

# **Cốt Tủy**

## **Các kinh căn bản Phật Giáo**

**Tập I: Nguyên Thủy**

**Tập II: Phát Triển**

\* \*

\*



**Phổ Nguyệt, 2006**

## Mục Lục

# Các kinh căn bản Phật Giáo

### **Tập I: Nguyên Thủy**

1. Tinh yếu Kinh Sáu Xứ
2. Tinh yếu Đại Kinh Sáu Xứ
3. Cốt tủy Pháp Tứ Niệm Xứ
4. Yếu chỉ kinh Nhất Dạ Hiền Giả
5. Đặc tánh của Tâm và Pháp
6. Pháp Chánh Niệm lúc Đi Đứng
7. Thiền Tịnh Độc Cư
8. Pháp Chánh Trí lúc Cận Tử
9. Minh Sát Tuệ
10. Kinh Pháp Môn Căn Bản
11. Pháp Chánh Tri Kiến
- 12.. Quán Hơi Thở: Thiền Đốn Ngộ của PG Nguyên Thủy

### **Tập II: Phát Triển**

1. Cốt tủy Kinh Kim Cang
2. Cốt tủy kinh Lăng Nghiêm
3. Pháp Thể Nhập Tri Kiến Phật
4. Cốt tủy của kinh Viên Giác
5. Pháp Tu Chứng kinh Hoa Nghiêm
6. Pháp Trực Chỉ Minh Tâm Kiến Tánh Thành Phật
7. Nghĩa Chơn Thật
8. Pháp Vô Niệm: Đốn Giáo của Lục Tổ
9. Cốt tủy kinh Duy Ma Cật

10. Cái Nhìn Bát Nhã Tâm Kinh qua Lăng Kính Thời Không

11. Pháp Niệm Phật Niệm Chú

12. Thể Nhập Chân Trí: Giải Thoát Tri Kiến

\* \*

## Phần Giới thiệu

Để biết được cứu cánh Giác ngộ Giải Thoát của Phật Giáo, nhận thức được phần cốt tủy các kinh mà Phật dạy là cả một vấn đề hết sức tinh tế và nhiều khuê trong tiến trình tư duy sâu sắc và hành trì cẩn mật mới có cơ may hiểu được phần nào đệ nhất nghĩa của lời Phật dạy từ nguyên thủy khi Phật còn tại thế, qua các kinh mà các vị Bồ Tát ghi lại, hoặc diễn dịch theo ý của Phật. Một quan điểm khách quan mà nói, các kinh dù nguyên thủy hay phát triển, cốt tủy Giác Ngộ được Cứu Cánh và Giải Thoát khỏi dòng Tâm Thức vẫn đục vốn hệ lụy đến sanh diệt luôn lôi kéo con người mãi trầm luân trong bể khổ bến mê, thì các kinh ấy, dù đại thừa hay phát triển, dù xuất xứ ra sao khi chúng được diễn đạt đúng ý chỉ của Phật nói, thì không có gì cần phê phán. Thật ra ngay các kinh nguyên thủy đi nữa, đâu phải là Phật viết ra, chỉ là những vị Bồ Tát, Tỳ Kheo đệ tử trực tiếp ghi lại lời Phật dạy mà thôi, cho nên chấp vào văn tự giả lập mà nghi ngờ thì e không hợp lý mà chỉ xem coi ý nghĩa của kinh hay đệ nhất nghĩa mà Phật đã dạy có hợp lý hợp tình trong vấn đề giác ngộ giải thoát hay không. Hơn nữa những vị đệ tử từ nhiều thế hệ dốc lòng tu tập theo Pháp Phật đã có những thành tựu và kinh nghiệm, truyền lại, diễn đạt ý chỉ của Phật qua các pháp môn, kinh sách âu cũng là kho báu cho hậu học nghiên cứu, học hỏi cái nào đúng hợp với chân lý thì theo, cái nào không hợp chớ vội thực hành và cần nghiên cứu thêm. Trong các kinh căn bản của Phật Giáo, để nghiên cứu dễ dàng, phần Tâm Lý Phật Giáo hay lý luận khoa học, tưởng cũng cần thiết giúp thêm cho việc hiểu rõ và thâm cứu kinh sách. Phương pháp là làm sao hiểu được lời Phật dạy, giải tỏa những dòng tâm thức vẫn đục để đạt được chơn trí hay bản tâm, đó là chánh trí chánh niệm, nên trong các kinh thường có phần phân tách kết cấu của tâm thức, hoặc đặc điểm của Chơn Tâm (Chơn Trí). Phật dạy thì đầy đủ mọi trình độ căn cơ mọi khía cạnh trong đời sống con người, nhưng trong phạm vi nhỏ hẹp, phần cốt tủy chỉ nói lên tiến trình phương pháp giác ngộ giải thoát mà thôi. Còn những phần khác của các kinh sách, các nhà đạo học, trí giả đã quảng diễn rất nhiều, nên không cần đề cập đến. Giới thiệu các kinh căn bản Phật Giáo dù Nguyên Thủy hay Phát Triển với dụng ý của Phổ Nguyệt là muốn đưa độc giả cùng chia sẻ những sự nhất quán của các kinh Phật trong đệ nhất nghĩa của chúng theo ý chỉ của Phật.

