, có tập khởi của thọ; từ đoạn diệt của xúc, có đoạn diệt của thọ; và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của thọ, tức là: Chánh Tri kiến... Chánh Định.

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri thọ như vậy, tuệ tri tập khởi của thọ như vậy, tuệ tri đoạn diệt của thọ như vậy, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của thọ như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên... và thành tựu diệu hạnh pháp này.

Chấm dứt Thọ dẫn đến chấm dứt Ái: Khi sự thọ dụng không có thì không có yêu ái, thương mến, và ham mong, vân vân...

8. Ái

Chư Hiền, thế nào là ái, thế nào là tập khởi của ái, thế nào là đoạn diệt của ái, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của ái? Chư Hiền, có sáu loại ái này:

sắc ái, thanh ái, hương ái, vị ái, xúc ái, pháp ái. Từ tập khởi của thọ, có tập của ái, từ đoạn diệt của thọ, có đoạn diệt của ái, và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của ái, tức là: Chánh Tri kiến... Chánh Định.

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri ái như vậy, tuệ tri tập khởi của ái như vậy, tuệ tri đoạn diệt của ái như vậy, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của ái như vậy, khi ấy, vị ấy, đoạn trừ tất cả tham tùy miên... và thành tựu diệu pháp.

Chấm dứt Ái dẫn đến chấm dứt Thủ: Do sự yêu ái không sanh thời sự chiếm hữu hay chấp giữ cũng không do đâu mà sanh khởi được.

9. Thủ

Chư Hiền, thế nào là thủ, thế nào là tập khởi của thủ, thế nào là đoạn diệt của thủ, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của thủ? Chư Hiền, có bốn thủ này: dục thủ, kiến thủ, giới cấm thủ, ngã luận thủ. Từ tập khởi của ái, có tập khởi của thủ; từ đoạn diệt của ái, có đoạn diệt của thủ; và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của thủ, tức là: Chánh Tri kiến... Chánh Định.

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri thủ như vậy, tuệ tri tập khởi của thủ như vậy, tuệ tri đoạn diệt của thủ như vậy, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của thủ như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên và thành tựu diệu pháp này.

Chấm dứt Thủ dẫn đến chấm dứt Hữu: Do sự chấp giữ không còn, thời cũng không có cái của ta hay của người.

10. Hữu

Chư Hiền, thế nào là hữu, thế nào là tập khởi của hữu, thế nào là đoạn diệt của hữu, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của hữu? Chư Hiền, có ba hữu này: dục hữu, sắc hữu, vô sắc hữu. Từ tập khởi của thủ, có tập khởi của hữu; từ đoạn diệt của thủ có đoạn diệt của hữu và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của hữu, tức là: Chánh Tri kiến... Chánh Định.

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri hữu như vậy, tuệ tri tập khởi của hữu như vậy, tuệ tri đoạn diệt của hữu như vậy, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của hữu như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên... và thành tựu diệu pháp này.

Chấm dứt Hữu dẫn đến chấm dứt Sanh: Do cái của ta hay của người không còn, thời không còn tái sanh nữa.

11. Sanh

Chư Hiền, thế nào là sanh, thế nào là tập khởi của sanh, thế nào là đoạn diệt của sanh, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của sanh? Thuộc bất kỳ hữu tình giới nào trong từng mỗi loại hữu tình, sự sanh, hiện khởi, xuất hiện, hiện diện, hiện hành các uẩn, tụ đặc các xứ; Chư Hiền, như vậy gọi là sanh. Từ sự tập khởi của hữu có sự tập khởi của sanh, từ sự đoạn diệt của hữu, có sự đoạn

diệt của sanh, và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của sanh, tức là: Chánh Tri kiến... Chánh Định.

Chấm dứt sanh còn dẫn tới chấm dứt Lão, Tử, Sầu Muộn, Ta Thán, Đau Khổ, Phiền Não, và Thất Vọng.

1. Già và chết

Chư Hiền, thế nào là già chết, thế nào là tập khởi của già chết, thế nào là đoạn diệt của già chết, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của già chết? Thuộc bất kỳ hữu tình giới nào, trong từng mỗi loại hữu tình, sự già cả, suy lão, rụng răng, tóc bạc da nhăn, tuổi thọ ngày một hao mòn, bại hoại các căn; chư Hiền, như vậy gọi là già. Chư Hiền thế nào là chết? Thuộc bất kỳ hữu tình giới nào trong từng mỗi loại hữu tình, sự mệnh một, từ trần, hủy hoại, hoại diệt, tử biệt, mệnh chung, hủy hoại các uẩn, vất bỏ hình hài; chư Hiền, như vậy gọi là chết. Già như vậy và chết như vậy, chư Hiền, như vậy gọi là già chết. Từ sự tập khởi của sanh, có sự tập khởi của già chết, từ sự đoạn diệt của sanh, có sự đoạn diệt của già chết. Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của già chết, tức là: Chánh Tri kiến... (như trên)... Chánh Định.

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri già chết như vậy, tuệ tri tập khởi của già chết như vậy, tuệ tri đoạn diệt của già chết như vậy, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của già chết như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên, tỳ sạch sân tùy miên... (như trên)..., và thành tựu diệu pháp này.

Tùy nơi Già yếu Khổ Đau mà lại Tử: Lão duyên tử, tức là hễ có già yếu khổ đau là cuối cùng có chết.

---o0o---

VI. Kết Luận

Con đường đưa đến đoạn diệt lậu hoặc đó là Pháp Chánh Tri Kiến nói riêng và Thánh Đạo Tám Ngành (Bát Chánh Đạo) nói chung.

Theo Thanh Tịnh Đạo, lậu hoặc là từ đề chỉ dục tham, hữu tham, tà kiến và vô minh, vì những cấu uế này tiết lậu từ các căn môn không được phòng hộ, như nước rỉ từ bình chảy, hoặc vì chúng phát sanh những khổ sanh tử:

1) **Bộc lưu:** Cản quét, lừa vào biển hữu, khó vượt qua,

2) **Hệ Phược:** Không cho phép gỡ ra khỏi một đối tượng, và không gỡ khỏi khổ.

Nói chung, lậu hoặc là điều ô uế, sự đòi bại, ham mê, sự mê đắm, nghiện (rượu và thuốc), hay như bản.

Chư Hiền, thế nào là lậu hoặc, thế nào là tập khởi của lậu hoặc, thế nào là đoạn diệt của lậu hoặc, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của lậu hoặc? Chư Hiền, có ba lậu hoặc này: dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu. Từ tập khởi của vô minh có tập khởi của lậu hoặc; từ đoạn diệt của vô minh có đoạn diệt của lậu hoặc và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của

lậu hoặc, tức là: Chánh Tri kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri lậu hoặc như vậy, tuệ tri tập khởi của lậu hoặc như vậy, tuệ tri đoạn diệt của lậu hoặc như vậy, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của lậu hoặc như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên, tẩy sạch sân tùy miên, nhổ tận gốc kiến mạn tùy miên "Tôi là", đoạn trừ vô minh, khiến minh khởi lên, diệt tận khổ đau ngay trong hiện tại. Chư Hiền, như vậy Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

Tôn giả Sariputta thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời giảng của Tôn giả Sariputta.

Tham khảo

Kinh Chánh tri kiến (Sammàditthi sutta). Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikaya). Thích Minh Châu Việt dịch (Chữ nghiên) đăng trong website Quảng Đức (Kinh Điển): <http://www.quangduc.com/>

Nhất Nguyên Luận. Phổ Nguyệt, 2003. đăng trong website Tạng Thư Phật Học: <http://www.tangthuphathoc.com>.

TĐVADP. Tự Điển Việt Anh. Thiện Phúc. Trích trong website Diệu Pháp: <http://www.dieuphap.com/>

---o0o---

11. Kinh Pháp Môn Căn Bản

Để biết được tri kiến chúng sanh hay bậc giác ngộ, Phật đã giảng "Pháp môn căn bản tất cả pháp" trong Trung Bộ Kinh tại rừng Subhaga (rừng Hạnh phúc). Phật cũng đã phân biệt bốn loại tri kiến: Phàm phu, vị Hữu học, bậc A-la-hán và đấng Như Lai. Tri kiến phàm phu thường dùng tướng thức; thắng tri căn bản và đơn thuần, không dục hỷ cho vị hữu học. Bậc A-la-hán dùng pháp thắng tri, không dục hỷ và đoạn trừ được tham sân si. Đặc biệt, đấng Như Lai dùng pháp thắng tri, không dục hỷ, đoạn trừ được tham sân si, giác ngộ Niết bàn, giải thoát khỏi dòng bực lưu sanh tử và đạt được chánh đẳng chánh giác. Muốn hiểu được các hạng tri kiến, sự phân biệt dùng tướng thức để biết sự vật (tướng tri) là Vô minh của tri kiến phàm phu và thắng tri (Chánh tri kiến) của bậc hữu học và giác ngộ là cần thiết.

* Vô Minh: Tri Kiến của Phàm Phu.

Đầu tiên Phật giải về nhãn căn sắc trần và nhãn thức theo thường tình. Chúng ta nhìn một vật thì không thấy không biết như chơn mắt, không thấy không biết như chơn các sắc, không thấy không biết như chơn nhãn thức vì chúng ta chưa hiểu được chơn mắt, chơn các sắc, và chơn nhãn thức như thế nào? Thật ra, Chơn mắt, chơn sắc, và chơn nhãn thức là một khi nhìn một vật gì thì sử dụng một lần mà thôi. Nếu dùng tiếp hay kéo dài thời gian là một vật đó đã huyền hóa hay mắt, sắc (vật), hay thấy (nhãn thức) không còn nguyên thủy sử

dụng mà đã xài qua rồi, không còn mắt củ, vật đầu tiên, thấy nguyên sơ cũng bị xúc thọ ái lẫn trôi theo thời gian mà có những khái niệm, nên mắt, sắc, thấy đã biến thể, là tướng thức. Vì tướng thức trong tâm năng duyên, là sự suy nghĩ tưởng tượng, đó là tướng thủ uẩn hay chấp thủ uẩn, chúng ta không thấy không biết chơn cảm thọ như thường tình, mà có ái trước (ái đã có trong A Lại Da thức) đối với các căn (lập lại hình ảnh có sẵn tích tụ) và ái trước đối với căn xúc (Xúc có sẵn trong trong A-Lai-Da Thức: ký ức). Từ đó do duyên căn xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ mà ái trước đối với cảm thọ ấy.

Khi chúng ta nhận thức và quán sát vị ngọt của các pháp tướng, chấp vào ái trước (ký ức), rồi sự hệ lụy và say đắm nên năm thủ uẩn được tích trữ trong tương lai. Ái ấy tái sanh, ưa thích ngũ dục. Thủ Hữu là tìm cầu và giữ lấy những thú vui và tham luyến, sanh thân ưu não, thân nhiệt não, và tâm khổ não. Nên tạo nên những cái có, chính những cái sở hữu này là những nghiệp. Cảm thọ thân khổ và tâm khổ. Vì tướng tri là biết do tướng thức hay suy nghĩ tưởng tượng thì những hệ lụy và say đắm cũng xảy ra tương tự như trên. Nói cách khác, không thấy không biết chơn lục căn, lục trần, lục thức là thể cách nhận thức sự vật một cách vô minh của tâm thức thường tình, vô thường, biến hoại, đổi thay, không có tự tính của tri kiến phàm phu.

* Chánh Trí Tuệ (Chánh Trí, Thắng Trí, Tuệ Tri hay Liễu Tri): Tri Kiến Hữu Học và Giác Ngộ

Bài học này tôn giả Nandaka (Kinh Giáo Giới Nankada) đã được Phật dạy nên giáo giới lại cho các vị Tỳ-kheo-ni về nhãn căn sắc trần và nhãn thức theo chơn trí. Chúng ta nhìn một vật thì thấy và biết như chơn mắt, thấy biết như chơn các sắc, thấy biết như chơn nhãn thức vì chúng ta đã hiểu được chơn mắt, chơn các sắc, và chơn nhãn thức theo thật tướng của chúng như đã trình bày trên. Chơn mắt, chơn sắc, và chơn nhãn thức là một khi nhìn một vật gì thì sử dụng một lần mà thôi (vô thời gian). Nếu không kéo dài thời gian thì vật đó còn nguyên thủy: nó-là-nó tại đó và lúc đó, vô thời không hay mắt, sắc (vật), hay thấy (nhãn thức) vẫn còn chơn nguyên, thấy biết không bị xúc thọ ái lẫn trôi theo thời gian mà có những khái niệm, nên mắt, sắc, thấy biết không thay đổi, cố định. Nói chung, nhận thức trong Trí (hay Tâm) chúng ta đều có chứa sẵn biểu hiện Trí Năng, Tình Năng và Hoạt Năng, nên dây thần kinh dẫn truyền lên não hình ảnh của chơn các căn, từ chơn các căn đồng thời đã xúc chạm dây thần kinh, có nhân căn xúc; do duyên căn xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ. Vì chúng ta thấy biết (tuệ tri) chơn cảm thọ không có thời gian, nên không có ái trước (trong A Lại Da thức) đối với các căn (không lập lại), không có ái trước đối với các căn (hình ảnh các căn có sẵn tích tụ) và ái trước đối với căn xúc (Xúc có sẵn trong A-Lai-Da Thức: ký ức). Từ đó do duyên căn xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ mà không có ái trước đối với cảm thọ ấy.

Hành giả cần phải khéo thấy như thật như chơn, với chánh trí hay chơn trí, cái bất biến, thường còn hay pháp chánh tri kiến. Hành giả phải đoạn tận các lậu

hoặc, để được tự mình chứng tri trong hiện tại, đạt được chánh trí, và an trú vô lậu tâm giải thoát, huệ giải thoát, tức là an trú vào không tánh vậy.

Phàm Phu

Tưởng thức là sự suy nghĩ, tưởng nhớ, tưởng tượng, ký ức, thuộc loại Mạt-Na- thức hay trong A-Lại-Da-thức, là những hình ảnh được khôi phục lại, có cái trung thực, có cái sai lạc và ngay cả có cái tương tự lẫn lộn với hình ảnh đối tượng cũ, nhưng không phải đối tượng cũ. Đã là những hình ảnh cũ khôi phục lại là những ảo ảnh của những đối tượng khiếm diện (kể như không có đối tượng). Do đó tưởng tri là biết do tưởng thức hoặc suy nghĩ lại những ý tưởng so đo, tưởng tượng những đối tượng không thật có do tiền ngũ căn trực tiếp nhận thức, nên sự nhận thức chấp trước, lệch lạc và không chơn thật của tri kiến phàm phu, chúng sanh thường tình mà thôi. Như Phật thuyết giảng:

-- 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. phong đại cũng như thế.

Người ấy tưởng tri Sanh vật, chư Thiên, Sanh chủ, Phạm thiên, Quang âm thiên, Biến tịnh thiên, Quảng quả thiên, Abhibhù (Thắng Giả)...

Người ấy tưởng tri Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ, Phi tưởng phi phi tưởng xứ...

Người ấy tưởng tri sở kiến, sở văn, sở tư niệm, sở tri...

Người ấy tưởng tri đồng nhất, sai biệt, tất cả là tất cả...

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

Vị hữu học

Những vị có học, thì tri kiến được chính xác hơn, cái biết sáng suốt như suy nghĩ rõ ràng, không đối chiếu lệch lạc mà nhìn thẳng vào sự vật. Thắng tri hay liễu tri sự vật mà không so đo, không suy nghĩ vẩn vơ, tưởng tượng và không dục hỷ mà dùng chơn trí bằng pháp chánh tri kiến.

Này các Tỷ-kheo, có Tỷ-kheo, hữu học tâm chưa thành tựu, đang sống cần cầu vô thượng an ổn khỏi khổ ách. Vị ấy thắng tri địa đại là địa đại. Vì thắng tri địa đại là địa đại, vị ấy đã không nghĩ đến địa đại, đã không nghĩ (tự ngã) đối chiếu với địa đại, đã không nghĩ (tự ngã) như là địa đại, đã không nghĩ:

"Địa đại là của ta", - không dục hỷ địa đại. Vì sao vậy? Ta nói vị ấy có thể liễu tri địa đại.

Vị ấy thắng tri thủy đại... hỏa đại... phong đại... Sanh vật... chư Thiên... Sanh chủ... Phạm thiên... Quang âm thiên... Biến tịnh thiên... Quảng quả thiên... Abhibhù (Thắng Giả)... Không vô biên xứ... Thức vô biên xứ... Vô sở hữu xứ... Phi tướng phi phi tướng xứ... sở kiến... sở văn... sở tư niệm... sở tri... đồng nhất... sai biệt... tất cả...

Vị ấy thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn; vì thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn, vị ấy đã không nghĩ đến Niết-bàn, đã không nghĩ (tự ngã) đối chiếu với Niết-bàn, đã không nghĩ (tự ngã) như là Niết-bàn, đã không nghĩ: "Niết-bàn là của ta" - không dục hỷ Niết-bàn. Vì sao vậy? Ta nói vị ấy có thể liễu tri Niết-bàn.

Bậc A-La-Hán.

Bậc A-la-hán là những vị dùng pháp thắng tri để liễu tri sự vật (pháp chánh tri kiến) không dục hỷ và đoạn trừ được tam độc. Bậc I biết pháp liễu tri sự vật mà không dục hỷ. Bậc II biết pháp liễu tri sự vật, không dục hỷ và đã đoạn trừ được tham dục. Bậc III biết pháp liễu tri sự vật, không dục hỷ, đoạn trừ được sân hận. Bậc IV biết pháp liễu tri sự vật, không dục hỷ, đoạn trừ được si mê.

* Bậc A-la-hán - I. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, có Tỷ-kheo là bậc A-la-hán, các lậu hoặc đã tận, tu hành thành mãn, các việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã thành đạt lý tưởng, đã tận trừ hữu kiết sử, chánh trí giải thoát. Vị ấy thắng tri địa đại là địa đại. Vì thắng tri địa đại là địa đại, vị ấy không nghĩ đến địa đại, không nghĩ (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? Ta nói vị ấy đã liễu tri địa đại.

Vị ấy thắng tri thủy đại... hỏa đại... phong đại... sanh vật... chư Thiên... Sanh chủ... Phạm thiên... Quang âm thiên... Biến tịnh thiên... Quảng quả thiên... Abhibhù (Thắng Giả)... Không vô biên xứ... Thức vô biên xứ... Vô sở hữu xứ... Phi tướng phi phi tướng xứ... sở kiến... sở văn... sở tư niệm... sở tri... đồng nhất... sai biệt... tất cả... Vị ấy thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn. Vì thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn, vị ấy không nghĩ đến Niết-bàn, vị ấy không nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với Niết-bàn, không nghĩ đến (tự ngã) như là Niết-bàn, không nghĩ: "Niết-bàn là của ta" - không dục hỷ Niết-bàn. Vì sao vậy? Ta nói vị ấy đã liễu tri Niết-bàn".

* Bậc A-la-hán - II: Cũng như thế,

Vị ấy thắng tri thủy đại... hỏa đại... Vị ấy thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn. Vì thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn, vị ấy không nghĩ đến Niết-bàn, không nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với Niết-bàn, không nghĩ đến (tự ngã) như là Niết-bàn, không nghĩ: "Niết-bàn là của ta" - không dục hỷ Niết-bàn. Vì sao vậy? Vì vị ấy không có tham dục, nhờ tham dục đã được đoạn trừ.

* Bậc A-la-hán - III và IV

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, có Tỷ-kheo là bậc A-la-hán, các lậu hoặc đã tận, tu hành thành mãn, các việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã thành đạt lý tưởng, đã tận trừ hữu kiết sử, chánh trí giải thoát. Vị ấy thắng tri địa đại

là địa đại. Vì thắng tri địa đại là địa đại, vị ấy 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 vị ấy không có sân hận, nhờ sân hận đã được đoạn trừ.

Vị ấy thắng tri thủy đại... hỏa đại... Vị ấy thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn. Vì thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn, vị ấy không nghĩ đến Niết-bàn, không nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với Niết-bàn, không nghĩ đến (tự ngã) như là Niết-bàn, không nghĩ: "Niết-bàn là của ta" - không dục hỷ Niết-bàn. Vì sao vậy? Vì vị ấy không có sân hận, nhờ sân hận đã được đoạn trừ và vì vị ấy không có si mê, nhờ si mê đã được đoạn trừ.

Đấng Như Lai

Như Lai là bậc A-la-hán, chánh đẳng chánh giác, dùng pháp thắng tri hay pháp chánh tri kiến để liễu tri sự vật, không dục hỷ, hoàn toàn diệt trừ các ái, sự ly tham sân si, đã chon chánh giác ngộ vô thượng chánh đẳng chánh giác.

*** Đấng Như Lai - I**

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, Ngài 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? Ta nói vì Như Lai đã liễu tri địa đại.

Như Lai thắng tri thủy đại... hỏa đại... Như Lai thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn. Vì thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn, Như Lai không nghĩ đến Niết-bàn, không nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với Niết-bàn, không nghĩ đến (tự ngã) như là Niết-bàn, không nghĩ đến (tự ngã) như là Niết-bàn, không nghĩ: "Niết-bàn là của ta" - không dục hỷ Niết-bàn. Vì sao vậy? Ta nói vì Như Lai đã liễu tri Niết-bàn.

*** Đấng Như Lai - II**

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 chon chánh giác ngộ vô thượng chánh đẳng chánh giác.

