

# *Cốt Tủy*

## *Pháp Quán Tứ Niệm Xứ*

### *Kinh Trung Bộ*



*Phổ Nguyệt*

---o0o---

*Nguồn*

*www.quangduc.com*

*Chuyển sang ebook 20-08- 2009*

*Người thực hiện :*

*Nam Thiên - namthien@gmail.com*

*Link Audio Tại Website <http://www.phatphaponline.org>*

Mục Lục

#### **TẬP I**

I. KINH NIỆM XỨ (Satipatthàna Sutta)

II. Pháp Thiền Tứ Niệm Xứ

III. Đặc Tính của Tuệ Tri

IV. Kết Luận

---o0o---

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 nhưt 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 nhưt cho mọi hành giả.

# I. Kinh Trung Bộ Majjhima Nikaya

## The Middle Length Discourses of the Buddha

HT. Thích Minh Châu Dịch Việt

---o0o---

### TẬP I

#### ***I. KINH NIỆM XỨ (Satipatthana Sutta)***

Như vậy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở xứ Kuru (Câu-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.

---o0o---

#### **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 ngắn"; hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra ngắn". "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập; "An tịnh 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 thiên 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 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, nhem, 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. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này: "Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đờm mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, nước ở khớp xương, nước tiểu". Này các Tỷ-kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay 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, này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo quán sát thân này dưới từ bàn chân trở lên trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này: "Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, nước ở khớp xương, nước tiểu".

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

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

Lại nữa, này 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. Đây các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này 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. Đây các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Đây các Tỷ-kheo, lại nữa, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các 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 này 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 đồng 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.

---o0o---

### **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 tham nhiếp, tuệ tri: "Tâm được tham 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. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái.

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn. Nay các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn? Nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo suy tư: "Đây là sắc, đây là sắc 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, nay 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, nay 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.

---o0o---

### **Kết luận**

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

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

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

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

---o0o---

## ***II. Pháp Thiền Tứ Niệm Xứ***

Đại để, 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 "Bát hoàn." Pháp quán tứ niệm xứ là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh, vượt khỏi nhân 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 là 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,

---o0o---

## **A) Ngõ Thiên**

### **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)

---o0o---

### **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)

---o0o---

### 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 mê nhiếp, biết được tâm mê 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)

---o0o---

#### **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 tỉnh 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 hật thuyết)

---o0o---

## **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 thuyết).

---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).

---o0o---

### **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 Thuyết 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 thN1? 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 Thính 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 thoả mãn vọng tâm;

-Giác ngữ 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 Chướng 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. Chọn 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 chọn 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 này. Ý Tác Năng có sẵn trong Tầng Thức và Ký -Uc (Kinh nghiệm) nên nó có thể nhận ra hình thể cảm giác ghi nhận 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.

---o0o---

## **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

ngĩ, 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 c\_3 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 -Uc (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 lìa 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 liền xa lìa 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 và 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: 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 ào thể của tham gốc, rồi bàn luận thêm ý tưởng khác n09?a 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 điếm 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 thiền 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---  
Hết