Cao kiến và sự chỉ dẫn của những vị trưởng thượng, đạo học, hoặc trí giả rất cần thiết cho việc phát triển Phật học trong thời đại ngày nay. Thành thật cầu chúc quý độc giả thân tâm thường an lạc.

Phổ Nguyệt, 2006

## Tập I: Nguyên Thủy

\*

### 1. 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 lôgic 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 mình 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/>

## 2. 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 quang diễn vấn đề dễ dàng hơn. Chẳng hạn,

### 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 lục (nghe), không khí hay hơi (ngửi), ấn tượng kích thích (nêm), 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 chớ 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.

## 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 khô và tâm khô. (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 lẩn 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 nhân 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-Lai-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 luyện, 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, câu 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-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.

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 vẫn 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 (Tình 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 lực 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 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, Tì, 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 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 ? Chỉ 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 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 nghĩ 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 (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 tín thọ lời Thế Tôn dạy.

Tự 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 kể 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.

### **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/>

### 3. Cốt Tủy Pháp Quán Tứ Niệm Xứ

#### Kinh Trung Bộ

Để có thể lãnh hội yếu chỉ của Thiên 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.

#### 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 (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.

##### (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 thờ vô", vị ấy tập; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thờ 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 thờ vô dài, tuệ tri: "Tôi thờ vô dài"; hay thờ ra dài, tuệ tri: "Tôi thờ ra dài"; hay thờ vô ngắn, tuệ tri: "Tôi thờ vô ngắn"; hay thờ ra ngắn, tuệ tri: "Tôi thờ ra ngắn". "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thờ 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 cả nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. 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, mồ 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 rồi. Một người có mắt, đổ các hạt ấy ra và quán sát: "Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hạt lúa đã xay rồi". Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo quán sát thân này dưới từ bàn chân trở lên trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này: "Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, 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. Này 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 sát 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. Này 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 giã can ăn, hay bị các loài côn trùng ăn. Tỷ-kheo quán sát 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.

Này 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. 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, 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. Đây 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? Đây 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. Đây các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ.

### ***(Quán tâm)***

Đây các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm? Đây 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 mê nhiễm, tuệ tri: "Tâm được mê nhiễm". 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. Đây các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm.

### ***(Quán pháp)***

Đây các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp? Đây các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái. Và đây các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái? Đây 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 hồi". Và với trạo hồi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với trạo hồi đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với trạo hồi 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, này 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, 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, 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.