Như Lai thắng tri thủy đại... hỏa đại... Như Lai thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn. Vì thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn, Như Lai không nghĩ đến Niết-bàn, không nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với Niết-bàn, không nghĩ đến (tự ngã) như là Niết-bàn, không nghĩ: "Niết-bàn là của Ta" -- không dục hỷ Niết-bàn. Vì sao vậy? Vì Như Lai biết rằng: "Dục hỷ là căn bản của đau khổ, từ hữu, sanh khởi lên, và già 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 trừ

bỏ hoàn toàn các ái, đã chon chánh giác ngộ vô thượng chánh đẳng chánh giác."

Như vậy, Thế Tôn thuyết giảng. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời dạy của Thế Tôn.

Kết Luận

Hiện tượng vô thường của Tâm hay tâm thức cần phải xác định, không thể nghi ngờ hay phân vân, như tướng tri sự vật thay đổi theo thời gian của tri kiến phàm phu. Chánh trí và an trú vào không tánh là tối ưu của chánh tri kiến hay của bậc giác ngộ. Cho nên cần phải tu tập pháp kinh căn bản này để chứng tri chánh trí, và an trú nơi không tánh. Liễu tri các tri kiến, tư tưởng để được khinh an, tâm thức nhẹ nhàng, không gây nghiệp dữ hay tội lỗi. Đó là minh tâm chánh trí, là pháp giải thoát vậy

Tham Khảo

Kinh Giáo Giới Candaka và Channa. HT. Thích Minh Châu Việt dịch trong website Trung Tâm các Chùa PG, Texas: <http://www.vnbc.org>
Kinh Pháp Môn Căn Bản (Mùlapariyàya sutta). Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikaya). Thích Minh Châu Việt dịch

---o0o---

12. Quán Hơi Thở

(Thiền Đốn Ngộ của PG Nguyên Thủy)

Trong các loại thiền và pháp quán tứ niệm xứ, pháp hơi thở là ưu việt nhất. Đó là loại thiền đốn ngộ, quán thẳng vào thân tâm pháp một cách sáng suốt và không có kẻ hở để cho mọi vọng tưởng xen vào. Hơi thở là đầu mối duy trì của sự sống và là nhân duyên sanh diệt của chúng sinh. Cho nên quán hơi thở đúng cách là không những tạo cho thân tâm được an tịnh mà là còn giải thoát khỏi đám mây mù của tâm thức vốn mang nhiều hệ lụy sanh tử luân hồi từ nghiệp thức.

---o0o---

I. Tầng Thức: Nơi Chứa Nghiệp Thức

* Ý nghĩa của Nghiệp- Nghiệp là một trong các giáo lý căn bản của Phật giáo. Mọi việc khổ vui, ngọt bùi trong hiện tại của chúng ta đều do nghiệp của quá khứ và hiện tại chi phối. Hễ nghiệp lành thì được vui, nghiệp ác thì chịu khổ. Vậy nghiệp là gì? Nghiệp theo chữ Phạn là 'karma' có nghĩa là hành động và phản ứng, quá trình liên tục của nhân và quả. Luân lý hay hành động tốt xấu (tuy nhiên, từ 'nghiệp' luôn được hiểu theo nghĩa tất xấu của tâm hay là kết quả của hành động sai lầm trong quá khứ) xảy ra trong lúc sống, gây nên những quả báo tương ứng trong tương lai. Cuộc sống hiện tại

của chúng ta là kết quả tạo nên bởi hành động và tư tưởng của chúng ta trong tiền kiếp. Đời sống và hoàn cảnh hiện tại của chúng ta là sản phẩm của ý nghĩ và hành động của chúng ta trong quá khứ, và cũng thế các hành vi của chúng ta đời nay, sẽ hình thành cách hiện hữu của chúng ta trong tương lai. Nghiệp có thể được gây tạo bởi thân, khẩu, hay ý; nghiệp có thể thiện, bất thiện, hay trung tính (không thiện không ác). Tất cả mọi loại nghiệp đều được chất chứa bởi A Lại Da và Mạt Na thức (hay gọi là Tầng Thức). Chúng sanh đã lên xuống từ sanh trong vô lượng kiếp nên nghiệp cũng vô biên vô lượng. Dù là loại nghiệp gì, không sớm thì muộn, đều sẽ có quả báo đi theo. Không một ai trên đời này có thể trốn chạy được quả báo: Như trên đã nói, nghiệp là sản phẩm của thân, khẩu, ý, như hạt giống được gieo trồng, còn quả báo là kết quả của nghiệp, như cây trái. Khi thân làm việc tốt, khẩu nói lời hay, ý nghĩ chuyện đẹp, thì nghiệp là hạt giống thiện. Ngược lại thì nghiệp là hạt giống ác. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy: “Muốn sống một đời cao đẹp, các con phải từng ngày từng giờ cố gắng kiểm soát những hoạt động nơi thân khẩu ý chớ đừng để cho những hoạt động này làm hại cả ta lẫn người.”

* Nghiệp và quả báo - Nghiệp và quả báo tương ứng không sai chạy. Giống lành sanh cây tốt quả ngon, trong khi giống xấu thì cây xấu quả tẻ là chuyện tất nhiên. Như vậy, trừ khi nào chúng ta hiểu rõ ràng và hành trì tinh chuyên theo luật nhân quả hay nghiệp báo, chúng ta không thể nào kiểm soát hay kinh qua một cuộc sống như chúng ta ao ước đâu. Theo Phật Pháp thì không có thiên thần quỷ vật nào có thể áp đặt sức mạnh lên chúng ta, mà chúng ta có hoàn toàn tự do xây dựng cuộc sống theo cách mình muốn. Nếu chúng ta tích tụ thiện nghiệp, thì quả báo phải là hạnh phúc sướng vui, chứ không có ma quỷ nào có thể làm hại được chúng ta. Ngược lại, nếu chúng ta gây tạo ác nghiệp, dù có lạy lục van xin thì hậu quả vẫn phải là đắng cay đau khổ, không có trời nào có thể cứu lấy chúng ta.

Nghiệp đi vào tiềm thức như thế nào-: Khi chúng ta hành động, dù thiện hay ác, thì chính chúng ta chứng kiến rõ ràng những hành động ấy. Hình ảnh của những hành động này sẽ tự động in vào tiềm thức của chúng ta. Hạt giống của hành động hay nghiệp đã được gieo trồng ở đây. Những hạt giống này đợi đến khi có đủ duyên hay điều kiện là nảy mầm sanh cây trở quả. Cũng như vậy, khi người nhận lãnh lấy hành động của ta làm, thì hạt giống của yêu thương hay thù hận cũng sẽ được gieo trồng trong tiềm thức của họ, khi có đủ duyên hay điều kiện là hạt giống ấy nảy mầm sanh cây và trở quả tương ứng.(TĐVATP)

---o0o---

II. Giải Thoát Nghiệp Thức

Làm thế nào để chúng ta triệt tiêu nghiệp? - Đức Phật dạy nếu ai đó đem cho ta vật gì mà ta không lấy thì dĩ nhiên người đó phải mang về, có

nghĩa là túi chúng ta không chứa đựng vật gì hết. Tương tự như vậy, nếu chúng ta hiểu rằng nghiệp là những gì chúng ta làm, phải cất chứa trong tiềm thức cho chúng ta mang qua kiếp khác, thì chúng ta từ chối không cất chứa nghiệp nữa. Khi túi tiềm thức trống rỗng không có gì, thì không có gì cho chúng ta mang vác. Như vậy làm gì có quả báo, làm gì có khổ đau phiền não. Như vậy thì cuộc sống cuộc tu của chúng ta là gì nếu không là đoạn tận luân hồi sanh tử và mục tiêu giải thoát rốt ráo được thành tựu. (TĐVATP)

Những dòng tâm thức nhiều đời chồng chất trong Vô thức hay Tầng thức (A-lai-Da thức, Mạt-Na thức). Hoạt động vô thức gồm có: hoạt động của thận gan, tim, phổi và hơi thở nhất là tim và hơi thở rõ rệt hơn hết. Thiền hơi thở là rửa sạch dòng tâm thức tối ưu.

---o0o---

III. Quán Hơi Thở: Một Pháp Thiền Đốn Ngộ

Thật vậy, hơi thở là sợi dây nối liền giữa Vô Thức và Ý Thức. Nó có thể từ vô thức lôi ra những dòng tâm thức ứ đọng nhiều đời nhiều kiếp làm cho tâm trở nên trong sáng. Quán hơi thở là một pháp thiền đốn ngộ từ nguyên thủy vì nó rất ráo không dính thêm mọi tư duy và quán tưởng như các loại thiền khác. Trong Đại Kinh Sáu Xứ Phật dạy, "Thấy Biết như Chơn lục căn lục trần, lục thức v.v...". Đối tượng nhận thức thường dùng quán từ vô thức với những vọng tưởng tự nhiên đột khởi hoặc những đối tượng diễn tả tâm trạng của con người như lời Phật dạy trong Tứ Niệm Xứ là một cách tốt. Tất cả đối tượng đó nói lên những điều có thể chấp chứa trong vô thức của con người có thể xả ra những ô nhiễm, nghiệp thức từ trong thân ngũ uẩn; nhưng chỉ có hơi thở là tốt hơn hết, vì nó thường trực tự nhiên trôi chảy từ vô thức và là trình nguyên của hoạt động vô thức, chỉ dùng nội giác (đối tượng tự nhiên trong nội thân) không một chút dính dấp đến mọi quán tưởng hay tư duy, tha lực hay những điều kiện bên ngoài.

Vậy, sau khi chuẩn bị mọi thủ tục ngồi thiền, bắt đầu tu tập quán hơi thở với sự thực tập như sau:

Khi hít hơi vào, đồng thời ý thức hay nhận thức luồng hơi thở vào, biết tôi thở vô.

Khi thở hơi ra, đồng thời ý thức hay nhận thức luồng hơi thở ra, biết tôi thở ra.

Tiếp tục niệm biết từng hơi thở theo thời thiền hoặc cố gắng thực hiện trong tứ oai nghi.

Hơi thở ra, vào là đối tượng vô thức, nhận thức quán hơi thở là ý thức hay tâm thức. Vậy khi chúng ta quán hơi thở như trên là ta nhận thức (thuộc tâm thức) nó rồi ta tri nhận (tâm trí) thức đó, với vô thời gian ta sẽ có giác trí tuệ. Chúng ta ngồi với hai mắt khép một chút thôi, và chú tâm vào hơi thở. Chúng ta thở tự nhiên, tốt nhất là thở qua lỗ mũi, đừng tìm cách kiểm soát hơi

thở, và chúng ta chú tâm vào cảm thọ về hơi thở khi hơi thở vào và ra hai lỗ mũi. Cảm thọ này là đối tượng thiền tập của chúng ta. Chúng ta nên cố gắng chăm chú vào nó, và gác bỏ mọi thứ khác.

"Thoạt tiên, tâm chúng ta sẽ rất bận rộn, thậm chí có thể cảm thấy rằng thiền tập đang làm cho tâm chúng ta bận rộn hơn, nhưng trên thực tế chúng ta chỉ đang ý thức hơn về mức độ bận rộn biến chuyển mà tâm chúng ta đang thực sự hiện hành. Sẽ có một sức lôi cuốn lớn để dẫn [chúng ta] theo các niệm khác nhau khi nó hiện khởi, nhưng chúng ta nên chống lại [lôi cuốn đó] và cứ tập trung nhất tâm vào cảm thọ về hơi thở. Nếu chúng ta thấy là tâm chúng ta lang thang và chạy theo các niệm, chúng ta nên tức khắc trở về với hơi thở. Chúng ta hãy làm thế liên tục khi cần thiết, cho tới khi tâm an trú vào hơi thở. Nếu chúng ta kiên nhẫn tập cách này, dần dần các niệm lung tung sẽ lắng xuống và chúng ta sẽ kinh nghiệm một cảm thọ về sự an tĩnh trong tâm và sự thư giãn. Tâm chúng ta sẽ cảm thấy sáng rõ và như rộng lớn bát ngát, và chúng ta sẽ cảm thấy như được tươi mới. Khi biển dậy sóng, cạn sẽ cuốn lên và nước sẽ đục ngầu, nhưng khi gió êm thì bùn dần dần lắng xuống và nước nhìn rõ trong suốt.

Tương tự, khi dòng niệm không ngừng tuôn của chúng ta được an tĩnh nhờ tập trung vào hơi thở, tâm chúng ta sẽ trở thành trong suốt và sáng tỏ dị thường. Chúng ta nên ở trong trạng thái an tĩnh tâm thức này một thời gian.

Mặc dù thiền tập hơi thở chỉ là bước đầu thiền tập, nó có thể rất là mãnh liệt. Chúng ta có thể thấy từ pháp tu này là chúng ta có thể đạt được an tĩnh nội tâm và sự an lạc chỉ bằng cách kiểm soát tâm, mà không dựa vào bất kỳ điều kiện bên ngoài nào. Khi dòng niệm lắng xuống, và tâm chúng ta tịch tĩnh, một niềm hạnh phúc sâu thẳm và sự an lạc tự nhiên khởi lên. Cảm thọ về sự an lạc và sự sung mãn giúp chúng ta đối phó với sự bận rộn và khó khăn của đời sống thường nhật. Quá nhiều căng thẳng thường đến từ tâm chúng ta, và nhiều vấn đề chúng ta trải qua, kể cả bệnh hoạn, gây ra hay bị làm trầm trọng thêm bởi sự căng thẳng này. Chỉ bằng cách thiền tập hơi thở trong 10 hay 15 phút mỗi ngày, chúng ta sẽ có thể giảm sự căng thẳng. Chúng ta sẽ kinh nghiệm một cảm thọ tịch tĩnh, bao la bát ngát trong tâm, và nhiều vấn đề thường gặp của chúng ta sẽ biến mất. Các hoàn cảnh gian nan sẽ dễ dàng hơn để đối phó, chúng ta sẽ tự nhiên cảm thấy nồng ấm và cởi mở với người khác, và quan hệ của chúng ta với người khác sẽ dần dần thăng tiến."(Cửa Thiền Tây Tạng, Việt dịch Nguyên Giác)

Cứu cánh Thiền Đốn Ngộ đạt đến Giác Ngộ Giải Thoát khỏi dòng bộc lưu sanh tử vì không còn nghiệp thức đeo đuổi, không còn nhân duyên chằng chịt vượt khỏi thời không. Nếu huân tập thâm sâu dòng tâm thức càng trở nên trong sạch. Ví như cái hồ nước vẫn đục, ta xả ra mà không có đồ vô thêm nước vẫn đục (nghiệp thức) nữa, thì nước vẫn đục (dòng Tâm Thức) dần dần sẽ hết tức là dòng tâm thức không còn tính vẫn đục. Lúc sống được tự tại thì lúc chết làm sao bị dòng tâm thức (nghiệp) quấy nhiễu. Khi chết không còn nghiệp thức vẫn vương, thì thể trí cũng tự tại vậy. Trong tứ oai nghi, lúc nào

cũng có thể tĩnh giác quán hơi thở. (Thiền: Một Loại Tri Thức của Tâm Trí. Phổ Nguyệt, 2006)

---000---

IV. Tham Khảo

KINH AN-NA-BAN-NA NIỆM

Hán dịch: Tống, Tam Tạng Cầu-Na-Bạt-Đà-La

Việt dịch: Thích Đức Thắng - Hiệu đính & Chú thích: Thích Tuệ Sỹ

KINH 8K03. AN-NA-BAN-NA NIỆM (3)[8]

Tôi nghe như vậy:

Một thời, Phật ở trong vườn Cấp cô độc, rừng cây Kỳ-đà, nước Xá-vệ. Bảy giờ Đức Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo:

“Hãy tu tập An-na-ban-na niệm. Nếu Tỳ-kheo tu tập An-na-ban-na niệm, tu tập nhiều, thân chỉ tức và tâm chỉ tức, có giác, có quán, tịch diệt, thuần nhất, phân minh tướng, tu tập đầy đủ. Thế nào là tu tập An-na-ban-na niệm, tu tập nhiều, thân chỉ tức và tâm chỉ tức, có giác, có quán, tịch diệt, thuần nhất, phân minh tướng, tu tập đầy đủ? Tỳ-kheo, nường vào xóm làng, thành ấp mà ở; sáng sớm đắp y, mang bát, vào thôn khát thực, nên khéo hộ trì thân, giữ gìn các căn, khéo cột tâm an trụ; khát thực xong trở về chỗ ở, cất y bát, rửa chân xong, hoặc vào trong rừng, trong phòng vắng, dưới bóng cây, hoặc nơi đất trống, thân ngồi ngay thẳng, cột niệm trước mặt, cắt đứt mọi tham ái thế gian, ly dục thanh tịnh, đoạn trừ sân nhuế, thù miên, trạo hối và nghi, vượt qua các nghi hoặc, đối với các pháp lành, tâm được quyết định; viễn ly năm triền cái vốn làm phiền não tâm, khiến tuệ lực suy giảm, là phần chướng ngại, không hướng đến Niết-bàn.

“Niệm hơi thở vào[9], cột niệm, hãy khéo học. Niệm hơi thở ra[10], cột niệm, hãy khéo học. Hơi thở dài[11], hơi thở ngắn[12]. Cảm giác biết toàn thân khi thở vào, khắp toàn thân thở vào, hãy khéo học[13]; cảm giác biết toàn thân khi thở ra, khắp toàn thân thở ra, hãy khéo học. Giác tri tất cả sự an tịnh của tất cả thân hành khi thở vào[14], tất cả thân hành an tịnh thở vào, hãy khéo học; giác tri tất cả sự an tịnh của tất cả thân hành khi thở ra, tất cả thân hành an tịnh thở ra, hãy khéo học. Giác tri hỷ, giác tri lạc, giác tri tâm hành[15], giác tri sự an tịnh của tâm hành khi thở vào, giác tri tâm hành an tịnh thở vào, hãy khéo học[16]. Giác tri sự an tịnh của tâm hành khi thở ra, giác tri tâm hành an tịnh thở ra, hãy khéo học. Giác tri tâm, giác tri tâm hoan hỷ, giác tri tâm định, giác tri tâm giải thoát khi thở vào[17], giác tri tâm giải thoát thở vào, hãy khéo học. Giác tri tâm giải thoát khi hơi thở ra, giác tri tâm giải thoát thở ra, hãy khéo học. Quán sát vô thường, quán sát đoạn, quán sát vô dục, quán sát diệt[18] khi hơi thở vào, quán sát diệt thở vào, phải khéo học. Quán sát diệt khi hơi thở ra, quán sát diệt thở ra, phải khéo học. Đó gọi là tu An-na-

ban-na niệm, thân chỉ tức và tâm chỉ tức, có giác, có quán, tịch diệt, thuần nhất, phân minh tướng, tu tập đầy đủ.”

Sau khi Phật nói kinh này xong, các Tỳ-kheo nghe những gì Phật đã dạy, đều hoan hỷ phụng hành.

---o0o---

KINH 810. A-NAN[51]

Tôi nghe như vậy:

Một thời, Phật ở trong rừng Tát-la-lê, cạnh sông Bạt-câu-ma tại tụ lạc Kim cương. Bảy giờ giờ Tôn giả A-nan ở một mình nơi vắng, thiền quán tư duy, tự nghĩ như vậy: ‘Có một pháp nào được tu tập, tu tập nhiều, khiến cho bốn pháp đầy đủ. Bốn pháp đã đầy đủ rồi, thì bảy pháp đầy đủ. Bảy pháp đã đầy đủ rồi, thì hai pháp đầy đủ?’

Sau khi từ thiền tịnh tỉnh giác, Tôn giả A-nan đến chỗ Phật, cúi đầu đánh lễ dưới chân, rồi ngồi lui qua một bên, bạch Phật rằng:

“Khi con ở một mình nơi chỗ vắng, thiền quán tư duy tự nghĩ: ‘Có một pháp nào được tu tập, tu tập nhiều, khiến cho bốn pháp đầy đủ. Bốn pháp đã đầy đủ rồi, thì bảy pháp đầy đủ. Bảy pháp đã đầy đủ rồi, thì hai pháp đầy đủ?’”

Phật bảo A-nan:

“Có một pháp được tu tập, tu tập nhiều,... cho đến hai pháp đầy đủ. Những gì là một pháp? Đó là An-na-ban-na niệm, được tu tập, tu tập nhiều, có khả năng làm cho bốn Niệm xứ đầy đủ. Bốn Niệm xứ đã đầy đủ rồi, bảy Giác phần đầy đủ. Bảy Giác phần đã đầy đủ rồi, minh và giải thoát[52] đầy đủ.

“Thế nào là tu tập An-na-ban-na niệm, thì bốn Niệm xứ đầy đủ? Tỳ-kheo nương vào làng xóm mà ở... cho đến khéo học quán diệt khi niệm hơi thở ra.

“Này A-nan, như vậy Thánh đệ tử, khi niệm hơi thở vào, học như niệm hơi thở vào; khi niệm hơi thở ra, học như niệm hơi thở ra. Hoặc dài hoặc ngắn. Giác tri tất cả thân hành, khi niệm hơi thở vào, học như niệm hơi thở vào; khi niệm hơi thở ra, học như niệm hơi thở ra. Thân hành an tịnh khi niệm hơi thở vào, học như thân hành an tịnh niệm hơi thở vào; thân hành an tịnh khi niệm hơi thở ra, học như thân hành an tịnh niệm hơi thở ra. Thánh đệ tử lúc bảy giờ, an trụ chánh niệm quán thân trên thân. Nếu khác với thân[53], kia cũng như vậy, tùy theo thân tương tự tư duy.