### ***(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.

Này các Tỷ-kheo, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ-kheo, không cần gì bảy tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong sáu tháng, trong năm tháng, trong bốn tháng, trong ba tháng, trong hai tháng, trong một tháng, trong nửa tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, 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. 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 Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời dạy của Thế Tôn

## **II. Pháp Thiên 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 "Bất 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 thiên 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 thiên, 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 tỉ 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) *Ngôi 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)

#### 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

sinh nay sinh 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 hạt thuyết)

### ***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).

### 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 nổi lên 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 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 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 bốn thể chơn như. Do ba độc (Tham Sân Si) sáu giặc (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 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 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 Trí 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 Trí Giác) được cô gái. Sở dĩ Trí 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 ức (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 (Trí 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 (Trí nhận) Tâm Thức (Trong không gian) này là ta đã làm cho Thức và Trí liên hợp (theo thời gian) với nhau thành trí 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 trí 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.

+ Trí nhận giác thức ta có Trí Thức (Cognize a Perception to get a Cognition). Nếu Trí 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 Ưc (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 ta 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 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 vẩn đục, nghĩa là biết một cách trong sạch không vướng bận phần vọng tưởng của tâm thức (trí và thức, tư tưởng vẩn vơ...)

Khi đã đạt được nguyên lý Nhất Nguyên Tương Đối, cái còn lại là phải tiến hành làm cho

Giác Trí Đương 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 Đương 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.

#### **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>.

#### 4. 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 để thực hành pháp chỉ đúng và nghiêm túc hơn.

##### 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,  
Vội 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... Như 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 tướng, hay vị ấy quán tướng 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.

## ***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 huyễn 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. 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 nhân 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 lặn 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 bực 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.

## **5. Đặc Tính của Tâm và Pháp**

hay

**Kinh Giáo Giới Nandaka và Channa**

\* \*

\*

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.

### **A. Kinh Giáo Giới Nandaka**

#### **a) Đặc Tánh của Tâm: Vô Thường.**

**C**ái 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?"

-- Thưa 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 chơn, 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 chơn, 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 chơn, 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 chơn, 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?

-- Thưa Tôn giả, vô thường

-- Cái gì vô thường là khổ hay lạc?

-- Thưa 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".?

-- Thưa không vậy, Tôn giả.

-- Nay các Hiền tử, nhãn thức là thường hay vô thường?

-- Thưa Tôn giả, vô thường.

-- Tỷ thức là thường hay vô thường?

-- Thưa Tôn giả, vô thường.

-- Thân thức là thường hay vô thường?

-- Thưa Tôn giả, vô thường.

-- Ý thức là thường hay vô thường?

-- Thưa Tôn giả, vô thường.

-- Cái gì vô thường là khổ hay lạc?

-- Thưa 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?"

-- Thưa không vậy, Tôn giả. Vì sao vậy? Trước đây thưa 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 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 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 đến 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."

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 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 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 tỳ, nói như vậy là có nói chân chánh không?

-- Thưa không vậy, Tôn giả. Vì sao vậy? Thưa 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 tỳ! 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 tỳ, người ấy có nói một cách chân chánh không?

-- Thưa 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, các Hiền tỳ! Chính phải là như vậy, là cái nhìn như chơn với chánh trí tuệ của vị Thánh đệ tử. Ví như, này các Hiền tỳ, 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 tỳ, người ấy có nói một cách chân chánh không?

-- Thưa 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 tỳ! Nếu có ai nói như sau: "Sáu nội 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 tỳ, người ấy có nói chân chánh không?

-- Thưa 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 tỳ! Chính phải là như vậy, là cái nhìn như chơn với chánh trí tuệ của vị Thánh đệ tử. Ví như, này các Hiền tỳ, 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 tỳ, 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 đến 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 vi Tỷ-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 lặn 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 đây thân kinh dần 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 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.

## **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. Hiện 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 bày 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 BỐ-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."

## **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:

-- Nay 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, thiết 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, thiết 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 thiết 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"?

-- Thưa 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". Thưa 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 thiết 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 Trục 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?

### **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](http://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:

## **6. Pháp Chánh Niệm khi Đi Đứng**

hay

**Kinh Khất Thực Thanh Tịnh**

\* \*

\*

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 thức 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:

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

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

-- Lành thay, lành thay! Nay Sariputta, Ông nay đang phần lớn an trú với sự an trú của bậc Đại nhân. Nay Sariputta, sự an trú của bậc Đại nhân tức là không tánh. Do vậy, nay Sariputta, nếu Tỷ-kheo ước mong rằng: "Mong rằng tôi nay phần 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 tướng 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, Nghi, 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 cần 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 thanh 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? Nếu 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?" Nếu 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?" Nếu 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, Tì, 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 khất thực được thanh tịnh, tất cả những vị ấy đã làm cho khất 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 khất thực được thanh tịnh, tất cả những vị ấy sẽ làm cho khất 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". Nay 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."

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

## **7. Thiên Tịnh Độc Cư hay Kinh Giáo Giới Phú Lâu Na**

\* \*  
\*

Cứu cánh của Thiên là giác ngộ giải thoát khỏi dòng bực 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 thiên 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 uể 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 thính hương vị xúc pháp do nhĩ tỷ thiết thân ý cũng vậy, dục hỷ sanh thì tập khởi khổ.

Khi có sắc thính 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.

-- Thưa 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, thời 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, thời 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. Nay 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 chứng 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 dao 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 dao sắc bén đoạt hại mạng Ông, thời này Punna, tại đây Ông nghĩ thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, nếu các người nước Sunaparanta sẽ lấy dao 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 vẫn tất 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

## 8. Pháp Thượng Trí lúc Cận Tử

hay  
Kinh Giáo Giới Cấp Cô Độc

\* \*  
\*

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 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 đắp 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.

-- Nay 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 thú 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 tưởng hành thức do lục căn sanh khởi, và sẽ không có thức y cứ vào sắc thọ tưởng 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". Nay 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". Nay 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". Nay 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". Nay Cư sĩ, hãy học tập như vậy. Do vậy... "Tôi sẽ không chấp thủ thọ... Tôi sẽ không chấp thủ tưởng... Tôi sẽ không chấp thủ hành... Tôi sẽ không chấp thủ thức và tôi sẽ không có thức y cứ vào thức giới". Nay 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". Nay 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 tưởng phi phi tưởng xứ, và tôi sẽ không có thức y cứ vào Phi tưởng phi phi tưởng xứ". Nay 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". Nay 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". Nay 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)". Nay 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 thân 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:

-- Nay 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.*

*Nghiệp, mình 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."*

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. Bậc Đạo sư tán đồng. Rồi Thiên tử Cấp Cô Độc suy nghĩ: "Bậc 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.*

*Nghiệp, 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: "Bậc 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

## 9. 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 vốn 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 chông chất. 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 vấn 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, cái 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 mồi 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.

### 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.

### **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, lăm 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 tri 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 quần 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, thất vọng, thất vọng và thất vọng, và có thể trị nhiều chứng bệnh tinh thần. Cứu cánh của phương pháp là đạt đến quả A La Hán.

#### 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 hoi 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 học để ngừa bệnh và trị bệnh. Phải nhìn nhận những cố gắng ấy rất ư là quan 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 ngồi 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 đấng toàn giác, tỉnh thức, trí đức vẹn toàn, hiểu thấu đáo mọi sự, thầy của Trời và người, đấng 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 dạ dày, 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 chồng 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 phồng xẹp liên tục. Do đó bạn có thể nghĩ rằng: "Ta chẳng biết cách giữ tâm trên mọi chuyển động phồng xẹp này". Bạn cần nhớ rõ đây là một tiến trình học hỏi vì vậy hãy yên tâm tiếp tục hành thiền. Chuyển động phồng xẹp 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 phồng xẹp 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 phồng xẹp. Đừng bao giờ lập đi lập lại ra lời những chữ phồng xẹp, 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 phồng xẹp 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 phồng xẹp 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 "phồng xẹp". 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 phồng xẹp 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 phồng xẹp. Phải chú tâm hành trì đừng chểnh mảng. 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 phồng xẹp. 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 phồng xẹp.

## 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 xẹp 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 xẹp. 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 xẹp 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. Cơn đau, nhức có thể chấm dứt hay gia tăng. Khi cơn đau gia tăng cũng đừng hốt 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 xẹp.