“Nếu có lúc Thánh đệ tử giác tri hỷ, giác tri lạc, giác tri tâm hành, giác tri tâm hành an tịnh, khi niệm hơi thở vào, học như tâm hành an tịnh niệm hơi thở vào; tâm hành an tịnh khi niệm hơi thở ra, học như tâm hành an tịnh niệm hơi thở ra. Thánh đệ tử lúc bảy giờ, an trụ chánh niệm quán thọ trên thọ. Nếu khác với thọ thì kia cũng tùy theo thọ tương tự tư duy[54].

“Nếu có khi Thánh đệ tử giác tri tâm, giác tri tâm hoan hỷ, tâm định, tâm giải thoát, khi niệm hơi thở vào, học như tâm giải thoát niệm hơi thở vào. Tâm giải thoát khi niệm hơi thở ra, học như tâm giải thoát niệm hơi thở ra. Thánh

đệ tử lúc bấy giờ, an trụ chánh niệm quán tâm nơi tâm. Nếu có tâm khác, kia cũng tùy theo tâm tương tự tư duy.

“Nếu có khi Thánh đệ tử quán vô thường, đoạn, vô dục, diệt, học an trụ quán như vô thường, đoạn, vô dục, diệt. Thánh đệ tử lúc bấy giờ, an trụ chánh niệm quán pháp trên pháp. Nếu có pháp khác, kia cũng tùy theo pháp tương tự tư duy. Đó gọi là tu An-na-ban-na niệm, thì bốn Niệm xứ đầy đủ.”

A-nan bạch Phật:

“Khi tu tập An-na-ban-na niệm như vậy, khiến cho bốn Niệm xứ đầy đủ. Thế nào là tu bốn Niệm xứ làm cho bảy Giác phần đầy đủ?”

Phật bảo A-nan:

“Nếu Tỳ-kheo an trụ chánh niệm quán thân trên thân. Sau an trụ với chánh niệm, cột niệm trụ yên không cho mất, bấy giờ, phương tiện tu Niệm giác phần. Khi đã tu niệm giác phần rồi, niệm giác phần được đầy đủ. Khi niệm giác phần đã đầy đủ rồi, đối với pháp mà tuyên trạch, tư lường; bấy giờ phương tiện tu Trạch pháp giác phần. Khi đã tu trạch pháp giác phần rồi, trạch pháp giác phần được đầy đủ. Sau khi đối với pháp đã tuyên trạch, phân biệt, tư lường rồi, phương tiện tinh cần sẽ đạt được, lúc bấy giờ phương tiện tu Tập Tinh tấn giác phần. Khi đã tu tinh tấn giác phần rồi, tinh tấn giác phần được đầy đủ. Sau khi phương tiện tinh tấn, tâm được hoan hỷ, lúc bấy giờ phương tiện tu Hỷ giác phần. Khi đã tu hỷ giác phần rồi, hỷ giác phần được đầy đủ. Khi đã có hoan hỷ rồi, thân tâm khinh an, lúc bấy giờ phương tiện tu Khinh an giác phần. Khi đã tu khinh an phần rồi, khinh an giác phần được đầy đủ. Sau khi thân tâm an lạc rồi đạt được tam-muội, lúc bấy giờ tu Định giác phần. Sau khi đã tu Định giác phần rồi, định giác phần được đầy đủ. Khi định giác phần đã đầy đủ rồi, tham ưu thế gian bị diệt, đạt được xả bình đẳng, lúc bấy giờ phương tiện tu Xả giác phần. Sau khi đã tu xả giác phần rồi, xả giác phần được đầy đủ. Đối với thọ, tâm, pháp trên pháp niệm xứ cũng nói như vậy. Đó gọi là tu bốn Niệm xứ thì bảy Giác phần sẽ đầy đủ.”

A-nan bạch Phật:

“Đó gọi là tu bốn Niệm xứ, bảy Giác phần sẽ đầy đủ. Thế nào là khi tu bảy Giác phần thì minh và giải thoát sẽ đầy đủ?”

Phật bảo A-nan:

“Nếu Tỳ-kheo tu Niệm giác phần, y viễn ly, y vô dục, y diệt, hướng đến xả. Sau khi đã tu niệm giác phần rồi, minh giải thoát sẽ đầy đủ... cho đến khi tu xả giác phần y viễn ly, y vô dục, y diệt, hướng đến xả. Cũng vậy, khi đã tu xả giác phần rồi, minh giải thoát sẽ đầy đủ.

“A-nan, đó gọi là mọi pháp đều tùy thuộc vào nhau, mọi pháp đều ảnh hưởng lẫn nhau. Mười ba pháp như vậy, một pháp làm tăng thượng, một pháp là cửa ngõ, theo thứ lớp tiến lên, tu tập đầy đủ.”

Sau khi Phật nói kinh này xong, Tôn giả A-nan nghe những gì Phật đã dạy, hoan hỷ phụng hành.

Trích: KINH TẬP A-HÀM

Hán dịch: Tống, Tam Tạng Cầu-Na-Bạt-Đà-La

Việt dịch: Thích Đức Thắng - Hiệu đính & Chú thích: Thích Tuệ Sỹ
VỀ PHÁP QUÁN NIỆM HƠI THỞ

Pháp sư Tăng-già-bạt-đà-la (Sanghabhadra - Chúng-Hiền)

Tỳ kheo Tâm Hạnh dịch Việt

Trích: "Chú giải Luật Thiện Kiến", quyển 10-11, Pháp sư Tăng-già-bạt-đà-la dịch sang Hoa văn năm 488 TL, Tỳ kheo Tâm Hạnh dịch sang Việt văn năm 2000 TL.

Đây là pháp niệm A-na-ba-na (Anàpànasati - quán hơi thở) mà trong luật bản đã nói đến. Sau đây tôi sẽ trình bày đầy đủ về câu văn và ý nghĩa pháp thiền vô thượng mà đức Phật dạy cho các Tỳ kheo. Các vị hãy chú tâm lắng nghe để ghi nhận.

Tỳ kheo hiện tại này, Phật bảo các Tỳ kheo: - Không chỉ có tu tập pháp quán bất tịnh mới trừ diệt được phiền não mà pháp quán hơi thở này cũng trừ diệt được phiền não.

Pháp sư nói: - Tuân tự sẽ giảng rộng, A-na-ba-na (anàpàna) nghĩa là hít vào và thở ra. Như trong kinh có dạy: Tướng trạng hít vào không phải là tướng thở ra, tướng thở ra không phải là tướng hít vào, niệm hơi thở vào, niệm hơi thở ra, niệm hơi thở ra vào thì tâm được định. Niệm hơi thở vào hơi thở ra chính là chánh định. Các vị hãy biết rõ ý nghĩa như vậy.

Sổ quán: nghĩa là nuôi dưỡng (chánh niệm) làm cho tăng lên.

Làm lại: nghĩa là tư duy đi, tư duy lại đến giai đoạn rất tịnh hảo.

Hỏi: - Hai pháp này ý nghĩa thế nào?

Đáp: - Không giống nhau, bởi vì A-na-ba-na làm cho tâm không còn loạn động, còn quán bất tịnh thường làm cho tâm không ổn định. Tại sao? Vì nhằm chán. Trong luật bản có nói: Pháp này rất an tịnh vì diệu tăng thêm làm cho an lạc mãi, ngay từ khi mới phát tâm cũng đã không bị não loạn nên Như Lai khen ngợi pháp này rất tốt đẹp an tịnh, có khí vị, làm cho thân tâm hoan hỷ thoải mái, dễ thâm nhập.

Pháp khởi là không bị trụ lại, không bị che đậy làm cho pháp ác bị tiêu diệt rất nhanh, đạt bốn đạo quả tùy theo khả năng. Như vào nửa tháng không mưa giữa mùa xuân, voi, ngựa, người, bò dẫm đạp làm cho bụi bay khắp không trung. Vào tháng năm đầu mùa hạ mưa to gió lớn làm cho trên không chẳng còn chút bụi nào nữa. Pháp quán A-na-ba-na diệt trừ phiền não như mưa làm mất bụi.

Phật bảo các Tỳ kheo: - Đối với pháp thiền định A-na-ba-na (anàpànasati-samàdhi) thì tư duy, chánh niệm và hành trì như thế nào để biết tu tập về niệm hơi thở. Các Tỳ kheo, người nào (vì lòng tốt mà) xuất gia học đạo, ở tại nơi trống vắng, dưới gốc cây, nơi rừng núi là những nơi đưa đến sự an tịnh.

Hỏi: - Thế nào là đưa đến sự an tịnh?

Đáp: - Tránh xa nơi ồn ào. Như người chăn bò có một con bò nghé phải bú sữa mẹ từ khi mới sinh ra cho đến khi lớn. Khi muốn lấy sữa bò mẹ, phải cột bò nghé vào cây trụ. Bò nghé nhớ sữa nên cứ kéo dây và đạp chân liên tục. Do dây chắc, trụ cứng nên con nghé không thoát ra được phải dựa trụ mà thở. Tỳ kheo như người chăn bò, bò mẹ như làng xóm, tâm là con nghé, sữa là năm dục, cây trụ là A-lan-nhã (aranna), dây cột là pháp niệm hơi thở, tất cả thiền định về niệm hơi thở là pháp được chư Phật, A-la-hán, Duyên giác tôn trọng. Nếu không xa lánh làng xóm tụ lạc thì tu tập niệm hơi thở khó có kết quả. Tỳ kheo tu thiền nào nắm rõ được định này rồi, tức là thâm nhập vào thiền thứ tư và lấy đó làm nơi y cứ để quán sát về khổ, không, vô ngã. Khi quán sát được thành tựu thì chứng quả A-la-hán. Do đó, vì người tu tập thiền mà đức Phật quy định về trú xứ A-lan-nhã.

Đức Phật như thầy địa lý (vatthuvijjācariya) muốn xây dựng thành phố, đất nước phải biết phân biệt rõ tướng tốt xấu của các thế đất và tâu vua rằng vùng đất này tốt có thể dựng nước, lập làng xóm... thì vua được lợi lớn. Nghe theo lời, nhà vua cho dựng nước, làng xóm và ban thưởng cho thầy địa lý.

Đức Phật cũng vậy, biết rõ về các cảnh giới thiền nên nói với người tu tập thiền rằng pháp này dễ thành tựu được thiền. Nghe lời và làm theo Phật dạy, những người tu thiền tuần tự chứng quả A-la-hán, khen ngợi đức Phật cũng như nhà vua tạ ơn thầy địa lý. Những người tu thiền như sư tử ở trong rừng rậm ẩn kín thân để rình cầm thú. Con nào đến gần, sư tử liền vọt ra bắt ăn thịt. Cũng vậy, Tỳ kheo sống ở nơi A-lan-nhã theo dõi từng đạo quả Tu-đà-hoàn, Tu-đà-hàm, A-na-hàm, A-la-hán và tuần tự chứng đắc theo từng quả vị. Xưa có bài kệ:

Cũng như vua sư tử,
Ở ẩn trong núi rừng,
Rình các thú đến gần,
Liên bắt ngay, ăn thịt,
Phật tử cũng như vậy,
Ẩn cư nơi yên tịnh,
Tu tập đạo vô thượng,
Chứng đắc quả sa-môn.

Dưới gốc cây (rukkmūlagata) là ngôi hay kinh hành dưới gốc cây.

Tịnh thất (sunnāgaragata), là trừ dưới gốc cây và chỗ A-lan-nhã ra, các chỗ ở yên tịnh khác đều gọi là tịnh thất. Thời tiết thích hợp với thân thể là thuận tiện cho việc tu tập niệm hơi thở. Thế nên trong luật nói: Ngôi kiết già, đó là biểu hiện sự tu tập niệm hơi thở... cũng dễ hiểu.

Ngôi kiết già: dễ hiểu.

Ngôi thẳng là 18 đốt xương sống nối thẳng nhau, thư thả lỏng gân, mạch, da. Nếu ngồi mà giữ cứng các cơ thì rất nhanh mệt nhọc và thối thất khỏi thiền.

Đặt niệm ở trước (mặt) (parimukham), là chánh niệm vào pháp thiền và đặt nó trước mặt.

Hơi thở vào ra, là sau khi ngồi kiết già ổn định, Tỳ kheo chánh niệm tỉnh giác niệm hơi thở vào ra như sau: Biết rõ thở hơi dài, biết rõ thở hơi ngắn. Nhờ biết rõ hơi thở dài ngắn nên tâm được tịnh, không còn tán loạn; nhờ không tán loạn nên thành tựu chánh niệm. Nhờ niệm và tuệ phát sinh nên biết rõ hơi thở dài, ngắn. Như đứa bé trong thai, mới vừa ra khỏi thai; (hành giả) có thể biết được hơi thở dài hay ngắn ban đầu của nó.

Biết như thế nào? Cũng như nước chảy tùy theo vật dài ngắn, như voi và rắn vì thân to, dài nên hơi thở vì vậy mà dài, thân con ếch ngắn nên hơi thở ngắn. Tỳ kheo tọa thiền cũng vậy, nhờ ví dụ này mà biết hơi thở dài ngắn, nhờ chánh niệm nên tâm sinh lạc, nhờ lạc nên hơi thở ra vào dài và vi tế. Tâm trở nên an lạc nhờ hơi thở ra vào và càng an lạc thì hơi thở càng nhẹ và dài. Nhờ lạc nên tâm hoan hỷ và thêm hoan hỷ nữa, hơi thở nhờ vậy càng thêm vi tế khó phân biệt và tiến đến tâm xả. Đây là chín pháp (nava àkàrà), các vị hãy biết lấy.

Biết rõ toàn thân, ta thở ra; biết rõ toàn thân, ta thở vào, biết rõ hơi thở vào ra toàn thân; biết rõ hơi thở dài, ngắn, trước, giữa, sau một cách rõ ràng, bằng tâm biết rõ sự biết này, biết hơi thở trước và sau. Lại nữa, có Tỳ kheo tu tập thiền thấy hơi thở ra như rải bụi. Thấy rõ trong hiện tại, thấy bắt đầu thở ra, không thấy giữa và sau, muốn thấy giữa và sau thì tâm cũng không cảm nhận được. Lại nữa, khi đã thở ra thì chỉ thấy hơi thở ở giữa chứ không thấy hơi thở trước và sau. Lại nữa, khi thấy hơi thở ra ở đoạn sau thì không thấy hơi thở ở đoạn đầu và giữa.

Lại có Tỳ kheo thấy rõ hơi thở ở cả ba giai đoạn đầu, giữa, cuối, vì tâm vị ấy không có mệt mỏi. Ai đạt được như vậy là thiện xảo với pháp thở ra vào.

Người học về thiền này không nghỉ, không ngưng lại, luôn luôn quán sát hơi thở ra vào thì hộ trì được ba nghiệp thân, miệng, ý, gọi là giới học và định, tuệ. Tâm định gọi là định-học. Nếu phân biệt rõ được giới và định thì gọi là tuệ. Đây là ba học. Đối với quán xứ này, dùng chánh niệm đem tâm tùy thuận theo pháp đã học và liên tục duy trì như vậy cho đến về sau.

Người nào chuyên cần học như vậy sẽ diệt được hơi thở vào, hơi thở ra. Phần thô của hơi thở ra và vào bị diệt. Diệt nghĩa là (diệt) sự trú vào (phần thô). Thô là gì? Tỳ kheo mới vào thiền thì thân tâm mệt mỏi nên hơi thở ra vào thô nặng đây cả hai lỗ mũi và theo miệng thở ra vào nên thô. Khi thân tâm không còn mệt nhọc thì hơi thở dần dần nhẹ đến vi tế và Tỳ kheo sẽ sinh ý nghĩ phân vân ta còn có hơi thở ra vào hay không. Như người leo lên núi cao, thân tâm mệt nhọc, hơi thở nặng nề, nhưng lúc đi xuống núi đến chỗ bằng phẳng, có ao nước và cây lớn. Người này sau khi xuống ao tắm, đến nghỉ dưới bóng cây, hoặc ngủ hoặc ngồi nghỉ, thân tâm trở nên mát mẻ và hơi thở trở nên nhẹ nhàng vi tế. Tỳ kheo vừa nhập định cũng như vậy, khi chưa điều phục được thân tâm nên hơi thở ra vào thô nặng. Vì sao? Vì không chánh niệm. Niệm trở nên vi tế vì điều phục được thân tâm. Như có bài kệ:

Thân tâm rất mệt nhọc,

Nên hơi thở thô nặng.

Thiền thứ nhất thô (olàrika), thiền thứ hai vi tế (sukhuma), thiền thứ ba tế hơn, thiền thứ tư là định. Thiền thứ ba là thô, thiền thứ tư gọi là tế. Đây là chỗ tận cùng của hơi thở. Nếu không giữ lấy hơi thở thì hơi thở vào ra thô, nếu giữ hơi thở vào ra thì hơi thở tế. Không giữ nghĩa là thả hơi thở. Giữ hơi thở nghĩa là bắt đầu thiền thứ tư chỉ còn giữ tâm, đến khi vào thiền thứ tư thì không còn hơi thở vào ra. Đây gọi là pháp Xá-ma-đà (samatha - thiền chỉ).

Pháp Tỳ-bà-xá-na (vipassanà - thiền quán) không giữ phần rất thô của hơi thở ra vào, quán sát bốn đại là tế, nếu quán Ưu-ba-đà-na sắc tế (upadàrùpapariggahe sukhuma - sở tạo sắc biến thủ vi tế), sắc thô (năm căn và năm cảnh - người dịch) do bốn đại tạo thành. Lại quán sát tất cả sắc tế, sắc thô do bốn đại tạo thành, lại quán vô-sắc tế, tất cả sắc thô sở tạo. Lại quán sắc và vô sắc tế, vô sắc sở tạo thô, lại quán nhân duyên tế, sắc và vô sắc sở tạo thô. Lại quán nhân và danh sắc tế, nhân duyên sở tạo thô. Lại quán tướng quán Tỳ-bà-xá-na tế, nhân và danh sắc sở tạo thô, quán tiểu tỳ-bà-xá-na tế, quán tướng tỳ-bà-xá-na sở tạo thô, quán đại tỳ-bà-xá-na tế, quán tiểu tỳ-bà-xá-na sở tạo thô. Theo thứ tự như trước, thứ tự trước là tế, sau dần là thô. Thô tế Ba-tát-đề (passaddhi - yên tịnh không mệt nhọc) được nói trong Tam-bạt-đà (patisambhidà).

Hỏi: - Thế nào là học về diệt hơi thở ra, hơi thở vào? Thế nào là hơi thở ra? Thế nào là hơi thở vào?

Đáp: - Niệm về thân có hơi thở vào, học diệt hơi thở ra và hơi thở vào, nhờ vậy thân tâm không nghiêng ngã, rút lại, lay động, yên tịnh đến vi tế cực độ như không còn thân. Đây gọi là học diệt hơi thở vào hơi thở ra. Với hơi gió an trụ như vậy mà chưa thành tựu niệm A-na-ba-na thì cũng chưa thành tựu quán, chưa thành tựu trí tuệ thì chưa vào được định này và cũng chưa xuất định này. Nếu học diệt hơi thở vào, hơi thở ra mà thành tựu thì hơi gió an trụ không còn sinh nữa, gọi là đã mở được trí tuệ hoàn toàn. Người nhập được vào pháp này thì cũng từ đó xuất ra được.

Tại sao biết được? Ví như đánh vào vật bằng đồng, bắt đầu phát tiếng to sau đó nhỏ dần. Đã nhớ rõ tiếng lớn thì sau đó cũng ghi nhớ rõ tiếng nhỏ dần trong tâm. Sa đó tiếng nhỏ dần rồi mất hẳn nhưng âm thanh vẫn còn ghi trong tâm. Hơi thở ra, hơi thở vào cũng như vậy, trước thô sau vi tế, ghi nhận bắt đầu là thô và dần dần đến tế. Đến khi tế thì hơi thở không còn, nhưng vẫn còn ghi nhớ trong tâm, do sự ghi nhớ ấy nên tâm định trụ. Như vậy là đắc (định nhờ) hơi thở về gió. Tâm đã định trụ do tập luyện mà thành tựu về quán hơi thở vào, thở ra. Như vậy là thành tựu về định hơi thở vào hơi thở ra. Người trí nhập vào và xuất khỏi định này do sự chứng đạt trên. Do đó, trong luật nói rằng diệt hơi thở ra, hơi thở vào rồi thì sau đó (có thể) tùy theo niệm mà phát sinh, nên gọi là tùy quán.

Biết rõ hơi thở vào, hơi thở ra không phải tùy niệm, tùy niệm cũng không phải hơi thở vào hơi thở ra. Nhờ hai pháp này, biết quán sát rõ về thân này nhờ đó chứng đắc quả A-la-hán. Người mới học thiền phải học theo trình tự sau: Tỳ kheo với tâm thiện phải hộ trì thanh tịnh bốn loại giới.

Thanh tịnh có ba:

Một, không phạm giới.

Hai, lỡ phạm phải sám hối.

Ba, không bị các phiền não phá hoại.

Hộ trì giới thanh tịnh như vậy thì thành tựu chánh niệm và đồng thời nên làm phòng Phật, xây dựng khu vực cây Bồ đề, làm phòng tắm cho hòa thượng, A-xà-lê; làm nhà thuyết giới. Trong phần xây cất phòng xá thuộc 82 kiền-đà-ca có nói đến bốn loại xây cất như vậy (cetiyanavatta- bodhiyanavatta-upajjhavatta- àcariyavatta- jantàgharavatta- uposathàràravatta-dvevisatikhandhakavattàni-cuddasavidhamahavatta). (Ai) thực hiện được như vậy là khéo trì giới. Tỳ kheo nào ưa thích học giới này nên giữ đầy đủ. Nếu Tỳ kheo nói: Tôi giữ giới đầy đủ không bị hư khuyết, mà không (suy nghĩ rằng ta sẽ chết nên từ bỏ các việc làm vô ích khác, để chăm chỉ chuyên cần trì giới. Tỳ kheo như vậy mà đầy đủ giới thì không thể có. Tỳ kheo nào khéo giữ giới thì Tỳ kheo ấy viên mãn về giới. Nhờ viên mãn giới nên đắc định. Tại sao? Như trong kinh có nói: Phật bảo các Tỳ kheo rằng nếu người không học tập hoàn hảo về giới thì giới của người ấy khó đầy đủ. Có bài kệ:

Chùa, gia đình, lợi dưỡng,

Chúng, xây dựng là năm,

Đi chơi, thân thuộc, bệnh,

Đọc, thần thông là mười.

Ai có thể xa lìa mười pháp quyến luyến này (dasa-palibodhà - mười pháp trở ngại cho sự giác ngộ) thì sau đó mới có thể nhập định. Pháp thiền định có hai loại. Một là quán tất cả (sabbatha kammattàna). Hai là nhiếp thân thuộc (parihàriya kammattàna).

Hỏi: - Thế nào là quán tất cả?

Đáp: - Đầu tiên là đối với Tỳ kheo tăng, có tâm đại bi, niệm chết, quán bất tịnh. Tỳ kheo có tâm từ thì bắt đầu quán từ tâm này như thế nào. Khi bắt đầu quán, Tỳ kheo phải quán theo từng phạm vi. Đầu tiên là quán về Tỳ kheo tăng, sau đó là quán về các vị trời, người sau đó quán về đại phú gia, rồi quán đến người thường, sau đó quán đến khắp cả chúng sinh.

Hỏi: - Vì sao phải quán tâm từ về Tỳ kheo tăng trước?

Đáp: - Vì sống chung. Nếu tâm từ bao phủ khắp chúng Tỳ kheo thì được sống an lạc.

Hỏi: - Vì sao phải quán tâm từ về các vị trời?

Đáp: - Vì sự hộ trì, nếu tâm từ bao phủ khắp chư thiên thì chư thiên làm theo thiện pháp với tâm nhu hòa.

Hỏi: - Tại sao phải quán tâm từ về đại phú gia?

Đáp: - Để họ làm theo pháp thiện.

Hỏi: - Tại sao phải quán tâm từ về người thường?

Đáp: - Vì cùng hành pháp như nhau nên không hại nhau.

Hỏi: - Tại sao phải quán tâm từ về tất cả chúng sinh?

Đáp: - Vì cho chúng không còn khổ nạn.

Hỏi: - Tại sao phải niệm cái chết?

Đáp: - Để tăng trưởng tâm thương mình nên không còn biếng nhác.

Quán bất tịnh là thánh quán. Quán pháp bất tịnh này thì được xa lìa dục và tất cả pháp ác. Dục là căn bản, nên phải tôn trọng pháp quán bất tịnh vì nó thành lập được các pháp thiện, nên gọi là quán tất cả.

Đối với 38 pháp quán (atthatimsàrammanāni), tùy ý tu tập, tu tập liên tục thì gọi là nhiếp quán. Đây gọi là niệm A-na-ba-na thể nhập nhiếp quán.

Pháp sư nói: - Nay tôi nói lược, vị nào muốn biết rõ thì xem đủ trong A-tỳ-đàm Bà-sa (Visuddhimagga, Thanh tịnh đạo).

Giữ tịnh giới như vậy và xa lìa các duyên sự (upacchinnapalibodha) thì nhập định A-na-ba-na. Nhờ vào định A-na-ba-na nên đi sâu vào bốn thiền và tiếp theo là quán khổ, không, vô thường. Quán như vậy rồi, đến hỏi vị A-la-hán. Nếu không có vị A-la-hán thì hỏi vị A-na-hàm. Nếu không có vị A-na-hàm thì hỏi vị Tu-đà-hàm, nếu không có vị Tu-đà-hàm thì hỏi vị Tu-đà-hoàn. Nếu không có vị Tu-đà-hoàn thì đến hỏi vị đã đắc thiền.

Hỏi: - Tại sao phải hỏi những vị như vậy?

Đáp: - Những vị ấy đã đắc thiền nên dễ chỉ dẫn cho ta.

Ví như theo dấu chân voi thì dễ tìm đường, không bị lạc lối. Người đắc đạo, đắc thiền cũng như vậy. Tại sao? Vì chỉ dạy cho ta dễ dàng.

Pháp sư nói: - Tôi sẽ nói bước đầu về sự tu tập. Vị Tỳ kheo với trang phục gọn gàng đơn giản, không chứa vật dư, đầy đủ uy nghi đi đến gặp vị thầy. Đến nơi, hành giả phải phục vụ (vatta) hoàn toàn theo ý muốn của vị thầy. Từ từ, vị thầy với lòng thương nên cho nhận năm việc. Đó là: lấy, hỏi, bắt đầu, giữ, tướng.

- Lấy (thủ) là cho nhận lấy pháp thiền.

- Hỏi là được hỏi theo trình tự.

- Bắt đầu là đi vào pháp thiền định.

- Giữ là giữ vững lấy pháp thiền định.

- Tướng là phân biệt tướng mạo thiền định.

Đây là năm phần.

Bước đầu phải nhận lấy năm phần ấy vì làm cho thân thể không mệt nhọc và không làm cho thầy dạy bị mệt nhọc. Năm phần này dễ ghi nhớ và dễ tu tập theo nên được dạy trước.

Nhận lấy năm phần này rồi, nếu tại chỗ ở của thầy thuận tiện thì ở lại, nếu không tiện thì đi ở nơi khác. Người không có trí tuệ thì ở cách xa thầy một do-tuần. Người có trí tuệ thì được ở xa hơn. Nên xa lìa 18 loại trú xứ thì tốt (atthàrasesanāsana). Có năm chỗ ở nên nhận (pancasenāsana). Nhận rồi nên chấm dứt các công việc nhỏ nhặt, sau khi dùng bữa trưa nên nghỉ ngơi một chút. Sau khi nghỉ trưa xong, nên niệm đến Tam bảo làm cho tâm hoan hỷ. Phải theo lời thầy dạy, không được quên mất. Phải ghi nhớ rõ pháp a-na-ba-na này trong tâm.

Pháp sư nói: - Tôi đã nói sơ lược, trong A-tỳ-đàm nói rộng hơn, ông hãy tìm hiểu lấy.

Ghi nhận trong tâm là đếm, theo dõi (tùy), xúc chạm, an trí, quan sát, quay lại, thanh tịnh, quán sát lại (ganàna anubadhanà thabanà sallakkhanà vivattanà pàrisuddhi tesan ca patipassanà).

- Đếm là bắt đầu với số một, hai.
- Theo dõi là ghi nhận liên tục hơi thở ra vào.
- Xúc chạm là nơi hơi thở tiếp xúc (khi ra vào).
- An trí là đạo.
- Tịnh là kết quả.
- Quán lại là pháp tướng.

Với người mới học, ban đầu niệm rõ trong tâm pháp đếm số mà bắt đầu từ số nhỏ từ một đến năm và đếm trở lại, không được chỉ đếm đến ba hay bốn. Số lớn hơn là đếm từ một đến mười rồi đếm ngược lại, không được đếm đến tám, chín.

Hỏi: - Nếu đếm chỉ đến ba hay bốn thì có gì không tốt?

Đáp: - Nếu hơi thở bị thúc ép thì khó điều khiển được tâm, như trong chuông có quá nhiều bò đang chen chúc lẫn ép nhau thì chúng sẽ phá chuông để ra. Nếu đếm đủ mười thì thân thể thoải mái như chuông rộng rãi. Chuông rộng thì bò được nuôi dưỡng dễ dàng.

Hỏi: - Nếu đếm đến tám, chín thì có gì không tốt?

Đáp: - Không làm cho nhầm lẫn nhưng sinh tâm phân vân, hoặc cho rằng ta được thiên vị, nên sinh tâm mê hoặc. Với lỗi lầm như vậy, ông hãy từ bỏ. Nếu đếm hơi thở mà đếm rõ chậm rãi từ từ từng số, thì như người đóng ngũ cốc, đầu tiên đổ vào cho đầy rồi mới đếm một, sau đó mới đóng phần ấy sang. Nếu có cỏ đất thì ông ta nhặt vứt bỏ ra, khi đổ vào đầy và đếm hai (rồi mới đóng), tuần tự đóng như vậy cho đến mười. Tỳ kheo tọa thiền đếm số (trước) hơi thở ra vào cũng như vậy.

Nếu đếm nhanh thì như mục đồng đếm bò. Đếm như thế nào?

Mục đồng có trí, tay cầm roi, ngồi ngay trên trụ cửa chuông, dùng viên... làm số (sakkaram khipitvā) (để đếm) và lừa bò ra ngoài. Khi lừa bò ra thì ông ta bắt đầu đếm một, hai, ba, bốn, năm... đến mười con.

Tại sao đếm như vậy? Có lúc bốn đại không đều hòa, hơi thở vào ra nhanh thì tùy theo sự vào ra của hơi thở mà đếm nhanh 1. 2. 3. 4. 5; 1.2.3.4.5. Khi đếm bò, người chăn đứng ngay cửa mà đếm, không đếm bò đang ở trong hay ngoài cửa. Nhờ theo dõi số đếm mà tâm được định. Vì sao? Như người đi thuyền ngược dòng nước chảy xiết (candasota), dùng cây sào chống một, hai, ba, bốn, năm làm cho con thuyền được vững vàng (để đi lên). Thở vào thở ra cũng vậy. Vì sao? Tâm ví như chiếc thuyền, hơi thở vào ra như cây sào chống, (thuyền) tâm trôi chảy theo (sông) năm dục mà được hơi thở vào thở ra chế ngự làm tâm ổn định. Nếu hơi thở vào mà tâm theo vào, như chất bỏ vào thân làm cho no đầy. Nếu thở ra mà tâm tùy theo ra, làm pháp quán bị rộng lớn (phân tán). Do phân tán rộng nên tâm khó được điều phục. Trừ hai pháp này, vị ấy chỉ trụ tâm tại chỗ hơi thở tiếp xúc (chóp mũi hay đầu môi

trên) thì sau đó sẽ đắc định. Thế nên trong luật bản nói: Không được đếm theo hơi thở ở trong hay ngoài.

Vậy đếm đến bao giờ mới ngưng? Nếu tâm không còn loạn mà vẫn biết rõ hơi thở ra vào thì không cần đếm nữa. Như vậy là đã bằng phương tiện đếm mà được tùy niệm (an trú niệm).

Thế nào là tùy niệm? Biết rõ hơi thở ra vào, không cần nhờ vào sự đếm nữa mà vẫn biết rõ và an trú niệm trên ba chỗ (hơi thở ra đi). Nếu thở ra thì bắt đầu là rón, giữa là tim, cuối là chóp mũi (nàbhi àdi hadayam majjham hàsika poriyosàham). Nếu thở vào thì bắt đầu ở chóp mũi, giữa là tim và rón là cuối. Nếu tâm đi theo hơi thở thì tâm không định. Do tâm không định thì tâm bị dao động. Thế nên trong luật nói: Nếu tâm đi theo hơi thở ra, hơi thở vào thì bên trong tâm không định và trong tâm ngoài thân đều dao động. Do dao động nên không đắc định. Nếu đi theo hơi thở vào và ra là như vậy. Thế nên không được theo hơi thở vào và ra ở giai đoạn giữa và sau, chỉ chú tâm ở chóp mũi, bám chặt vào đó và ghi nhận hơi thở ra vào. Nếu từ bỏ sự đếm số thì tâm ghi nhận tự vào định. Như có người bị què trông giữ em bé bằng cách đặt em bé trong cái nôi treo ở giữa nhà, ngồi một chỗ, lắc cái nôi qua lại mà (người ấy) vẫn ở một chỗ chứ không phải di chuyển bằng tay. Tỳ kheo tọa thiền cũng vậy. Lại nói: Ví như người giữ cửa, không cần hỏi trước với những người ra vào, chỉ hỏi khi họ đến ngay cửa, cũng không hỏi họ từ đâu đến và cầm những vật gì, chỉ biết họ có ra vào mà thôi. Tỳ kheo tọa thiền cũng vậy, không cần biết trước và nghĩ lầy thở ra vào. Như vậy, ông hãy tự biết lấy.

Phật dạy: -Ai biết rõ ba pháp thì tâm được định.

Ba pháp ấy là:

Một, ưa thích vào.

Hai, phương tiện.

Ba, được tăng trưởng.

Như cây gỗ lớn được đặt vững trên mặt đất. Có người muốn xẻ cây này, trước tiên xem xét vỏ cây, sau đó dùng cưa xẻ ra, tâm luôn chuyên chú nhìn (chỗ) răng lưỡi cưa (tiếp xúc với gỗ), làm cho nó đi thẳng đường chứ không nhìn lưỡi cưa qua lại. Quán hơi thở ra vào cũng vậy. Tư duy về pháp thiền đang hành trì, với phương pháp hoàn bị như cây gỗ lớn vững trên đất. Quán sát kỹ chung quanh cây, như tâm khéo tư duy về pháp thiền. Hơi thở ra vào cũng như lưỡi cưa qua lại. Tâm chú ý vào lưỡi răng cưa, như chú ý vào đầu mũi. Tỳ kheo tọa thiền nên hiểu ví dụ này, với thiền định trong hiện tại, với phương tiện hoàn bị thì đạt đến chỗ tăng thượng.

Hỏi: - Thế nào là thiền định?

Đáp: - Thân tâm tinh tấn và thành tựu nhuần nhuyễn là thiền định.

Hỏi: - Thế nào là phương pháp (payoga) hoàn bị?

Đáp: - Với dũng mãnh tinh tấn làm tiêu trừ phiền não và diệt tận suy nghĩ.

Hỏi: - Thế nào là đạt đến chỗ tăng thượng?

Đáp: - Bằng dũng mãnh tinh tấn làm tiêu trừ kiết sử (samyojana).

Ba pháp (tướng, thở vô, thở ra) không phải được thành tựu chỉ do nhất tâm quán sát mà cũng phải nhờ biết rõ ba pháp ấy. Và tâm không dao động là nhờ vào pháp thiền định trong hiện hành, phương pháp hoàn bị thì đưa đến chỗ tăng thượng. Khi đắc được như vậy rồi, sau đó tâm dán chặt vào A-na-ba-na thì gọi là thành tựu. Tỳ kheo nào thực hành pháp niệm A-na-ba-na thì vị ấy làm sáng chói thế gian như mặt trăng ra khỏi mây.

Trong thiền định này, có người mới làm thì có tướng lành xuất hiện, có người nhờ sở-tức mà hiện ra tướng lành.

Tướng lành ấy thế nào? Tỳ kheo này ngồi dưới đất hay trên giường, không có tọa cụ, mà (có cảm giác) chỗ ngồi ấy lại mềm mại như bông gòn. Vì sao? Vì đã sở-tức nên làm cho thân thể nhẹ nhàng thoải mái, và tuần tự, hơi thở ra vào thô bị diệt, thân tâm nhẹ nhàng vô cùng, như ở giữa không trung. Khi hơi thở trở nên vi tế thì như có như không. Như người đánh khánh thì (âm thanh phát ra) trước lớn sau nhỏ. Tỳ kheo tọa thiền sở tức cũng vậy. Thế nên trong luật nói trước to lớn sau nhỏ dần.

Pháp sư nói: - Thiền định sở tức này khác với những thiền định khác. Những thiền định khác thì trước vi tế sau thô. Tỳ kheo nào vào thiền sở tức này mà thiền tướng không hiện rõ thì không nên đứng dậy mà nên yên tâm ngồi ngay thẳng và tư duy. Tư duy như thế nào? Khi đã biết thiền tướng không hiện rõ, vị ấy nên tự nói: hơi thở vào hơi thở ra này nơi nào có nơi nào không, có với ai, không có với ai. Và tự nói rằng người đang ở trong thai mẹ, không có hơi thở ra vào, khi đang lặn trong nước không có hơi thở ra vào, chư thiên ở cõi Trường Thọ cũng không có hơi thở ra vào, nhập vào thiền thứ tư cũng không có hơi thở ra vào, thân chết cũng không có hơi thở ra vào, sắc hay vô sắc giới cũng không có hơi thở ra vào, diệt tận định cũng không có hơi thở ra vào.

Sau khi suy nghĩ như vậy rồi, hành giả tự chê trách thân mình: Ngươi là người trí tuệ, không phải đang ở trong bụng mẹ, không ở trong nước, không ở cõi trời sắc và vô sắc giới, không phải đang vào định diệt-tận, không phải đang ở cõi trời Trường Thọ, chẳng phải là thân chết, cũng không phải đang ở cõi thiền thứ tư. Ngươi đang có hơi thở ra vào rất vi tế mà không thể biết được, hãy chú tâm lại. Nếu với người có mũi dài, thì đặt tâm ở lỗ mũi (nāsāputa). Nếu người có mũi ngắn thì chú tâm trên đầu môi trên. Thế nên phải giữ chặt ở vị trí này.

Như trong kinh có nói: Phật bảo các Tỳ kheo, người nào hay quên, không tỉnh giác chú tâm được thì không thể nhập thiền định A-na-ba-na. Không chỉ riêng thiền định A-na-ba-na mà đối với các thiền định khác cũng vậy. Nếu ai chánh niệm được thì thiền định sẽ hiện rõ. Thiền định A-na-ba-na này rất trọng yếu. Chư Phật, Bích-Chi-Phật, đại A-la-hán (Buddhapahā) đều dùng pháp niệm A-na-ba-na này làm nền móng và sau đó mới được đắc đạo, tùy niệm đưa đến cực tịnh. Thế nên trong định này tùy niệm phải được tăng trưởng cùng trí tuệ. Như may trên tấm vải rất mỏng thì phải dùng kim chỉ rất nhỏ. Kim ví như tùy niệm, chỉ như trí tuệ, liên kết với nhau không gián đoạn, nhờ vào hai pháp này, không cho quên mất hơi thở vào và hơi thở ra. Như người cày ruộng, khi

con bò đã mệt và người cày cũng mệt thì thả cho bò nghỉ ngơi. Sau được thả ra, bò đi vào rừng. Nghỉ ngơi xong, người kia lại đi tìm bò nhưng không cần tìm theo dấu chân bò, mà đi thẳng vào rừng, đến nơi bò thường đi lại uống nước và nằm hoặc ngồi chờ cho bò uống nước xong, dùng dây xỏ mũi bò và cầm gậy tiếp tục lừa nó trở lại cày ruộng. Cũng như vậy, Tỳ kheo thiền định về thở ra thở vào khi quá mệt thì tạm thời ngừng lại và nghỉ ngơi, không theo dõi hơi thở ra vào nữa mà chỉ đặt (niệm) ở chóp mũi, chú ý và đếm hơi thở ra vào với chánh niệm ví như sợi dây (cột mũi bò) và trí tuệ ví như cây gậy và cứ tiếp tục chú ý đến (chỗ) hơi thở vào ra.

Nếu làm được như vậy thì không bao lâu thiền tướng (nimitta) sẽ hiện rõ (trở lại) và thân thể khoan khoái như tiếp xúc với bông gòn, thân cảm thấy mềm mại. Có người thấy như chạm vải kiết bối, có người thấy như chạm luồng gió mạnh, có người thấy như các vì sao, có người thấy như chuỗi ngọc, có người thấy như ngọc trắng bị vung vãi, có người thấy như (chạm) phải hạt hoa kiết bối, có người thấy như sợi dây, có người với sự tiếp xúc thô cứng, có người thấy như ánh lửa, có người thấy như con khỉ, có người thấy như mây nổi, có người thấy như hoa sen, có người thấy như bánh xe, có người thấy như trăng tròn.

Vì sao? Như trong kinh nói: Các Tỳ kheo tập hợp tụng kinh nhưng mỗi người lại thấy điềm lành khác nhau. Có người thấy như núi non, như dòng sông, như cây rừng, tuy rằng với sự bắt đầu như nhau.

Hỏi: - Với núi non, dòng sông và cây rừng, do đâu mà có sự khác nhau này?

Đáp: - Từ tâm tưởng mà có. Do ý tưởng của từng người khác nhau nên sinh ra tướng khác nhau. Có người quán về hơi thở ra, có người quán hơi thở vào, có người quán thiền tướng (nimittāranamāna). Nếu không quán như vậy thì cũng không phát minh được pháp A-na-ba-na (anapana-sati) và không thành pháp sơ thiền. Nếu có ba pháp này thì thành tựu thiền định.

Tỳ kheo tọa thiền nếu có xuất hiện tướng như vậy nên đi thưa với thầy: Con thấy tướng trạng như vậy.

Thầy đáp rằng là tướng thấy chứ không nói là tướng thiền nhưng cũng không nói chẳng phải tướng thiền.

Sau khi dạy như vậy, vị thầy nói: - Trưởng lão! Thầy hãy gia tâm thêm.

Pháp sư nói: - Vì sao vị thầy không nói đó là thiền tướng hay chẳng phải thiền tướng?

Đáp: - Nếu nói với vị ấy cụ thể riêng từng phần, đây là thiền tướng thì (vị ấy) sinh tâm giải đãi (vì kiêu căng nên bỏ phước); nếu nói không phải thiền tướng thì (vị ấy) thôi tâm. Do đó không nói từng phần mà chỉ ân cần dạy bảo, thì thiền tướng tự hiện.

Xưa có bài kệ:

Dán tâm nơi pháp quán
Sẽ hiện ra nhiều tướng,
Nếu người có trí tuệ,
Giữ tâm tiếp tục niệm

Ở hơi thở ra vào,

Tinh cần không tán loạn.