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 rết 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 rờn 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 thông tay xuống, ghi nhận: "thông, thông, thông".*

*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 phồng xẹp 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 phồng xẹp 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 phồng xẹp. 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 phồng xẹp. 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 phồng xẹp, nếu bạn không thắng được cơn buồn ngủ hãy tiếp tục niệm phồng xẹp cho đến khi ngủ. Giấc 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 xệp. 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 xệp, 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 muỗng cơm 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 chợt 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 dở... bước... đạp, v.v... Trong lúc quay thường vì sự



cám 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 dở, 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 tỉnh 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 phồng xẹp của bụng, lúc bấy giờ bạn sẽ nhận thấy có một thời gian, hay khoảng hở giữa hai giai đoạn phồng xẹp. Nếu bạn đang ngồi thiền bạn hãy ghi nhận: "phồng, xẹp, ngồi". Khi ghi nhận ngồi, bạn hãy chú tâm vào phần trên của thân. Khi bạn đang nằm thiền hãy ghi nhận: "phồng xẹp, nằm".

Nếu bạn thấy có khoảng thời gian hở giữa phồng, xẹp, và xẹp, phồng, bạn hãy ghi nhận: "phồng, ngồi, xẹp, ngồi". Nếu bạn đang nằm hãy ghi nhận: "phồng, nằm, xẹp, 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 phồng, xẹp.

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 phồng xẹp 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 phồng xẹp. 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 phồng xẹp. 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 phồng, xẹp. 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 phồng xẹp. Lúc bấy giờ sự phồng xẹp 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 phồng xẹp. 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 phồng xẹp 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, cầm, nắm, uống v.v... Nhưng khi bạn thực tập thiền hành bạn phải chú ý đến ba giai đoạn của bước đi: dở, 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.

## **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 đốn 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 chẳng chịt, cùng 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 thân, tức là giải thoát khổ đau nhân quả luân hồi. (Phổ Nguyệt, 2002)

Tham khảo

THỰC TẬP THIÊN MINH SÁT. Hòa thượng Mahasi Sayadaw. Dịch Giả: Tỳ khuru Khánh Hỷ -  
Hiệu Đỉnh: Tỳ khuru Kim Triệu

trích trong website Thư Viện Hoa Sen , phần kinh Thiên Nguyên Thủy:

<http://thuvienhoasen.org>.

Thực Tại & Chí Đạo. Phổ Nguyệt, 2002. phần Thấp Sáng Hiện Hữu, trích trong website  
Tang Thư Phật Học:

<http://www.tangthuphathoc.com>

## 10. Pháp Chánh Tri Kiến Trung Bộ Kinh

Phổ Nguyệt

\* \*  
\*

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 mống 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 Tầng Thức đã chất chứa nhiều đời nhiều kiếp. Đó là một hành động thực hiện phương pháp chuyên 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 tầng 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?

## 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.

## 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.

## 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 điều để 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 lầm 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-vac (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 mới 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 bi ối, vân vân; ngược lại phải chú tâm làm những việc lành, tạo phước nghiệp.

· Chánh tinh 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 nẩy nở những điều thiện lành chưa nẩy 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-smrti (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 tưởng tượng cảnh tương lai. Chúng ta nên quán tưởng đến cảnh đời đau khổ, bệnh tật, mê mờ của chúng sanh mà khuyến tu; tưởng 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 nhân 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..

## 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:** Duhkha-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 tịnh 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 hướng 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.

## 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.*

Châm 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.*

Châm 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.*

Châm 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 chiêm 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 đấng 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, tử 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 hề có già yếu khổ đau là cuối cùng có chết.