Khi thiền tướng xuất hiện, thì các triền cái bị quản thúc, các phiền não lặng yên tự ngưng lại. Nhờ hai pháp này mà tâm được an trụ và trở thành định, hoặc đắc sơ địa, hoặc đắc trừu thiền nào địa, hoặc nhờ vào sự xuất hiện các thiền chi mà đắc sơ địa (cận hành định). Đây là đang đắc sơ định địa.

Hỏi: - An trú vào định (an chỉ định) và sơ định (cận hành định) là khác hay giống nhau?

Đáp: - Khác nhau, sơ định - cận hành định - là tâm đã thuần thực, đi vào chỗ an trú của tâm (Bà-bàn-già - Bhavanga, hữu phần: chỗ tâm yên nghỉ). An trú vào định - an chỉ định - là tâm trong cảnh giới này luôn cả ngày đã thuần thực không còn tùy thuộc vào Bà-bàn-già. Hai pháp này khác nhau như vậy.

Nếu thiền tướng đã hiện rõ, do quán sắc hoặc quán tướng mạo thì phát triển thêm. Như vua Chuyển Luân còn ở trong thai, được cha mẹ yêu mến bảo hộ, ở nơi điều hòa ấm mát và dùng các thức ăn thích hợp. Nếu khéo nuôi dưỡng thì sẽ được kết quả tốt đẹp.

Tỳ kheo hộ trì thiền tướng cũng vậy, nếu không hộ trì luôn thì bị mất. Vậy hộ trì như thế nào?

Một: Ở trú xứ thích hợp.

Hai: Khu vực đi lại (khất thực) thuận tiện.

Ba: Thân cận người thiện.

Bốn: Thực phẩm thích hợp.

Năm: Khí hậu điều hòa.

Sáu: Chọn uy nghi đi, đứng, ngồi, nằm thích hợp.

Bảy: Tránh xa sự ồn ào và nhất là ăn uống.

Nhờ bảy pháp này hộ trì thì thiền tướng được an trú kiến cố.

Tuần tự, thiền tướng tăng trưởng và hiện rõ rồi, các căn được rất thanh tịnh nhu nhuyễn thì đối với tâm, nếu muốn thì có thể giữ lại hay buông thả, sinh khởi hay điều phục, hoan hỷ hay xả một cách dễ dàng, gần gũi người đắc thiền tướng và tránh xa người chưa đắc thiền tướng, chí tâm đối với thiền và biết rõ thiền tướng. Đối với mười pháp này người trí khéo an trú tâm vào, không được biếng nhác, nên tinh cần tu tập, nên suy nghĩ rằng ta hãy an trú vững vào định và xả bỏ tâm Bà-bàn-già (hữu phần) mà khởi lên ý muốn hướng tâm (manadvavajjanam uppajjati) trụ trong một sát na rồi diệt, lại khởi lên bốn hay năm (4,5) xà-bà-na (javana - tốc hành tâm).

Năm tâm này gồm có: 1- Tâm tác động; 2- Tâm học (cận-hành); 3- Tâm tùy thuận; 4- Tâm trung gian; 5- Tâm an trú.

Nếu gom năm tâm này thành bốn, thì: 1- Tâm tác động cận hành; 2- Tâm tùy thuận; 3- Tâm trung gian; 4- Tâm an trụ. Tâm thứ tư này cũng gọi là tâm thứ năm, không có thứ sáu và thứ bảy.

Những tâm trước thuộc dục giới, tâm thứ năm (an trụ) này thuộc sắc-giới. Nhờ vào tâm này nên diệt năm chi (triền cái) và phát sinh năm thiền chi (tâm, từ, hỷ, lạc, nhất tâm), đầy đủ mười tướng (đặc tính) tốt đẹp cả ba (giai đoạn)

và đắc thiền thứ nhất rồi, thì tư niệm trong pháp quán này hoàn toàn bị diệt và đắc thiền thứ hai, diệt tướng này luôn thì chứng thiền thứ ba, đến thứ tư. Huấn luyện tâm và vượt lên trên.

Pháp sư nói: - Đây là nói lược, nếu nói rộng thì hãy xem trong Thanh-tịnh-đạo (Visuddhimagga).

Tỳ kheo đã đắc thiền thứ tư rồi, khéo ghi nhận và làm cho tăng trưởng. Nếu muốn đạt đến chỗ hoàn toàn chân thật thì thiền thứ tư này có năm điều tốt đẹp. Một, tâm trú; hai, nhập vào; ba, sắc (quyết định); bốn, xuất ra; năm, quán sát trở lại. Nhờ năm pháp này mà đạt đến chỗ chân thật.

Tỳ kheo này đã tu tập thông suốt (pháp thiền này) có thể bắt đầu quán sát với sắc, hoặc bắt đầu với vô sắc. Quán sắc và vô sắc rồi lại tu tập tăng lên với pháp Tỳ-bà-xá-na (Vipassana, niệm xứ). Tăng lên như thế nào?

Tỳ kheo xuất khỏi thiền thứ tư rồi, vẫn nắm vững thiền chi (jhànanga). Sau khi nắm vững thiền chi này trong tâm, tâm y vào bốn đại chủng (cattābhutani) mà quán sát thân bốn đại. Từ thiền chi này mà nói thì bắt đầu là phi sắc (tâm) xứ. Do pháp sắc, phi sắc (tâm) này mà thấy (tâm) thức. Bắt đầu với bốn đại chủng mà có sắc cộng với các sắc tâm thức không phải sắc. Nếu xuất khỏi định và (trở lại) thở vào thở ra thì thân và tâm là nhân của nó. Như ông bệ bằng da của người thợ rèn, nhờ sức chuyển động nên có hơi gió vào. Hơi thở ra vào cũng vậy, nhờ vào thân tâm nên thở ra vào. Tỳ kheo này thấy hơi thở ra vào nên thấy thân, thấy sắc tâm sở.v.v... cùng với các pháp phi sắc tâm này. Nhờ thấy rõ danh sắc như vậy, lại quán sát thấy rõ nhân duyên làm cho danh sắc nối tiếp mãi không ngừng trong ba đời.

Do danh sắc nối mãi nên sinh hoài nghi. Sau khi đoạn trừ nghi ngờ (kankhā) rồi thì quán sát ba tướng (của danh sắc là khổ, vô thường, vô ngã), sau khi quán ba tướng rồi, lại quán sát sự sanh diệt. Nhờ quán sát sanh diệt nên trước tiên thấy ánh sáng và xa lìa mười phiền não thuộc Tỳ-bà-xá-na (dasavipassanūpakilesa). Sau khi xa lìa (mười phiền não trên) vị ấy phát sinh trí tuệ về đạo (patipadā-nāna, hành đạo tri kiến). Sau khi vượt qua pháp đã phát sinh, lại thấy rõ pháp sanh diệt (udayam pahāya bhāṅganupassanam patvā) và các niệm kế tục nhau bị tiêu diệt. Nếu hai trí này (đạo trí và hoại diệt trí) đã phát sinh thì đối với ba cõi, hành giả sinh (tâm) nhằm chán (sabbasankhāresunibbindanto). Và tuân tự đắc bốn đạo như vậy, hành giả đạt đến quả A-la-hán. Có 19 trí quán sát (ekūnavīsati bheda sappacavekkhānaṇānaṃ pariyatappatto sadevakassa lokassa aggadakkhineyyo hoti) biết rõ (các pháp) đến cùng tận, và vị này trở thành bậc ruộng phước vô thượng cho ba cõi gồm cả phạm, ma, Sa-môn, Bà-la-môn.

Đây là pháp niệm hơi thở vào hơi thở ra. Và đã giải thích xong bốn câu đầu của phần thứ nhất (bốn đề tài niệm về thân).

Bốn câu trong ba phần còn lại cùng với các thiền khác không khác. Thế nên, tôi sẽ giảng giải.

Giác là đang cảm giác về hỷ: (trong đề tài) tôi đang (cảm giác) hít vào thở ra rõ ràng với hỷ. Được cảm giác hỷ nhờ vào hai việc. Đó là:

1- Đối tượng quán.

2- Không mê mờ.

Thế nào là có cảm giác hỷ đối với đối tượng quán? Khi vào hai thiền thì có hỷ. Ở trong thiền này, khi muốn được (hỷ thọ) với trí tuệ thì với đối tượng quán, tự nhiên được cảm giác hỷ thọ. Thế nên nhờ vào đối tượng quán mà được cảm giác hỷ thọ.

Thế nào là nhờ không mê mờ mà có cảm giác hỷ thọ? Hai thiền đều có hỷ, sau khi nhập và xuất thiền này thì trí tuệ quán sát hỷ ấy (sẽ bị) tiêu diệt nơi thiền quán, thấu suốt tướng của nó (tướng quán) không bị mê mờ; nhờ không mê mờ nên đạt đến cảm giác hỷ thọ.

Trong kinh Bà-trí-tam-tỳ-bà (Patisambhidà - Vô ngại giải) nói: Bằng hơi thở vào hơi thở ra mà đạt được nhất tâm. Tâm không tán loạn thì biết tinh thức rõ ràng. Nhờ biết tinh thức rõ ràng mà có cảm giác hỷ thọ. Nhờ thở ra dài nhờ thở vào ngắn mà cảm giác được toàn thân, cảm giác được sự diệt của thân. Nhờ thở vào thở ra thành tựu nhất tâm mà biết rõ. Nhờ hai pháp này mà cảm giác phát sinh.

Do an tâm nên có cảm giác hỷ thọ, nhờ biết rõ, nhờ pháp quán, quán ngược xuôi làm tâm ổn định lại, chí tâm giữ tinh tấn mà phát sinh hiểu biết, tâm tập trung ổn định biết rõ với trí tuệ, cái cần phải biết thì biết rõ, cái cần phải xả bỏ thì xả bỏ, cái cần phải quán sát thì quán sát, cái hiện rõ (tu tập) thì hiện rõ và đưa đến cảm giác hỷ thọ. Như vậy là đạt được cảm giác hỷ thọ. Các câu sau ý nghĩa cũng theo như vậy. Trong ba thiền định có điếm khác vì có cảm giác lạc còn ở bốn thiền định là cảm giác tâm hành (cittasànkharāpatisamvedita- cảm giác tâm hành)

Hỏi: - Tâm hành là gì?

Đáp: - Thọ và tưởng ấm (vedanādayo dūve khandhā) là tâm hành.

Cảm giác lạc đây thuộc về thiền tuệ Tỳ-bà-xá-na. Lạc có hai: một là lạc thuộc thân; hai là lạc thuộc tâm. Trong Vô-ngại-giải có nói: Diệt tâm hành tức là ổn định tâm hành thô và diệt nó (olārikam cittasankhāram passambhanto nirodhento ti attho) cũng gọi là định chỉ. Nếu nói rộng thì được giải rõ trong phần thân hành, hãy tự nghiên cứu (yasankhāra). Hỷ trong câu nói (cảm giác hỷ) về thọ là thuộc hành. Nếu chọn lấy lạc thì thuộc cảm thọ. Cả hai trường hợp cảm giác trên trong câu tâm hành (cảm giác tâm hành) thì gồm cả tưởng và thọ tâm sở (sanna vedanā cetasika - tưởng thọ tâm sở). Hai pháp này không rời tâm, nếu chọn lấy tâm hành thì bao gồm cả tưởng và thọ. Bốn câu trong phần này là nói xong về quán cảm thọ, hãy tự nghiên cứu.

Câu cảm giác về tâm trong bốn câu thuộc pháp thứ ba (niệm tâm) là thuộc về cả bốn thiền định.

Cảm giác về tâm (abhippamodaya-citta) nghĩa là gì? Cảm giác tâm hoan hỷ, hoan hỷ hoàn toàn, tâm rất hoan hỷ, tôi đang cảm giác thở ra, thở vào. Có hai mặt hoan hỷ, đó là nhờ vào định và nhờ vào tuệ quán.

Thế nào là nhờ định? Có cảm giác hỷ và đi vào hai thiền định và khi đã vào rồi cũng có hỷ, trong một sát na tâm cùng với hỷ.v.v.. hân hoan vào trong tâm và rất hoan hỷ.

Thế nào là nhờ tuệ quán mà nhập vào hai thiền định? Có hỷ (thay đổi) theo thiền định (nhập vào) và xuất, và nhờ thấy hỷ có thể bị tiêu diệt nên luôn tiếp xúc với thiền hỷ (bằng tuệ). Như vậy, tuệ quán Tỳ-bát-xá-na (vipassanàkkhana) luôn luôn hoạt động với hỷ rong từng sát na là nhờ vào tuệ quán mà tâm có hỷ như vậy, tùy theo tâm mà có hân hoan.

Tôi đang hít vào thở ra với tâm hoàn toàn ổn định. Nhờ vào thiền định thứ nhất, đặt tâm hoàn toàn ổn định trên đối tượng quán, (hoặc là) sau khi đã nhập và xuất thiền, hành giả thấy tâm thiền định bị diệt theo từng pháp trong tuệ quán Tỳ-bát-xá-na này. Tâm định trong một sát na do hiện-quán vượt qua tướng. Tâm định khởi lên trong một sát na ấy là nhất tâm định. Và tâm hoàn toàn an trụ trong tuệ quán này.

Câu " Tôi cảm giác (hít vào thở ra) với tâm giải thoát"

Nghĩa là giải thoát khỏi phiền não, thoát ly tư và niệm (tâm và tứ) ở thiền thứ hai, thoát ly hỷ ở thiền thứ ba, thoát ly khổ và lạc ở thiền thứ tư, giải thoát theo tuần tự như vậy. Sau khi (nhập) và xuất khỏi thiền, thấy rõ tâm diệt theo từng pháp trong thiền tuệ Tỳ-bát-xá-na này. Khi hành giả thấy vô thường thì xả bỏ pháp thường, thấy pháp khổ thì xả bỏ tướng về lạc, thấy vô ngã thì xả bỏ tướng về lạc (ngã?), tâm không còn tham đắm. Do không tham đắm nên quán sát ly dục, từ nơi dục mà quán diệt tướng, từ chỗ sinh tướng mà quán xả bỏ (chấp thủ), từ chấp thủ mà tâm được giải thoát. Thế nên, trong luật nói: (quán) hơi thở vào hơi thở ra thì tâm được giải thoát. Trên đây là (giải thích) câu thứ tư trong phần quán tâm.

Trong bốn câu ở phần thứ tư thì quán vô thường là tướng vô thường, nên biết rõ về quán vô thường, nên biết rõ về sự quán liên tục về vô thường.

Hỏi: - Cái gì vô thường?

Đáp: - Năm ấm vô thường.

Hỏi: - Tại sao năm ấm vô thường?

Đáp: - Vì chúng là pháp sanh diệt.

Hỏi: - Sanh diệt như thế nào?

Đáp: - Là pháp biến đổi tướng trạng, vì biến đổi nên các pháp đã sinh (bị biến đổi) không có tướng cố định trong từng sát na sát na. Đây gọi là quán vô thường. Bắt đầu là quán về sắc. Quán sắc vô thường là quán sắc luôn luôn vô thường. Quán sát nhân (của sắc) là do bốn đại chủng nên có hơi thở ra hơi thở vào, chúng là pháp hoại diệt, nên gọi là quán vô thường.

(Đề tài) quán ly ái dục.

Có hai loại quán ly ái dục là: Một, quán tiêu trừ ái dục. Hai, quán hoàn toàn không còn ái dục.

Hỏi: - Thế nào là tiêu trừ ái dục?

Đáp: - Các pháp bị diệt trong từng sát na (sát na diệt)

Hỏi: - Thế nào là hoàn toàn không còn ái dục?

Đáp: - Quán hoàn toàn không còn ái dục là Niết-bàn.

Nhờ hai pháp này mà đạt đến chỗ thấy đạo; nhờ thấy đạo mà thấy được pháp Tịch diệt.

Thấy tịch diệt rồi thì quán xả ly. Nhờ quán tuệ Tỳ-bà-xá-na mà xả ly phiền não, chuyển hướng về Niết-bàn.

Như vậy, đây là (giải thích) phần cuối của pháp niệm hơi thở.

Hết phần Niệm hơi thở

(Ānāpānasatisamādhikathā nitthitā).

---o0o---

Trích: "Chú giải Luật Thiện Kiến", quyển 10-11,

Pháp sư Tăng-già-bạt-đà-la dịch Hán,

Tỳ kheo Tâm Hạnh dịch Việt

THERAVĀDA - PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY

THCĂN BẢN PHÁP HÀNH THIỀN

Thiền sư Ajahn Brahmavamsa

Dịch giả: Thiện Nhựt & Bình Anson

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMASAMBUDDHASA

CUNG KÍNH ĐÁNH LỄ ĐỨC THẾ TÔN,

BẬC ỨNG CÚNG, CHÁNH ĐĂNG GIÁC

PHẦN 1

"Mục tiêu của pháp thiền này là sự tĩnh lặng vi diệu, sự an định và trong sáng của tâm."

Thiền là đường lối để thực hiện sự buông bỏ. Khi hành thiền, ta buông bỏ thế giới phức tạp bên ngoài, để có thể vươn đến thế giới an nhiên bên trong. Trong tất cả các hệ thống huyền học và trong nhiều truyền thống, hành thiền được biết đến như là con đường đi đến tâm thanh tịnh và uy lực. Kinh nghiệm về tâm thanh tịnh này, giải thoát ra khỏi thế giới, rất là vi diệu và hỷ lạc.

Thông thường khi hành thiền, có nhiều việc khó khăn cần phải làm, nhưng các bạn nên quyết tâm chịu đựng các sự khó nhọc đó, vì chúng sẽ giúp các bạn thể nghiệm được những trạng thái tuyệt vời, đầy ý nghĩa. Chúng rất xứng đáng cho những nỗ lực của chúng ta! Quy luật tự nhiên là nếu không có nỗ lực, ta không thể tiến bộ được. Dù là cư sĩ hay là tu sĩ, nếu chẳng nỗ lực thì chẳng đi đến đâu cả, trong việc hành thiền, hoặc trong bất cứ việc gì khác.

Tuy nhiên, chỉ riêng nỗ lực thôi, cũng chưa đủ. Nỗ lực cần phải khéo léo. Điều này có nghĩa là bạn hướng năng lực vào đúng chỗ, duy trì năng lực đó cho đến khi công tác được hoàn tất. Nỗ lực khéo léo chẳng hề gây trở ngại hay quấy rối bạn; ngược lại, nó sẽ tạo ra sự an tĩnh tuyệt vời của mức thiền định thâm sâu.

Để biết phải hướng nỗ lực đến nơi nào, bạn cần phải hiểu thật rõ ràng mục tiêu của việc hành thiền. Mục tiêu đó là sự tĩnh lặng vi diệu, sự an định và

trong sáng của tâm. Nếu bạn hiểu được mục tiêu đó, bạn sẽ thấy rõ ràng nơi mà bạn cần hướng nỗ lực đến, và biết rõ phương tiện nào dùng để đạt mục tiêu đó.

Nỗ lực đó phải hướng về sự buông bỏ, về sự phát triển một tâm trí sẵn sàng xả ly. Một trong các lời dạy giản dị nhưng sâu sắc của Đức Phật là, "Một hành giả có tâm hướng về sự buông bỏ, sẽ dễ dàng đạt đến Định (Samàdhi, phiên âm là Tam-ma-đề)". Hành giả đó đắc được, gần như tự động, các trạng thái an lạc nội tâm. Điều mà Thế Tôn muốn nói là nguyên nhân chính để đắc mức thiền thâm sâu, để đạt đến các trạng thái mạnh mẽ đó, là sự quyết tâm khước từ, buông bỏ và xả ly.

Trong giờ thiền, chúng ta không nên phát triển một tâm tư chỉ biết tích lũy, bám níu vào các sự vật; trái lại, chúng ta cần phải đào luyện một tâm trí sẵn sàng buông bỏ mọi vật, buông bỏ mọi gánh nặng. Ngoài giờ thiền, ta gánh vác biết bao nhiêu bồn phận đè trên vai, tựa như các hành lý nặng trĩu; nhưng trong thời gian hành thiền, ta không cần có nhiều hành lý như thế. Vậy, trong khi hành thiền, hãy xem ta có thể trút bỏ bao nhiêu hành lý. Bạn hãy xem sự vật như là gánh nặng, như khối trọng lượng, đè ép lên bạn. Như thế, bạn mới có thái độ đúng đắn để từ khước chúng, tự ý vứt bỏ chúng, chẳng thèm ngoảnh lại. Chính nỗ lực đó, thái độ đó, hành động đó của tâm hướng về sự buông bỏ, là điều đưa bạn đi sâu vào thiền định. Ngay cả ở các giai đoạn khởi đầu của hành thiền, hãy xét xem bạn có thể tạo ra được bao nhiêu năng lực để xả ly, để vứt đi mọi sự vật, và dần dần, sự buông bỏ sẽ xảy đến. Khi tâm tư buông bỏ mọi sự vật, bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng hơn, hiểu biết rõ hơn và tự do hơn. Hành thiền được như thế, việc buông bỏ sẽ xảy đến theo từng giai đoạn, từng bước một.

Bạn có thể thực hiện các giai đoạn tiên khởi một cách nhanh chóng, nếu bạn muốn, nhưng hãy cẩn thận. Đôi khi, nếu bước qua các giai đoạn đầu quá nhanh, bạn sẽ nhận ra rằng công việc chuẩn bị vẫn chưa được hoàn tất. Đó cũng giống như dự định xây cất vội vã một ngôi nhà lầu trên một nền móng còn yếu ớt. Công trình dựng lên quá nhanh, nhưng rồi nó sụp đổ cũng nhanh! Vậy, bạn nên dành nhiều thì giờ cho nền móng, và cho "tầng thứ nhất" nữa, làm sao cho nền móng được vững chắc và kiên cố. Nhờ đó, khi bạn tiến lên các tầng trên, trạng thái hỷ lạc của thiền định cũng được vững chắc và kiên cố.

Theo phương cách tôi giảng dạy về hành thiền, tôi thường bắt đầu từ một giai đoạn rất đơn giản là hãy buông bỏ hết các hành lý của quá khứ và vị lai. Đôi khi, bạn có thể tưởng đó là việc quá dễ làm, rằng đó là điều quá sơ đẳng. Tuy nhiên, nếu bạn dồn hết nỗ lực vào việc đó, không quá nôn nóng chạy cho mau đến các giai đoạn cao hơn của sự hành thiền, cho đến khi nào bạn đã đạt đúng đắn mục tiêu đầu tiên là có được sự chú tâm vững bền vào ngay thời khắc hiện tại, thì về sau này, bạn mới nhận thấy được rằng bạn đã thiết lập xong một nền móng thật vững chắc, để có thể xây trên đó các tầng cao hơn.

Buông bỏ quá khứ có nghĩa là không nghĩ gì đến công việc làm của bạn, gia đình bạn, những cam kết của bạn, kỷ niệm, những vui buồn của thuở thiếu thời, v.v...; bạn buông bỏ tất cả những kinh nghiệm đã qua, bằng cách chẳng màng quan tâm đến chúng. Bạn trở thành một kẻ không có tiểu sử, suốt trong thời gian hành thiền. Bạn chẳng nghĩ ngay cả việc bạn từ đâu đến, sinh ra ở đâu, cha mẹ là ai, hoặc bạn đã được nuôi dạy và lớn lên đã như thế nào. Tất cả những "lịch sử" đó được buông bỏ trong khi hành thiền. Bằng cách đó, mọi người tại thiền đường này đều trở nên bình đẳng với nhau, chỉ là các thiền sinh. Cũng chẳng quan trọng gì về việc bạn đã hành thiền được bao nhiêu năm, hoặc bạn là người đã có chút ít kinh nghiệm, hay chỉ mới chập chững bắt đầu. Nếu bạn buông bỏ được tất cả lịch sử đó, thì chúng ta đều bình đẳng và tự do. Chúng ta đang tự giải phóng ra khỏi các mối quan tâm đó, các tri giác, và tư tưởng đã giới hạn chúng ta và làm cản trở sự an tịnh nảy sinh từ việc buông bỏ. Vậy, cuối cùng rồi, mỗi trang lịch sử của bạn, bạn đều buông bỏ, ngay cả các biến cố đã xảy ra cho bạn kể từ khi đến dự khoá thiền ẩn cư này, và ngay cả những gì vừa mới xảy ra cho bạn vài phút trước đây. Bằng cách ấy, bạn không khuân vác một gánh nặng nào từ quá khứ đem đến cho hiện tại. Bất cứ điều gì vừa xảy ra, bạn không còn quan tâm đến và buông cho trôi hết. Bạn không cho phép quá khứ tác động vào tâm bạn.

Có thể xem việc buông bỏ để luyện tâm như là một căn phòng nhỏ có bọc nệm cách âm. Khi một kinh nghiệm nào, một tri giác hay tư tưởng nào va chạm vào bức tường của căn phòng có vách bọc nệm, chúng không dội ngược trở lại. Chúng lún sâu vào lớp nệm và ngừng ngay tại đó. Như thế, bạn không để cho quá khứ gây được tiếng vang nào trong tâm tư, cả quá khứ của ngày hôm qua và tất cả thời gian dài trước đó, bởi vì chúng ta đang luyện tâm hướng về sự buông bỏ, vứt đi tất cả, và trút mọi gánh nặng.

Quan điểm của vài người cho rằng nếu lấy quá khứ ra quán chiếu, họ có thể rút ra bài học và giải quyết được các vấn đề đã qua. Tuy nhiên, bạn nên hiểu cho rằng khi quay lại nhìn vào quá khứ, bạn luôn luôn nhìn nó với cặp lăng kính méo mó. Bất cứ những gì bạn nghĩ nó đã là như thế, thì thực sự nó lại chẳng giống đúng như thế! Chính vì vậy, nhiều người đã tranh cãi nhau về những sự việc thực sự vừa xảy ra, ngay cả những chuyện vừa xảy ra vài phút trước. Các cảnh sát viên điều tra tai nạn giao thông đều biết rõ điều đó. Mặc dù tai nạn vừa mới xảy ra chừng nửa giờ mà hai nhân chứng, cả hai đều hoàn toàn thành thật, lại đưa ra hai bản tường trình khác nhau. Ký ức của ta không đáng tin cậy. Nếu thấy rằng ký ức không đáng tin cậy, bạn sẽ không đặt nặng giá trị vào việc hồi tưởng lại quá khứ. Và rồi, bạn sẽ buông bỏ nó đi. Bạn có thể chôn nó đi, cũng như thể bạn chôn người chết. Khâm liệm tử thi vào quan tài, và chôn xuống đất hay thiêu hóa đi, thế là xong, chấm dứt. Đừng bận bịu lần lữa với dĩ vãng. Đừng tiếp tục khiêng quan tài của những thời khắc đã chết vào trong đầu bạn! Nếu bạn làm thế, bạn đang đè mình xuống dưới các gánh nặng mà xem ra, chúng chẳng phải là của bạn. Hãy để quá khứ trôi qua đi, và rồi, bạn sẽ có đủ khả năng để được tự do ngay trong giờ phút hiện tại.

Còn về tương lai, các dự phóng, lo sợ, kế hoạch, và kỳ vọng, v.v... -- chúng ta cũng đều nên buông bỏ. Đức Phật có lần nói về tương lai: "Bất cứ điều gì ta nghĩ sẽ xảy ra như thế, thì nó luôn luôn lại khác thế"! Bậc hiền trí xem tương lai như mơ hồ, khó biết và khó mà tiên đoán được. Việc dự đoán về tương lai thường là một điều hoàn toàn ngu xuẩn, và luôn luôn làm phí mất thì giờ nếu ta nghĩ đến tương lai trong lúc hành thiền.

Khi làm việc với tâm, bạn cảm thấy nó thật lạ lùng. Nó có thể làm những việc kỳ diệu chẳng thể ngờ trước được. Điều rất thường thấy nơi các thiền sinh khi gặp lúc thật khó khăn, tâm không được an định, họ ngồi đó nghĩ rằng, "Lại nữa rồi! Lại thêm một giờ ngồi thiền trong sự bực bội!". Mặc dù khi họ bắt đầu tưởng nghĩ như thế, và dự đoán sẽ lại bị thất bại trong hành thiền, thì vài điều lạ lùng nào đó lại đột nhiên xảy đến, khiến họ nhập vào thiền định rất u an hòa.

Gần đây, tôi có nghe nói về một người lần đầu đến tham dự khóa thiền mười ngày. Sau ngày thứ nhất, thân thể ông ta đau nhức quá, đến nỗi ông phải xin về nhà. Vị thiền sư bảo, "Hãy ở nán lại thêm một ngày và tôi cam đoan sự đau nhức sẽ qua đi." Ông ta ở thêm ngày nữa, đau nhức chẳng hết, nên ông ta lại muốn về nhà. Vị thiền sư nhắc lại lời nói trước, "Chỉ thêm một ngày nữa thôi, đau nhức sẽ biến đi". Ông ta nán lại đến ngày thứ ba và cơn đau lại càng tồi tệ. Trong các ngày còn lại, mỗi ngày ông đều đến gặp vị thiền sư, và nhắc nhở đòi về nhà, nhưng vị thiền sư vẫn nói, "Chỉ thêm một ngày nữa, cơn đau sẽ dứt". Vào buổi sáng ngày cuối cùng, ngoài sự chờ mong của ông, khi ông ta bắt đầu ngồi xuống, thì cơn đau đột nhiên biến mất, biệt dạng! Cơn đau nhức không tái hiện. Ông có thể ngồi thiền rất lâu mà không thấy đau nhức chi cả! Trước sự kỳ diệu đó, ông ta chung hững, chẳng biết tâm ông đã làm thế nào mà nó tạo nên được kết quả quá bất ngờ như thế. Vậy, bạn không thể nào biết rõ được tương lai đâu! Tương lai thật là kỳ dị, lạ lùng chẳng hiểu nổi, hoàn toàn vượt khỏi sự dự đoán của bạn. Những kinh nghiệm như thế đem trí tuệ và can đảm đến cho bạn, để buông bỏ hết mọi tư tưởng về tương lai cũng như tất cả các kỳ vọng.

Khi đang hành thiền, bạn nghĩ, "Tôi phải ngồi thiền còn thêm bao nhiêu phút nữa đây? Còn phải chịu đựng như thế này trong bao lâu nữa?", thì đó chỉ là sự đi lang thang vào tương lai. Cơn đau có thể sẽ biến đi trong chớp mắt. Giây phút sau có thể là giây phút tự do. Bạn không thể nào dự đoán được những gì sẽ xảy ra.

Sau khi đã hành thiền qua nhiều buổi, đôi khi bạn nghĩ, chẳng có buổi thiền nào là tốt đẹp cả. Trong buổi thiền tiếp theo, bạn ngồi xuống, và mọi sự lại trở nên an định và dễ dàng. Bạn nghĩ: "Chà! Giờ đây, tôi có thể hành thiền tốt rồi!", nhưng buổi tập kế tiếp, bạn lại thấy khó khăn, thất vọng, chán nản. Cái gì kỳ quái vậy?

Vị thiền sư đầu tiên của tôi có nói với tôi một điều xem ra như kỳ dị lắm. Ngài ấy bảo, chẳng hề có cái gì gọi là hành thiền thất bại cả! Ngài nói đúng. Tất cả những buổi hành thiền mà bạn gọi là "thất bại" đó, bực bội và chẳng

đáp ứng kỳ vọng của bạn, những buổi ấy chính là những lúc mà bạn đang nỗ lực làm việc nhọc nhằn để có được "tám ngàn phiếu lãnh lương" ...

Như thế một người đi làm trọn ngày Thứ Hai, đến chiều chẳng lãnh được đồng nào. Anh ta nghĩ, "Làm việc như thế này để làm gì, hử?". Thứ Ba, anh làm cũng trọn ngày và cũng chẳng lãnh được gì. Một ngày tẻ hại nữa. Trọn ngày Thứ Tư, trọn ngày Thứ Năm, cũng vẫn chẳng thấy có gì đền công cho tất cả việc nặng nhọc đã làm. Bốn ngày tẻ trôi qua liên tiếp. Thế rồi đến ngày Thứ Sáu, anh cũng làm đúng y công việc như mấy ngày trước, và chiều lại, ông chủ đến trao cho anh tám ngàn phiếu tiền lương. "Chà! Tại sao mỗi ngày lại chẳng phải là ngày lãnh lương nhỉ?!"

Tại sao mỗi buổi hành thiền chẳng phải là một "ngày lãnh lương"? Giờ đây, bạn đã hiểu thí dụ nói trên chưa? Chính do nơi các buổi thiền khó khăn đó mà bạn tích lũy vốn liếng cho bạn, do chính nơi đó mà bạn xây dựng các nhân duyên để thành công. Khi nỗ lực để được an tịnh trong các buổi thiền khó khăn, bạn tích lũy năng lực của bạn, tạo đà để đưa đến an tịnh về sau này. Và khi đã có đủ các điều kiện cần thiết, tâm bạn sẽ đi sâu vào các mức thiền định tốt, và cảm thấy như đây là "ngày lãnh lương". Do đó, chính trong các buổi hành thiền khó khăn mà bạn đã thực hiện được phần lớn công tác của bạn.

Trong khóa thiền tích cực mới đây tại thành phố Sydney, một nữ thiền sinh trong buổi trình pháp đã nói với tôi rằng, cả ngày bà ta giận tôi lắm, nhưng vì hai lý do khác nhau. Trong những buổi ban đầu ngồi thiền, bà gặp nhiều khó khăn, và giận tôi sao chẳng chịu rung chuông để nghỉ xả hơi sớm một chút. Trong các buổi thiền về sau, bà đi vào trạng thái an tịnh tuyệt vời, và bà lại giận tôi sao lại rung chuông nghỉ sớm quá. Thật ra, các buổi thiền tập đều kéo dài thời gian bằng nhau cả, mỗi buổi đúng một giờ. Làm thầy, lãnh việc rung chuông, chẳng phải là chuyện dễ để làm vừa lòng tất cả các thiền sinh!

Khi dự đoán về tương lai, bạn thường tự nghĩ "Còn bao nhiêu phút nữa chuông mới reo?" Đó là nơi mà bạn hành hạ mình, khi mà bạn cúi xuống vác lên một gánh nặng chẳng phải của bạn. Vậy, xin phải thật cẩn thận, đừng vác lên vai cái va ly nặng trĩu của việc: "Còn bao nhiêu phút nữa mới rung chuông?", hoặc, "Ta phải làm gì nữa đây?". Nếu đó là những gì mà bạn đang nghĩ đến, thì bạn đang lơ là, chẳng chú tâm đến những gì hiện đang xảy ra. Bạn đâu có hành thiền! Bạn lạc hướng rồi, và bạn đang mời sự rắc rối đến với bạn đó!

Trong giai đoạn này của sự hành thiền, bạn hãy giữ sự chú tâm ngay vào phút hiện tại, đến mức mà bạn quên hẳn hôm nay là ngày gì, hoặc hiện đang mấy giờ, sáng hay trưa, cũng chẳng hay biết gì cả! Tất cả những gì bạn đang hay biết chính là giây phút hiện tại -- ngay tại lúc này! Bằng cách ấy, bạn đạt được thời biểu tu học tuyệt vời khi bạn hành thiền ngay trong giây khắc hiện tại, chẳng cần biết bao nhiêu phút đã trôi qua, hoặc còn ngồi thêm bao nhiêu phút nữa, chẳng nhớ đến cả hôm nay là ngày gì.

Có một lần, khi còn là một tỳ kheo trẻ ở Thái Lan, tôi quên bằng mình đang ở vào năm nào. Thật là tuyệt diệu được sống trong cảnh giới phi thời gian, một

cảnh giới tự tại hơn nhiều so với cảnh giới bị lệ thuộc thời gian mà chúng ta hiện đang sống. Trong cảnh giới phi thời gian, bạn thể nghiệm giây phút hiện tại, cũng như các bậc hiền trí thể nghiệm giây phút đó cả ngàn năm qua. Bao giờ giây phút đó cũng như thế, chẳng đổi khác. Bạn đang bước vào thực tại hiện tiền.

Thực tại hiện tiền rất huy hoàng và kỳ diệu. Khi buông bỏ hết quá khứ và tương lai, bạn như thể đã hồi sinh. Bạn ở tại đây, bạn đang tỉnh thức. Đó là giai đoạn thứ nhất của hành thiền, sự tỉnh thức được nuôi dưỡng trong giây phút hiện tại. Đạt đến đây, bạn đã thực hiện rất nhiều điều. Bạn đã buông bỏ được gánh nặng đầu tiên, vốn cản trở mức thiền định thâm sâu. Vậy, bạn hãy nỗ lực thật nhiều thêm, để đạt đến giai đoạn thứ nhất này, khiến nó trở nên mạnh mẽ, chắc chắn và vững vàng. Sau đó, chúng ta sẽ đưa sự tỉnh thức trong phút giây hiện tại lên giai đoạn kế tiếp tinh tế hơn trong việc hành thiền -- sự giác niệm tĩnh lặng về phút giây hiện tại.

[^]

---- * ----

PHẦN 2

"Sự tĩnh lặng làm khởi sinh lên trí tuệ và trong sáng nhiều hơn gấp bội sự suy nghĩ".

Trong Phần 1, tôi đã phác họa mục tiêu của hành thiền, tức là sự tĩnh lặng vi diệu, sự an định và trong sáng của tâm, làm thai nghén cho các minh triết thật thâm sâu. Kế đó, tôi có nêu rõ đường lối chủ yếu, như một sợi tơ bền chắc luôn suốt qua sự hành thiền, là sự buông bỏ tất cả những gánh nặng về vật chất và tinh thần. Sau cùng, trong Phần 1, tôi đã mô tả tỉ mỉ sự thực tập đưa đến điều mà tôi gọi là giai đoạn thứ nhất của sự hành thiền, và giai đoạn đó xem như đã đạt đến, khi nào hành giả đã an trú thoải mái vào thời khắc hiện tại, trong một khoảng thời gian dài và chẳng đứt đoạn. Tôi đã nhấn mạnh rằng, "Thực tại hiện tiền rất huy hoàng và kỳ diệu. ... Đạt đến đây, bạn đã thực hiện rất nhiều điều. Bạn đã buông bỏ được gánh nặng đầu tiên, vốn đã cản trở mức thiền định thâm sâu." Nhưng dù đã thành công được nhiều như thế, thiền sinh cần phải tiến xa thêm vào sự tĩnh lặng đẹp đẽ và chân thật hơn của tâm thức.

Ở đây, chúng ta cần phải hiểu rõ về sự khác biệt giữa sự giác niệm tĩnh lặng về thời khắc hiện tại và sự suy tư về trạng thái đó. Thí dụ như xem một trận đấu quần vợt trên màn ảnh truyền hình. Khi đang xem trận đấu ấy, rất có thể bạn để ý rằng, thật ra, có hai trận đấu cùng xảy ra một lượt -- một trận bạn đang nhìn thấy trên màn ảnh, và một trận bạn đang nghe bình luận viên mô tả. Thật vậy, nếu Úc-đại-lợi đấu với Tân-tây-lan, giọng điệu lời bình luận của xướng ngôn viên người Úc hoặc của xướng ngôn viên người Tân-tây-lan, sẽ khác nhau nhiều so với trận đấu đang thật sự diễn ra. Bình luận thường hay

thiên vị. Trong thí dụ này, việc nhìn màn ảnh mà không có lời bình luận, tương đương với sự giác niệm tĩnh lặng trong thiền; còn đề tâm chú ý vào lời bình luận trong khi đang xem trận đấu, tương đương với việc suy tư về sự giác niệm tĩnh lặng đó. Bạn nên biết rằng, bạn sẽ gần Chân Lý hơn, khi bạn chỉ quan sát mà không bình luận, khi bạn chỉ thể nghiệm đơn thuần một sự giác niệm tĩnh lặng về thời khắc hiện tại.

Đôi khi, qua sự bình luận trong nội tâm, ta cứ tưởng rằng ta biết được chuyện thế gian. Thật ra, lời bình luận đó chẳng biết gì đến thế giới bên ngoài! Các lời nói trong nội tâm đã dẹt nên những ảo tưởng mê lầm, tạo ra khổ não. Chính nó khiến ta sân hận với những ai mà ta xem như kẻ thù, và tạo mỗi luyến ái nguy hiểm với những ai mà ta thương mến. Lời nói nội tâm tạo ra tất cả mọi vấn đề khó khăn cho cuộc đời. Nó tạo ra sợ hãi và mặc cảm tội lỗi. Nó tạo ra lo âu và chán chường. Nó xây dựng nên các ảo tưởng, cũng như các bình luận viên khéo léo trên màn ảnh truyền hình, đã dùng thủ đoạn lèo lái thính giả phải tức giận, hay buồn bã, nhỏ lệ nữa. Vậy, nếu bạn muốn tìm Chân Lý, bạn phải quý trọng sự giác niệm tĩnh lặng, và trong khi hành thiền, hãy xem sự giác niệm đó quan trọng hơn bất cứ suy tư nào khác.

Cũng chỉ vì thiên hạ đã đặt nặng giá trị thái quá nơi các tư tưởng của họ, mới khiến cho sự giác niệm tĩnh lặng vướng phải một chướng ngại trầm trọng. Hãy cẩn thận gạt bỏ tầm quan trọng mà ta đặt vào tư tưởng của mình, và hãy nhận thức giá trị chân thực của giác niệm tĩnh lặng, đó chính là sự minh triết để giúp cho giai đoạn thứ hai -- sự giác niệm tĩnh lặng về thời khắc hiện tại -- có thể thành tựu được.

Một trong những cách hay nhất để khuấy phục được các lời bình luận trong nội tâm, là phát triển sự giác niệm thật tế nhị vào thời khắc hiện tại, tế nhị đến mức bạn phải theo dõi mỗi phút giây thật cẩn thận, và không còn có thì giờ để kịp bình luận về điều vừa xảy ra. Một tư tưởng thường là ý kiến về một việc vừa mới xảy ra, thí dụ như, "Điều đó đã tốt đấy!" hoặc "Điều đó đã xấu đấy!" "Cái gì đã xảy ra đấy?" Tất cả lời bình luận đó đều liên quan đến một kinh nghiệm vừa mới trải qua. Khi ghi nhận, bình luận về một kinh nghiệm vừa mới trải qua, bạn không thể đặt sự chú ý vào kinh nghiệm vừa mới đến. Bạn tiếp các vị khách cũ đã đến trước, và bỏ lơ các vị khách vừa mới đến, ngay bây giờ!