## 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 để 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: Càn 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 đồi 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 (Sammāditthi 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/>

## 11. Kinh Pháp Môn Căn Bản (Mūlapariyāya sutta)

**Trung Bộ Kinh**  
*Majjhima Nikaya*

Phổ Nguyệt

\* \*

\*

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 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 lẩn 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 tưởng 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 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 mất, sắc (vật), hay thấy (nhãn thức) vẫn còn chơn nguyên, thấy biết không bị xúc thọ ái lẩn 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 tướng phi phi tướng 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 chơn 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 chơn 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 chơn 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

(*Chữ nghiên*) đăng trong website **Quảng Đức (Kinh Điển)**:  
<http://www.quangduc.com/>

## **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.

## 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 yếu 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 tử 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)

## **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 rất 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. Thiên hơi thở là rửa sạch dòng tâm thức tối ưu.

## **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 thiên 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, cặn 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 tỉnh giác quán hơi thở. (Thiền: Một Loại Tri Thức của Tâm Trí. Phổ Nguyệt, 2006)

## IV. Tham Khảo.

### KINH AN-NA-BAN-NA NIỆM

Hán dịch: Tổng, 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. Bấy giờ Đức Thế Tôn bảo các Tỷ-kheo:

“Hãy tu tập An-na-ban-na niệm. Nếu Tỷ-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 tưởng, 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 tưởng, tu tập đầy đủ? Tỷ-kheo, nương 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.

#### **KINH 810. A-NAN[51]**

Tôi nghe như vậy:

Một thời, Phật ở trong rừng Tát-la-lê, cạnh sông Bạt-cầu-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 giấc, 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. Nhưng 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 bấy 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 bấy 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 tuyển 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 tuyển 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 mình 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, mình 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, mình 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: Tổng, 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 (Anàpānasati - 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 (anāpāna) 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.

Sở 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 nhàm chán. Trong luật bản có nói: Pháp này rất an tịnh vì điều 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 (anāpānasati-samādhi) 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

nghe không thoát ra được phải dựa trụ mà thở. Tỳ kheo như người chăn bò, bò mẹ như làng xóm, tâm là con nghe, 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, Tư-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,  
Liền bắt ngay, ăn thịt,  
Phật tử cũng như vậy,  
Ẩn cư nơi yên tịnh,  
Tu tập đạo vô thượng,  
Chúng đắc quả sa-môn.

Dưới gốc cây (rukkhamūlagata) là ngồi hay kinh hành dưới gốc cây.

Tịnh thất (sunnāgāragata), 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: Ngồi kiết già, đó là biểu hiện sự tu tập niệm hơi thở... cũng dễ hiểu.

Ngồi kiết già: dễ hiểu.

Ngồi 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 thổi 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 đầy 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 U-ba-đà-na sắc tế (upàdàrùpapariggahe 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 tĩnh 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 kiên-đà-ca có nói đến bốn loại xây cất như vậy (cetiyanavatta- bodhiyanavatta- upajjhavatta- àcariyanavatta- jantàgharavatta- uposathàgharavatta- dvevisatikhandhakavattàni- cuddasavidhamavatta). (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,  
Độc, thân thông là mười.

Ai có thể xa lìa mười pháp quyền luyện 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 (atthatimsàrammanàni), 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 Tư-đà-hàm, nếu không có vị Tư-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, tương.

- 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 thiên 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 (atthàrasesanàsana). Có năm chỗ ở nên nhận (pancasenàsana). 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 anubadhana thabana sallakkhana vivattana parisuddhi tesa ca patipassana).

- 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 khipitva) (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) nắm 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 rốn, giữa là tim, cuối là chóp mũi (nàbhi àdi hadayam majjham hàsikà poriyosàham). Nếu thở vào thì bắt đầu ở chóp mũi, giữa là tim và rốn 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, lác 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 lấy 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 lưởi cưa (tiếp xúc với gỗ), làm cho nó đi thẳng đường chứ không nhìn lưởi 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 lưởi cưa qua lại. Tâm chú ý vào lưởi 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 đặt 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, thờ vô, thờ 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, chừ 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: Người 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. Người 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. Chừ Phật, Bích-Chi-Phật, đạ 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 thờ ra thờ 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 bố, 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 bố, 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 trắng tròn.