Hãy tưởng tượng tâm bạn như là vị chủ trong bữa tiệc, đang đứng đón khách trước cửa. Nếu một vị khách bước vào, bạn chào và bắt đầu nói với ông ta hết chuyện này đến chuyện nọ, thì bạn đâu có làm tròn phận sự là chú ý tới các vị khách khác vừa bước qua cửa. Bởi vì mỗi lúc, khách khứa cứ lần lượt đến, bạn chỉ có thể chào người này xong, liền quay sang chào người kế tiếp. Bạn không có đủ thì giờ để khơi chuyện, dù là chuyện ngắn ngủi nhất, với một người nào, vì điều đó có nghĩa là bạn sẽ bỏ sót vị khách mới đến ngay sau đó. Trong hành thiền, tất cả các kinh nghiệm đều đi vào nội tâm qua cửa của các giác quan, cái này theo sau cái kia. Nếu bạn tiếp đón một kinh nghiệm nào đó

với sự tỉnh thức và rời bắt chuyện (bình luận) với vị khách (kinh nghiệm) đó, thì bạn sẽ bỏ lỡ mất cái kinh nghiệm vừa mới đến tiếp theo sau.

Nếu bạn hoàn toàn sống trong từng giây khắc với mỗi kinh nghiệm, với mỗi vị khách đến viếng tâm bạn, bạn không còn chỗ nào dành cho các lời bình luận trong nội tâm nữa. Bạn không thể nào trò chuyện với chính bạn, bởi vì bạn hoàn toàn bận bịu với sự đón tiếp một cách tỉnh thức tất cả những gì vừa đến với tâm bạn. Đó là sự tỉnh thức tinh tế vào thời khắc hiện tại, tinh tế đến mức nó trở thành một sự giác niệm tĩnh lặng về hiện tại trong từng giây phút.

Bạn khám phá ra, trong việc phát triển mức tinh tế của sự im lặng nội tâm, đó cũng tựa như vứt bỏ một gánh nặng to lớn khác nữa. Cũng giống như bạn đã luôn luôn vác cái ba lô trên vai từ bốn mươi, năm mươi năm nay, và trong thời gian dài đó, bạn đã lê lét qua nhiều dặm đường. Giờ đây, bạn thấy có đủ can đảm và sáng suốt để chịu cởi cái ba lô ra và đặt nó xuống đất trong một lúc. Bạn cảm thấy thoải mái vô cùng, thật là nhẹ nhõm và thật là tự do, bởi vì từ nay, bạn không còn bị đè trĩu dưới cái ba lô nặng nề của lời lải nhải trong nội tâm nữa.

Một cách khác để phát triển sự giác niệm tĩnh lặng là ghi nhận khoảng cách giữa các tư tưởng, giữa các lời thì thầm trong nội tâm. Bạn cần thận theo dõi, với sự tỉnh thức thật bén nhạy, khi một tư tưởng này vừa chấm dứt và trước khi một tư tưởng kia khởi lên -- Đây! Khoảng giữa đó chính là giác niệm tĩnh lặng! Lúc đầu, có thể khoảng cách đó chỉ tạm thời trong một chốc lát, nhưng một khi bạn đã nhận chân được sự tĩnh lặng ngắn ngủi phút qua đó, bạn sẽ quen dần với nó; và khi bạn đã quen với nó rồi, sự tĩnh lặng ấy sẽ kéo dài thêm ra. Bạn bắt đầu vui hưởng sự tĩnh lặng, rốt cuộc rồi bạn đã tìm nhận ra được nó, và cũng vì thế, nó sẽ nảy nở thêm lên. Nhưng hãy nhớ điều này: sự tĩnh lặng ấy rất thẹn thùng. Nếu sự tĩnh lặng mà nghe bạn nói đến nó, nó liền biến mất lập tức!

Thật là tuyệt diệu cho mỗi người chúng ta, nếu ta có thể buông bỏ được các lời thì thầm trong nội tâm, và an trú vào sự giác niệm tĩnh lặng về phút giây hiện tại, đủ lâu, để nhận thức ra được nó mang lại niềm hỷ lạc đến mức nào. Sự tĩnh lặng sẽ tạo khởi minh triết và trí tuệ, nhiều hơn là sự suy tư. Khi ta nhận thức được rằng sự tĩnh lặng nội tâm rất thú vị và có giá trị, thì nó sẽ trở nên quan trọng và hấp dẫn đối với ta. Sự tĩnh lặng trở thành nơi mà tâm hướng về đó. Tâm liên tục tìm đến sự tĩnh lặng, cho đến mức mà nó chỉ suy nghĩ khi thực sự cần thiết, chỉ khi nào việc đó có ý nghĩa. Bởi vì, ở giai đoạn này, bạn đã nhận thức rằng, hầu hết các sự suy nghĩ của chúng ta đều chẳng có nghĩa lý chi cả, chẳng đưa ta tới đâu cả, chỉ làm cho ta đau đầu; và từ đó, bạn sẽ hân hoan, dễ dàng dành thêm nhiều thì giờ để sống trong nội tâm an tịnh.

Do đó, giai đoạn thứ nhì của pháp hành thiền này, là "sự giác niệm tĩnh lặng về thời khắc hiện tại". Bạn có thể dùng phần lớn thì giờ của bạn để phát triển hai giai đoạn trên; bởi vì nếu bạn đạt đến mức độ như thế, bạn đã vượt qua một đoạn đường dài trong việc hành thiền. Trong sự giác niệm tĩnh lặng của

"Ngay Bây Giờ", bạn sẽ thể nghiệm được rất nhiều an tịnh, hoan hỷ, và theo sau là trí tuệ.

Nếu bạn muốn đi xa hơn thế nữa, thay vì chỉ chú tâm thâm lặng về bất cứ những gì khởi đến trong tâm, bạn chọn sự chú tâm thâm lặng vào chỉ mỗi một đối tượng thôi. Mỗi một đối tượng đó có thể là thể nghiệm về hơi thở, về lòng Từ (mettā), về một vòng tròn có màu sắc hiển thị trong tâm (kasina, biến xứ), hay là những đối tượng khác, ít phổ thông hơn, làm đề mục của sự giác niệm. Ngay đây, tôi sẽ mô tả sự giác niệm tĩnh lặng trong thời khắc hiện tại về hơi thở, tức là sang giai đoạn thứ ba của pháp hành thiền.

Chú tâm vào mỗi một đối tượng có nghĩa là buông bỏ sự đa dạng phiền toái để đi tới đối cực của nó là sự hợp nhất. Trong khi tâm bắt đầu hợp nhất lại, duy trì chú ý vào một đối tượng thôi, thì kinh nghiệm về an tịnh, hỷ lạc và năng lực sẽ gia tăng lên một cách rõ rệt. Bạn sẽ thấy rằng, ngay tại đây, sự đa dạng của ý thức cùng lúc phải chăm lo cho cả sáu giác quan khác nhau -- tựa như có sáu cái điện thoại trên bàn cùng reo lên một lượt -- là một gánh nặng to lớn. Buông bỏ tính đa dạng -- chỉ đặt trên bàn một điện thoại thôi, một đường dây cá nhân riêng biệt -- quả thật là một sự nhẹ nhõm và sẽ đưa đến an lạc. Thấu hiểu rằng tính đa dạng chỉ là một gánh nặng, là một điều tối cần thiết để tâm có thể an trụ vào hơi thở.

Nếu đã phát triển được sự giác niệm tĩnh lặng vào thời khắc hiện tại trong một thời gian dài rồi, bạn sẽ thấy rất dễ dàng khi muốn chuyển sự giác niệm tĩnh lặng đó sang chú tâm vào hơi thở, và có thể theo dõi hơi thở từng giây, từng phút, không bị gián đoạn. Đó là vì hai trở ngại to lớn của pháp hành thiền về hơi thở đã được khuất phục xong. Trở ngại thứ nhất là tâm trí thường có khuynh hướng cứ hay đi lang thang, trở lại với quá khứ hoặc hướng về tương lai. Trở ngại thứ hai là các lời thì thầm trong tâm. Chính vì vậy mà tôi đã giảng rằng hai giai đoạn tiên khởi của sự giác niệm về thời khắc hiện tại và giác niệm tĩnh lặng về thời khắc hiện tại, được xem như là sự chuẩn bị vững chắc cho mức thiền thâm sâu hơn về hơi thở.

Tôi thường thấy nhiều thiền sinh hay bắt đầu hành thiền về hơi thở khi tâm trí họ còn nhảy nhót giữa dĩ vãng và tương lai, và khi giác niệm của họ bị nhận chìm bởi các lời bình luận thì thầm trong tâm. Thiếu sự chuẩn bị cần thiết, họ thấy hành thiền về hơi thở rất khó khăn, khó thực hành, và rồi họ bỏ cuộc trong sự bực bội. Họ bỏ cuộc vì họ không bắt đầu đúng chỗ. Họ không làm xong các công tác chuẩn bị, trước khi lấy hơi thở làm tiêu điểm cho sự chú tâm. Vì thế, khi tâm đã được chuẩn bị chu đáo bằng cách hoàn tất cả hai giai đoạn tiên khởi, bạn sẽ thấy khi quay sang với hơi thở, bạn có thể nuôi dưỡng sự chú tâm vào hơi thở một cách dễ dàng. Nếu thấy còn khó khăn để giữ bền sự chú tâm vào hơi thở, thì đó là dấu hiệu bạn đã bước quá vội qua hai giai đoạn chuẩn bị. Bạn hãy trở lại thực tập thuần thực hai giai đoạn tiên khởi đó đi! Sự kiên nhẫn đây cần thận là con đường tiến nhanh nhất.

Khi chú tâm vào hơi thở, bạn quan sát hơi thở hiện đang xảy ra vào ngay lúc này. Bạn cảm nhận "cái cho bạn biết hơi thở đang làm gì", nó đang ra, hoặc

đang vào, hoặc đang ở giữa chừng. Vài vị thiền sư dạy nên canh chừng hơi thở tại chót mũi, vài vị khác bảo theo dõi ở bụng, và vài vị khác nữa bảo phải theo nó di động đến chỗ này, rồi đến chỗ kia. Qua kinh nghiệm bản thân, tôi thấy theo dõi hơi thở ngay tại chỗ nào cũng được. Thật ra, tốt nhất là chẳng cần định một chỗ nào cho hơi thở cả! Nếu bạn đặt hơi thở ở chót mũi, đó là giác niệm về chót mũi, không phải giác niệm về hơi thở; và nếu bạn đặt hơi thở ở bụng, đó lại là giác niệm về bụng. Ngay bây giờ, chỉ cần tự hỏi câu này: "Tôi đang thở vào hay là đang thở ra?" Làm sao bạn hay biết được điều đó? Đây! Kinh nghiệm ấy bảo cho bạn biết hơi thở hiện đang làm gì, đây chính là điều mà bạn cần đặt tiêu điểm của sự chú tâm vào quán niệm hơi thở. Không cần quan tâm về kinh nghiệm đã xảy ra tại chỗ nào; chỉ cần chú tâm đến chính kinh nghiệm đó mà thôi.

Một trở ngại thông thường trong giai đoạn này là khuynh hướng muốn kiểm soát hơi thở, và điều đó khiến cho hơi thở trở nên thiếu thoải mái. Để vượt qua trở ngại đó, hãy tưởng tượng rằng bạn chỉ là một hành khách đang ngồi nhìn hơi thở qua khung kính cửa xe. Bạn chẳng phải là tài xế đang lái, cũng chẳng phải là tài xế ngồi ở ghế sau. Vậy, hãy ngưng việc ra lệnh, cứ buông lỏng và hưởng lấy thú vị của chuyến đi xe. Hãy để cho hơi thở tự nó làm công việc thở của nó, trong khi bạn cứ giản dị quan sát mà chẳng hề can thiệp vào.

Khi biết hơi thở đang vào và hơi thở đang ra, chừng một trăm hơi thở liên tiếp, chẳng sót hơi nào, bạn đã thành tựu được điều mà tôi gọi là giai đoạn thứ ba của pháp thiền, tức là "sự chú tâm vững bền vào hơi thở". Đây lại càng an tịnh và hỷ lạc hơn giai đoạn trước. Để đi sâu vào hơn nữa, giờ đây, bạn nhắm đến sự hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở.

Giai đoạn thứ tư này, "hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở", diễn ra khi bạn chú tâm bám sát theo mỗi phút giây của hơi thở. Bạn biết hơi thở vào, ngay ở thời điểm đầu tiên, đúng lúc mà cảm giác về hơi thở đó vừa khởi lên. Rồi bạn quan sát các cảm giác ấy từ từ phát triển qua trọn tiến trình của một hơi thở vào, chẳng bỏ sót một lúc nào khi hơi thở đang đi vào. Khi hơi thở vào chấm dứt, bạn biết ngay lúc đó, bạn thấy trong tâm cái cử động chót của hơi thở vào đó. Kế đến, bạn thấy, tiếp theo, có sự ngưng nghỉ một lúc ngắn giữa các hơi thở, và nhiều chặp ngưng nghỉ nữa cho đến khi hơi thở ra bắt đầu khởi lên. Bạn thấy rõ lúc mới bắt đầu của hơi thở ra và các cảm giác khởi lên tiếp theo sau, theo tiến trình hơi thở ra, cho đến khi hơi thở đó biến mất lúc xong phận sự. Tất cả những sự việc đó đều được làm trong im lặng và ngay trong thời khắc hiện tại.

Bạn thể nghiệm mỗi phần của mỗi hơi thở vào và mỗi hơi thở ra, một cách liên tục, trong nhiều trăm hơi thở cùng một loạt. Vì thế, giai đoạn này được gọi là "hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở". Bạn không thể đạt đến giai đoạn này bằng sự ép buộc, bằng sự nắm bắt hay bám níu. Bạn chỉ có thể đạt được mức độ an định đó bằng cách buông bỏ tất cả mọi sự vật trong toàn thể vũ trụ này, ngoại trừ cái kinh nghiệm tức thời về hơi thở hiện đang xảy ra

trong thâm lặng. Không phải là "Bạn" đạt đến giai đoạn này, mà chính là Tâm mới đạt đến đây. Tâm, tự nó, làm nhiệm vụ của nó. Tâm nhận chân thấy giai đoạn này là nơi trú nhập rất an tịnh và dễ chịu, chỉ vì nó được "ở một mình" với hơi thở. Đây là nơi mà "tác nhân" (người làm, người tạo tác), cái thành phần quan trọng trong tự ngã con người, bắt đầu biến đi mất dạng.

Trong giai đoạn hành thiền này, bạn để ý thấy rằng sự tiến triển diễn ra hầu như chẳng cần nỗ lực. Bạn chỉ cần đứng tránh sang một bên, buông bỏ, và cẩn thận quan sát tất cả những gì đang xảy ra. Nếu bạn để yên cho nó, tâm sẽ tự động hướng về sự giản dị, an hòa và sáng khoái của việc được "hòa làm một" với hơi thở trong mỗi một thời khắc. Đó là sự hợp nhất của tâm, hợp nhất trong thời khắc, hợp nhất trong an định.

Giai đoạn thứ tư được tôi gọi là "tấm ván lấy đà để nhảy" (springboard) của sự hành thiền, bởi vì từ nơi đây, bạn có thể lấy đà để nhảy sâu vào các trạng thái hỷ lạc. Khi bạn chỉ đơn thuần duy trì sự hợp nhất của tâm thức, bằng cách không xen vào hơi thở, hơi thở sẽ bắt đầu biến mất. Hơi thở xem ra dường như phai mờ dần dần, trong khi tâm vẫn tập trung vào điểm chính của sự thể nghiệm về hơi thở, tức là sự an tịnh kỳ diệu, tự do và hạnh phúc.

Đến giai đoạn này, tôi dùng từ "hơi thở mỹ lệ" (hơi thở tuyệt đẹp!). Ở tại đây, tâm nhận ra cái hơi thở an hòa đó thật là vô cùng mỹ lệ. Bạn nhận thức liên tục cái hơi thở mỹ lệ đó, từng lúc, từng lúc, chẳng gián đoạn, trong chuỗi các kinh nghiệm. Bạn giác niệm về mỹ lệ của hơi thở, chẳng cần chút nỗ lực nào, và trong một thời gian rất dài lâu.

Giờ đây, bạn để hơi thở tự nó biến mất, và những gì còn lại chỉ là "vẻ mỹ lệ". Cái vẻ mỹ lệ phi thể chất đó trở nên đối tượng duy nhất của tâm. Giờ đây, tâm lấy chính tâm làm đối tượng của mình. Hiện giờ, bạn chẳng còn hay biết gì đến hơi thở, thân thể, tư tưởng, âm thanh, hoặc cả thế giới bên ngoài. Những gì bạn đang hay biết là vẻ mỹ lệ, sự an hòa, hạnh phúc, ánh sáng, hoặc bất cứ những gì mà tri giác của bạn sẽ đặt tên. Bạn đang thể nghiệm chỉ riêng về vẻ mỹ lệ, một vẻ mỹ lệ trừu tượng, một cách liên tục, không cần cố gắng. Từ lâu rồi, bạn đã buông bỏ sự thủ thủ rù rì bên trong, buông bỏ mọi sự mô tả và đánh giá. Ngay đây, tâm rất an định, bất động đến mức bạn chẳng còn có thể thốt lên lời nào.

Bạn đang thể nghiệm sự đơm hoa kết trái đầu tiên của hạnh phúc trong tâm. Hạnh phúc đó sẽ nảy nở, lớn lên và trở nên thật vững chắc và mạnh mẽ. Như thế, bạn bước vào các trạng thái thiền được gọi là Thiên-na (Jhàna). Nhưng đó là Phần 3 của tập sách nhỏ này.

[^]

---- * ----

PHẦN 3

"Tuyệt đối đừng làm gì, và cứ xem hơi thở êm dịu, đẹp đẽ và phi thời gian xảy ra như thế nào."

Phần 1 và 2 mô tả bốn giai đoạn đầu của sự hành thiền. Đó là:

- 1) Chú tâm vững bền vào thời khắc hiện tại.
- 2) Giác niệm tĩnh lặng vào thời khắc hiện tại.
- 3) Giác niệm tĩnh lặng trong hiện tại về hơi thở
- 4) Hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở.

Mỗi giai đoạn cần được tập luyện và phát triển đầy đủ, trước khi bước sang giai đoạn kế tiếp. Khi một người quá vội vàng đi lướt qua các "giai đoạn xả ly" này, người ấy không thể nào đạt đến các giai đoạn cao hơn. Cũng tựa như xây cất ngôi nhà lầu cao với một nền móng không đủ vững chắc. Tầng thứ nhất được xây quá nhanh, và tầng thứ hai, thứ ba cũng vậy. Đến khi xây thêm tầng thứ tư, cả kiến trúc bắt đầu thấy lung lay. Khi gắng xây thêm tầng thứ năm, cả ngôi nhà đổ sập xuống. Vậy, xin hãy dành thật nhiều thì giờ cho bốn giai đoạn tiên khởi, làm cho chúng thật kiên cố và vững chắc, trước khi bước sang giai đoạn thứ năm. Bạn phải có đủ khả năng để duy trì giai đoạn thứ tư, "hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở", theo dõi mỗi lúc của hơi thở, không gián đoạn lần nào, trong hai hay ba trăm hơi thở luôn một loạt, một cách thật thoải mái. Tôi không nói là phải đếm hơi thở trong giai đoạn này, nhưng tôi chỉ đưa ra một ước tính về khoảng thời gian mà thiền sinh cần an trụ trong giai đoạn thứ tư, trước khi tiến xa hơn. Trong việc hành thiền, kiên nhẫn bao giờ cũng là phương cách nhanh nhất!

Giai đoạn thứ năm được gọi là "hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở tuyệt đẹp". Thông thường, giai đoạn thứ năm trôi chảy một cách tự nhiên, thông suốt, từ giai đoạn trước. Khi thiền sinh hoàn toàn chú tâm thể nghiệm hơi thở, một cách liên tục thoải mái và không có điều chi làm gián đoạn dòng chảy giác niệm, hơi thở sẽ trở nên êm dịu. Từ dạng thô kệch, tầm thường, hơi thở biến thành êm dịu, an hòa và "tuyệt đẹp". Tâm nhận ra ngay hơi thở tuyệt đẹp đó và thích thú với nó. Tâm thể nghiệm được một sự hài lòng sâu sắc. Tâm hoan hỷ, chỉ ở đây để quan sát hơi thở tuyệt đẹp này. Tâm không cần phải bị thúc dục hay ép buộc. Nó tự ý an trụ nơi hơi thở tuyệt đẹp. "Bạn" chẳng cần làm gì cả. Nếu bạn cố thử làm chút gì vào giai đoạn này, bạn sẽ khuấy rối toàn bộ tiến trình, sự đẹp đẽ sẽ bị mất ngay; cũng tựa như trong trò chơi "con rắn và cái thang", bạn lọt vào ô vuông "đầu rắn" thì bạn phải trở ngược lại nhiều ô vuông ở phía sau. "Tác nhân" (người làm, người tạo tác) cần phải biến mất từ giai đoạn hành thiền này trở về sau, chỉ còn "Tri nhân" (người nhận biết) đang quán sát một cách thụ động.

Có một xảo thuật tốt để giúp ta đạt đến giai đoạn này, là phá vỡ sự im lặng nội tại, chỉ một lần thôi, bằng cách nhẹ nhàng tự nhủ: "Hãy êm dịu!". Chỉ thế thôi! Ở giai đoạn này của sự hành thiền, tâm thường rất nhạy cảm, đến nỗi chỉ cần nhắc nhở nhẹ nhàng như thế, cũng đủ khiến cho tâm tuân theo chỉ thị một cách ngoan ngoãn. Hơi thở dịu lại, và hơi thở "tuyệt đẹp" liền khởi lên.