Vì sao? Như trong kinh nói: Các Tỳ kheo tập hợp tụng kinh nhưng mỗi người lại thấy điềm lạnh 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 (nimittānamana). 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, đấy là thiền tướng thì (vị ấy) sinh tâm giải đãi (vì kiêu căng nên bỏ phé); nếu nói không phải thiền tướng thì (vị ấy) thoái 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 trú và trở thành định, hoặc đắc sơ địa, hoặc đắc trừu phiền não 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-bà-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-bà-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 đặc thiền tướng và tránh xa người chưa đặc 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-bà-na (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 trú. 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 trú) 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 đặc thiền thứ nhất rồi, thì tư niệm trong pháp quán này hoàn toàn bị diệt và đặc 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 đặc 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-xà-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 (cattàibhutani) 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 ống bẹ 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 nổi mãi nên sinh hoài nghi. Sau khi đoạn trừ nghi ngờ (kankhà) 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 (dasavipassanupakilesa). 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 bhagānupassanam 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) nhàm chán (sabbasankhāresunibbindanto). Và tuần tự đắc bốn đạo như vậy, hành giả đạt đến quả A-la-hán. Có 19 trí quán sát (ekūnavīsati bhedassapacavekkhānānāssa 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 (Patisambhidā - Vô ngại giải) nói: Bằng hơi thở vào hơi thở ra mà đạt được nhất tâm. Tâm không tán loạn thì biết tỉnh thức rõ ràng. Nhờ biết tỉnh 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, chỉ 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 điểm khác vì có cảm giác lạc còn ở bốn thiền định là cảm giác tâm hành (cittasankhārapatisamvedita- 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 tướng và thọ tâm sở (sanna vedanà cetasika - tướng thọ tâm sở). Hai pháp này không rời tâm, nếu chọn lấy tâm hành thì bao gồm cả tướng 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 thờ ra, thờ 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 (vipassanàkkhāna) 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 thờ 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 thờ 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 thờ vào hơi thờ 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 thờ ra hơi thờ 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).

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**  
**THCẢN BẢN PHÁP HÀNH THIỀN**  
*Thiền sư Ajahn Brahmavamso*  
*Dịch giả: Thiện Nhựt & Bình Anson*

---\*---

**NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMASAMBUDDHASA**

**CUNG KÍNH ĐẢNH LỄ ĐỨC THẾ TÔN,**  
**BẠC ỨNG CÚNG, CHÁNH ĐẰNG 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 (*Samādhi*, 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 bổn 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 thêm 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 khóa thiền ẩn cư này, và ngay cả những gì vừa mới xảy ra cho bạn vài phút trước đây. Bằng cách ấy, bạn không kham 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 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 lẫn lộn 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 bức bối!". 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 ư 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 nhân nhó đôi 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 chưng hửng, 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. Cơ 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 thể 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 tệ 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 tồi tệ 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 đấy 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 để 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 dệt 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 mối 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 khuất 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 rồi 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 lái 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 cẩn 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 -- Đấy! 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 phớt 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, rồi 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 thận trọng. 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 (*mettà*), 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. Thấy 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 bức bối. 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 thục hai giai đoạn tiên khởi đó đi! Sự kiên nhẫn đầy cẩn 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? Đấy! Kinh nghiệm ấy bảo cho bạn biết hơi thở hiện đang làm gì, đấy 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 thông 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 chập 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 *Thiền-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 vểnh 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 Pali "*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 *tướng uẩn*, đã tìm tòi, trong ngân hàng ký ức của kinh nghiệm sống, một chút gì tương tự để cố gắng hiển một sự mô tả cho *tâm*. Đối với nhiều thiên 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 ê 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 mơ. 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 miễn cần, 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 mơ 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 Thiền-na (*Jhāna*). Nên nhớ, và điều này rất quan trọng, Thiền-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 Thiền-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 nhường. "Tác nhân" là kiểm soát viên, là tài xế ở ngồi 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 **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 rí 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 tuân 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 Thiền-na chăng?", "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 chuyến 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, **Thiền-na thứ nhất (Sơ Thiền)**, diễn ra.