Khi bạn đang thụ động quán sát hơi thở tuyệt đẹp trong thời khắc này, sự nhận biết về hơi thở vào, hơi thở ra, hoặc hơi thở ở đoạn đầu, đoạn giữa, hay đoạn cuối, kể như đã được cho phép biến mất. Những gì đang được hay biết chỉ là sự thể nghiệm về hơi thở tuyệt đẹp đang diễn ra đây. Tâm không còn chú ý đến việc hơi thở đang ở trong giai đoạn nào của chu trình hô hấp, hoặc đang xảy ra tại nơi nào trong cơ thể. Ngay đây, ta đang đơn giản hóa đề mục của sự hành thiền, tức là sự thể nghiệm về hơi thở trong hiện tại, lột bỏ hết tất cả các chi tiết không cần thiết, vượt qua tính nhị nguyên của "vào" và "ra", và chỉ giác niệm về hơi thở tuyệt đẹp, đang xảy ra rất êm dịu và liên tục, hầu như chẳng thay đổi chút nào.

Tuyệt đối đừng làm gì cả, mà chỉ ngắm nhìn hơi thở êm dịu, đẹp đẽ và phi thời gian xảy ra như thế nào. Hãy xem bạn có thể để cho nó được êm dịu đến mức nào. Hãy để thì giờ ra mà thưởng thức vị ngọt của hơi thở tuyệt đẹp, càng êm dịu, ngọt ngào hơn bao giờ hết.

Giờ đây, hơi thở sẽ biến mất, chẳng phải khi "bạn" muốn nó phải như thế, mà khi nó đã có đủ mức êm dịu, và chỉ lưu lại sự "đẹp đẽ" thôi. Một thí dụ trong văn chương Anh có thể giúp ta hiểu rõ thêm. Trong quyển Alice in Wonderland (Alice ở xứ sở diệu kỳ) của Lewis Carroll, cô Alice và Hồng Hậu nhìn thấy một ảo ảnh giống hình chú mèo Cheshire, đang mỉm cười, hiện lên trên nền trời. Khi họ quan sát, thì trước hết, đuôi mèo biến mất, kế đó đến các móng nhọn, rồi tiếp theo là các phần còn lại của bốn chân. Chẳng mấy chốc, thân hình mèo cũng hoàn toàn mất dạng, chỉ sót lại đầu mèo thôi, mà vẫn nở nụ cười. Rồi thì cả cái đầu cũng mờ hẳn, từ đôi tai cho đến chòm râu vĩnh ngược vào trong, và sau cùng, cả đầu chú mèo cũng tiêu tan hết -- ngoại trừ nụ cười vẫn còn lưu lại trên nền trời! Đó là một nụ cười chẳng thấy có đôi môi để nở thành nụ, tuy vậy, vẫn là một nụ cười còn trông thấy được. Đây là một sự tương đồng rất chính xác với tiến trình xả ly xảy ra ở vào giai đoạn này của sự hành thiền. Chú mèo với nụ cười trên gương mặt tượng trưng cho hơi thở tuyệt đẹp. Chú mèo biến mất tượng trưng cho hơi thở mất dạng. Nụ cười phi thể chất mà vẫn còn thấy được trên nền trời, tượng trưng cho đối tượng tâm thuần tịnh, "vẻ đẹp" có thể thấy rõ ràng trong tâm.

Đối tượng tâm thức thuần tịnh đó được gọi là một định tướng -- nimitta. Chữ Pàli "nimitta" có nghĩa là một dấu hiệu; ở đây, là một dấu hiệu trong tâm. Đây là một đối tượng có thật trong tâm (citta), và khi xuất hiện lần đầu, nó rất lạ lùng. Từ trước, ta chưa hề có kinh nghiệm về một đối tượng nào như vậy. Tuy nhiên, hoạt động của tâm mà ta gọi là "sự tri giác" -- hay tưởng uẩn, đã tìm tòi, trong ngân hàng ký ức của kinh nghiệm sống, một chút gì tương tự để công hiến một sự mô tả cho tâm. Đối với nhiều thiền sinh, cái "vẻ đẹp phi thể chất" đó, cái niềm vui tinh thần đó, được cảm nhận như một ánh sáng huy hoàng. Nó thực sự chẳng phải là ánh sáng. Đôi mắt được nhắm kín và nhãn thức cũng đã đóng lại từ lâu rồi. Đó chính là tâm thức lần đầu tiên được thoát khỏi cảnh giới của năm giác quan. Đó cũng tựa như vàng trắng tròn -- tượng trưng cho cái tâm rạng chiếu -- vừa ló ra khỏi một đám mây -- tượng trưng

cho cảnh giới của năm giác quan. Đó chính là tâm tỏ rạng, không phải là ánh sáng, nhưng với đa số chúng ta thì nó hiện ra như một ánh sáng, nó được cảm nhận như ánh sáng, bởi vì sự mô tả chưa hoàn hảo này là sự mô tả khá nhất mà tri giác có thể cung hiến được.

Đối với các thiền sinh khác, để mô tả sự xuất hiện đầu tiên của tâm thức, tri giác thường chọn dạng các cảm giác thể chất, ví dụ như một sự an tịnh thâm trầm hay là sự xuất thần đê mê (ectasy). Lại nữa, thân thức (sự hay biết và cảm nhận được lạc thú hay đau khổ, nóng hay lạnh, v.v...) được khép kín từ lâu, và vì thế, đây chẳng phải là một cảm giác vật chất. Nó chỉ được "cảm nhận" giống như những lạc thú. Vài người khác lại thấy một ánh sáng trắng, hoặc một ngôi sao vàng, hoặc một viên bích ngọc, v.v...; điều quan trọng nên biết là họ đang mô tả cùng chung một hiện tượng. Họ đều thể nghiệm chung một đối tượng tâm thức thuần tịnh, và các chi tiết không giống nhau đó đã được sự tri giác khác biệt của từng người đem thêm vào.

Bạn có thể nhận chân ra một định tướng (nimitta) do sáu đặc điểm:

- 1) Nó chỉ hiện ra sau giai đoạn thứ năm của hành thiền, sau khi thiền sinh an trú với hơi thở tuyệt đẹp trong một thời gian dài;
- 2) Nó hiện ra khi hơi thở biến mất;
- 3) Nó chỉ đến khi năm giác quan bên ngoài về hình sắc, âm thanh, mùi, vị và xúc chạm hoàn toàn vắng mặt;
- 4) Nó chỉ khởi hiện trong một tâm thức tĩnh lặng, khi các tư tưởng mô tả (lời nói nội tâm) hoàn toàn vắng bật;
- 5) Nó rất lạ lùng, nhưng hấp dẫn mạnh mẽ; và
- 6) Nó là một đối tượng đơn giản và tuyệt đẹp.

Tôi nêu các đặc điểm đó để bạn có thể phân biệt được định tướng (nimitta) thực sự với những "tướng" do tưởng tượng mà có.

Giai đoạn thứ sáu được gọi là "thể nghiệm định tướng mỹ lệ". Chúng ta đạt đến giai đoạn này khi ta buông bỏ được thân thể, tư tưởng, và năm giác quan (kể cả sự giác niệm về hơi thở), một cách thật hoàn toàn, cho đến mức chỉ còn riêng có định tướng mà thôi.

Đôi khi, khi định tướng khởi lên lần đầu, nó có vẻ còn lơ mờ. Trong trường hợp này, ta nên quay lại ngay với giai đoạn trước của sự hành thiền, tức là giai đoạn của sự giác niệm tĩnh lặng liên tục về hơi thở tuyệt đẹp; vì ta đã đi đến định tướng quá sớm. Đôi khi, định tướng tỏ rạng, nhưng lại chẳng vững, chớp tắt giống như tia sáng của ngọn hải đăng, rồi biến mất. Đây cũng cho thấy bạn đã rời hơi thở tuyệt đẹp sớm quá. Bạn phải đủ khả năng nuôi dưỡng sự chú tâm đến hơi thở tuyệt đẹp một cách thoải mái trong thời gian thật dài, thật lâu, trước khi tâm đủ sức duy trì sự chú ý rõ ràng đến định tướng, vốn tế nhị bội phần hơn nữa. Vì vậy, bạn hãy huấn luyện tâm về hơi thở tuyệt đẹp, huấn luyện kiên nhẫn và mẫn cán, rồi khi đến lúc hướng đến định tướng, nó sẽ rạng chiếu, vững chắc, và dễ nuôi dưỡng lâu bền.

Lý do chính khiến cho định tướng còn lơ mờ là vì sự hài lòng vẫn còn nông cạn. Bạn vẫn còn đang "muốn" một điều gì. Thông thường, bạn muốn có một

định tướng sáng tỏ, hay bạn muốn đắc Thiên-na (Jhàna). Nên nhớ, và điều này rất quan trọng, Thiên-na là những trạng thái của xả ly, những trạng thái bằng lòng thỏa ý vô cùng sâu xa. Vậy, bạn hãy vất đi cái tâm khao khát, hãy phát triển sự thỏa ý với hơi thở tuyệt đẹp, và rồi, định tướng và Thiên-na sẽ tự khắc xảy đến.

Nói cách khác, lý do tại sao định tướng còn yếu ớt là vì "tác nhân" cứ xen vào mãi, chẳng chịu ngừng. "Tác nhân" là kiểm soát viên, là tài xế ở ngòai ghế sau, luôn xen vào các việc chẳng ăn nhập đến mình, và làm cho mọi việc càng rối rắm thêm. Sự hành thiền là một tiến trình tự nhiên tiến đến nghỉ ngơi, và nó đòi hỏi bạn phải hoàn toàn tránh sang một bên. Sự hành thiền thâm sâu chỉ thực hiện được khi bạn thực sự buông bỏ; và thực sự buông bỏ có nghĩa là đến mức mà trọn cả tiến trình hành thiền trở nên hoàn toàn ngoài vòng xâm nhập của "tác nhân".

Một phương tiện khéo léo để đạt được sự buông bỏ tuyệt đối đó, là thành tâm đặt trọn lòng tin vào định tướng. Bạn hãy làm gián đoạn sự tĩnh lặng lại trong một lát, và bằng một cách thật hết sức dịu dàng, nói rỉ tai, như thể là nó đang ở trong tâm bạn, rằng bạn đem trọn lòng tin đặt vào định tướng, khiến cho "tác nhân" phải từ bỏ tất cả sự kiểm soát và biến mất. Tâm, được biểu hiện ở đây bằng cái định tướng trước mắt bạn, sẽ đảm đương trọn cả tiến trình, trong khi bạn chỉ quan sát mọi việc tuần tự xảy ra.

Bạn không cần phải làm gì ở đây, vì vẻ đẹp rực rỡ của định tướng dư sức để duy trì sự chú tâm mà chẳng cần bạn giúp đỡ. Đến đây, nên cẩn thận đừng khởi lên nhận định phê phán. Các câu hỏi như: "Cái gì vậy?", "Đó có phải là Thiên-na chẳng?", "Rồi ta phải làm gì nữa đây?", v.v..., đều là những công cụ để "tác nhân" tìm cách xen vào lần nữa. Chúng khuấy rối cả tiến trình. Bạn chỉ có thể nhận định, phê phán, một khi cuộc hành trình đã chấm dứt. Một nhà khoa học giỏi chỉ nhận định khi thí nghiệm đã xong, với các dữ kiện được nắm vững. Vậy thì, giờ đây, bạn đừng nhận định, cũng đừng cố giải thích. Bạn không cần phải chú ý đến đường nét của định tướng, "Nó tròn hay bầu dục?", "Đường viền của nó rõ hay mờ?"... Những điều đó chẳng cần thiết chi, mà chỉ đem đến nhiều sự bất đồng hỗn tạp, nhiều nhị nguyên đối đãi "nội tại" với "ngoại tại", và nhiều sự phiền nhiễu khác.

Hãy để cho tâm hướng về nơi mà nó muốn, thông thường là hướng về trung tâm điểm của định tướng. Trung tâm điểm đó là nơi điểm cao của vẻ mỹ lệ, nơi mà ánh sáng rạng rỡ và tinh thuần nhất. Hãy đi và tận hưởng chuyên nhân du thích thú, trong khi sự chú ý được kéo về trung tâm điểm và rơi đúng vào trong định tướng; hoặc trong khi ánh sáng rạng rỡ tỏa khắp chung quanh, bao trùm trọn người bạn. Thật ra, đó cũng là một kinh nghiệm cảm nhận từ các góc độ khác nhau. Bạn hãy để tâm tràn ngập trong hỷ lạc. Hãy để cho giai đoạn thứ bảy của con đường hành thiền này, Thiên-na thứ nhất (Sơ Thiền), diễn ra.

Có hai trở ngại thông thường tại ngưỡng cửa đi vào Thiên-na: mừng rơn và sợ hãi. Mừng rơn là trở nên quá khích động. Nếu vào lúc ấy, tâm nghĩ, "Chà!

Chà! Chính là nó đấy!", thế là Thiền-na sẽ khó xuất hiện. Cái phản ứng "Chà! Chà!" đó cần phải được dẹp bỏ, để giúp cho tâm được thụ động tuyệt đối. Hãy gạt cái "Chà! Chà!" lại cho đến khi nào bạn xuất ra khỏi Thiền-na, rồi thốt lên thì mới thật đúng lúc. Nhưng trở ngại quan trọng hơn, có lẽ là sự sợ hãi. Sự hãi khởi lên ngay tại lúc nhận diện ra sức mạnh và hỷ lạc của Thiền-na, hoặc ở sự nhận thức rằng, để đi vào trọn vẹn trong Thiền-na, cần phải bỏ lại phía sau một cái gì đó -- và cái đó chính là ... Bạn! "Tác nhân" tuy đã im lặng trước khi nhập Thiền-na, nhưng nó vẫn còn đó. Bên trong Thiền-na, "tác nhân" hoàn toàn biến mất. "Tri nhân" vẫn còn hoạt động, bạn vẫn hoàn toàn hay biết, nhưng tất cả quyền kiểm soát, giờ đây, vượt khỏi tầm tay rồi. Bạn chẳng thể khởi lên mỗi một tư tưởng nào, nói chi là lấy một quyết định. Ý chí bị đông cứng lại, và điều này dường như rất đáng sợ cho người mới bắt đầu. Từ trước đến nay, trong trọn đời bạn, có bao giờ bạn thể nghiệm một tình trạng bị tước hết mọi quyền kiểm soát, trong khi vẫn còn hoàn toàn tỉnh táo, không? Sự sợ hãi đó chính là sự sợ hãi phải dâng nộp một điều thật thiết yếu, thật riêng tư, đó là ý chí muốn tác động.

Sự sợ hãi này có thể khuất phục được bằng lòng tin vào lời dạy của Đức Phật, cùng với sự hỷ lạc đầy quyến rũ mà thiền sinh xem như là phần thưởng còn đang chờ đón. Đức Phật thường bảo, "Sự hỷ lạc của Thiền-na, chẳng nên lo sợ, mà cần nên thuận theo, phát triển và thực tập luôn." (Kinh Latukikopama - Ví dụ chim Cáy, kinh số 66, Trung bộ kinh). Vậy, trước khi sự sợ hãi khởi lên, bạn hãy đặt trọn niềm tin vào sự hỷ lạc đó và giữ vững niềm tin thành nơi lời giáo huấn của Đức Phật và các vị Đại đệ tử của Ngài. Tin tưởng nơi Chánh Pháp, và cứ để cho Thiền-na nồng nàn ôm lấy bạn để có được một kinh nghiệm chẳng cần nỗ lực, phi thân thể, phi tự ngã, hỷ lạc sâu xa nhất trong đời bạn. Hãy có đủ can đảm để vứt bỏ quyền kiểm soát trong một chốc, và thể nghiệm được tất cả các điều đó cho riêng bạn.

Nếu thật sự đó là Thiền-na, thì nó kéo dài một thời gian lâu. Chẳng đáng gọi là Thiền-na, nếu chỉ kéo dài chừng vài phút. Thông thường, các cấp Thiền-na cao hơn sẽ kéo dài nhiều giờ. Một khi đã vào trong Thiền-na rồi, thì chẳng còn sự chọn lựa gì nữa. Bạn sẽ xuất Thiền-na khi nào tâm sẵn sàng đi ra khỏi, khi chất "nhiên liệu" về sự từ khước, được gom góp để dành bấy lâu, nay được dùng cạn hết. Các trạng thái tâm an định và sung mãn, do tự bản chất của chúng, sẽ kéo dài một thời gian thật lâu. Một đặc điểm khác là Thiền-na chỉ khởi lên khi nào định tướng được nhận ra thật rõ ràng, như đã mô tả ở trên. Hơn nữa, bạn cũng nên biết, trong Thiền-na, không thể nào thể nghiệm được chính thân thể (ví dụ như sự đau đớn thể chất), nghe tiếng động bên ngoài hoặc phát lên một tư tưởng nào, dù là một tư tưởng thiện đi nữa. Bấy giờ chỉ là một tri giác trong sáng duy nhất, một thể nghiệm hỷ lạc phi nhị nguyên kéo dài, không thay đổi trong một thời gian thật lâu. Đó không phải là một trạng thái xuất thần (trance), nhưng là một tình trạng tỉnh thức cao độ. Tôi nói ra như thế là để giúp bạn có thể tự mình biết được những gì bạn cho đó là Thiền-na, có phải thực sự là Thiền-na không, hay chỉ là do tưởng tượng.

* * *

Pháp hành thiền còn rất nhiều việc nữa, nhưng ở đây chỉ mô tả phương pháp căn bản qua bảy giai đoạn, với đỉnh cao là Sơ Thiền. Còn nhiều điều nữa có thể bàn đến, như về Năm Triền Cái (Nivarana) và làm cách nào để khuất phục chúng, về ý nghĩa của sự giác niệm và cách ứng dụng, Bốn Niệm Xứ (Satipatthana), Bốn Như Ý Túc (Iddhipada), Năm Căn (Indriya), và dĩ nhiên, về các tầng Thiền-na cao hơn. Tất cả các điều đó đều liên quan đến sự thực tập hành thiền này, nhưng xin dành lại cho một dịp khác.

Với những ai hiểu lầm rằng đây chỉ là Samatha (thiền Chỉ), không liên hệ chi đến Vipassana (thiền Quán), xin hãy biết cho rằng đây không phải Samatha hay Vipassana gì cả. Pháp hành này được gọi là Bhavana (pháp Tu Thiền), phương pháp được Đức Phật chỉ dạy và được thực hành trong truyền thống Sơn Lâm (Forest Tradition) ở miền Đông Bắc Thái Lan, mà Thầy tôi, ngài Ajahn Chah là một thành viên. Ngài Ajahn Chah thường dạy, Chỉ và Quán không thể nào tách rời ra được, và cũng không thể nào phát triển cặp đôi đó mà bỏ qua Chánh Kiến, Chánh Tư duy, Chánh Nghiệp và các chi kế tiếp của Bát Chánh Đạo. Thật vậy, để có thể tiến bộ trong bảy giai đoạn trên, thiền sinh cần phải thấu hiểu và thực hành giáo pháp của Đức Phật, và giữ giới hạnh thật thanh tịnh. Sự minh triết rất cần cho mỗi giai đoạn, và đó là sự minh triết về buông bỏ, xả ly. Thiền sinh tiến triển càng xa trên bảy giai đoạn đó, thì trí tuệ minh triết càng thâm viễn, và nếu bạn đã đạt tới Thiền-na, thì Thiền-na sẽ làm thay đổi toàn thể sự hiểu biết của bạn. Cũng tựa hồ như, Minh triết múa quanh Thiền-na và Thiền-na cũng múa quanh Minh triết. Đây là con đường đi đến Niết-bàn, bởi vì Đức Phật có nói, "Người nào sống hỷ lạc trong Thiền-na, có thể sẽ có bốn kết quả: Dữ lưu, Nhất lai, Bất lai và A-la-hán" (Kinh Thanh tịnh - Pàsadika Sutta, kinh số 29, Trường bộ kinh).

---o0o---

V. Kết Luận

Hơi thở là một gạch nối liền từ tầng thức (A-Lai-Da thức) tới ý thức, là đối tượng hoạt động của vô thức, tự nhiên thường trực trong hiện tại, không thuộc điều kiện bên ngoài. Chúng ta có thể nhận thức được một cách cụ thể. Từ nhận thức (thuộc tâm thức) đó chúng ta có thể dùng ý trí tác năng (thuộc Trí năng hay tâm trí) để tri nhận nhận thức ấy. Đó là lịch trình tu tập quán hơi thở như quán biết, niệm biết như chơn hơi thở. Chơn hơi thở chính là hơi thở nguyên vẹn không thêm không bớt. Tất cả nghiệp thức từ hơi thở được xả ra dần là một pháp thiền đốn ngộ rốt ráo nhất, thanh lọc dòng tâm thức hữu hiệu nhất để chứng tri chánh trí mà được minh tâm và giải thoát.

Tham khảo

Cửa Thiền Tây Tạng. Nguyên Giác biên Dịch, trích trong website Liên Hoa:
<http://www.lien-hoa.net>

KINH AN-NA-BAN-NA NIỆM và VỀ PHÁP QUÁN NIỆM HOI THỞ đăng trong website Thư Viện Hoa Sen:

<<http://www.thuvienhoasen.org/kinhtapaham29.htm>>

TĐVATP: Tự điển Việt Anh. Thiện Phúc trích trong trang nhà Diệu Pháp: <http://www.dieuphap.com>.

THERAVĀDA - PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY - CĂN BẢN PHÁP HÀNH THIỀN. Nguyên tác: The Basic Method of Meditation, Tác giả: Thiền sư Ajahn Brahmavamso, Dịch giả: Thiện Nhựt & Bình Anson, đăng trong website BuddhaSasana <<http://www.budsas.org>>

Thiền: Một Loại Tri Thức của Tâm Trí. Phổ Nguyệt, 2006 đăng trong Tạng Thư Phật Học:

---o0o---

Hết