Có hai trở ngại thông thường tại ngưỡng cửa đi vào Thiền-na: mừng rộn và sợ hãi. Mừng rộn 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 gát 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. Sợ 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 cố 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 tưởng 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: Dự lưu, Nhất lai, Bất lai và A-la-hán" (*Kinh Thanh tịnh - Pāsādikā Sutta, kinh số 29, Trường bộ kinh*).

## 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 rất 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 HƠI 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 Brahmavamsa, 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 Tang Thư Phật Học:

<http://www.tangthuphathoc.com/mucluctongquat.htm>

**Tập II: Phát Triển**

\* \*

## 1. Cốt tủy của Kinh Kim Cang

Để hiểu rõ ý nghĩa của kinh và nhất là đệ nhất nghĩa, chúng ta cần biết một số từ ngữ về tâm lý hoặc các từ mà Phật dạy về tâm, cấu tạo của tâm (Trí) cũng như sự hoạt động của nó, sự kết hợp của lục căn và lục trần để thành lục thức, sự phân biệt giữa thức và trí ra làm sao, nên chúng ta phải có sự nghiên cứu các đặc điểm về tâm trí như sau.

### I. Kết Cấu của Tâm Thức

Rất cần thiết khi phân biệt Thức và Trí, quan trọng hơn nữa khi nhận biết thế nào là Vọng Tâm và Chân Tâm. Chúng ta cần biết rõ ràng cách thức cấu kết của Tâm Trí để thực hành đúng các pháp môn của Phật, nhất là ngồi Thiền. Do đó, sự phân biệt Cảm Giác (Sensation), Giác Thức (Perception hay Consciousness) Giác Trí (Cognition) và Giác Trí Tuệ (Pure Cognition) là cần thiết.

#### a). Nhận Diện (Sensation).

Ngũ giác quan là phương tiện tiếp xúc với trần cảnh để nhận diện ảnh hay 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. Hết 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 (ném), 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 khăng 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 sự vật bằng ngũ giác quan. 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 tên 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 chớ 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.

## II. Cốt Tủy của Kinh Kim Cang

Cốt tủy hay đệ nhất nghĩa của kinh là quan trọng hơn hết vì nhờ đó chúng ta hiểu rõ mà thực hành đúng, nên việc ghi lại xuất xứ và hình thức cũng như áp dụng được các vị tỷ kheo hoặc trí giả đã giảng giải rất nhiều, nên xin thông qua.

Cương Yếu của Kinh Kim Cang là làm thế nào Hàng Phục Tâm và An Trụ Tâm.

Theo bản dịch của HT Thích Thanh Từ, mà chúng tôi giải thích:

Chánh Tông Đại Thừa (trong đoạn 3):

Phật bảo Tu-bồ-đề: Các vị Bồ-Tát lớn nên như thế hàng phục tâm kia. Có tất cả các loài chúng sanh hoặc loài sanh bằng trứng, hoặc loài sanh bằng thai, hoặc sanh chỗ ẩm ướt, hoặc hóa sanh, hoặc có hình sắc, hoặc không có hình sắc, hoặc có tướng, hoặc không tướng, hoặc chẳng có tướng, ta đều khiến vào chỗ vô vi Niết-bàn mà được diệt độ đó. Diệt độ như thế vô lượng, vô số, vô biên chúng sanh mà thật không có chúng sanh nào được diệt độ. Vì có sao? Nay Tu-bồ-đề, nếu Bồ-tát còn có tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sanh, tướng thọ giả tức chẳng phải Bồ-tát. (HT. Thích Thanh Từ dịch)

Ý Nghĩa:

Các loài chúng sanh kể trên, nói theo Bồ-tát Long Thọ hay Vô Trước, và Di Lặc, là những thực tại giả lập, giả danh hay do duyên khởi. Khi ta nhận thức các thực tại giả lập này bằng các căn là ta đã có giác thức rồi. Vì thể không của các thực tại giả lập đưa vào (nhận thức bằng ý trí tác động) chỗ không của các căn thành ra giác thức. Ta tri nhận giác thức đó bằng Trí (tri nhận bằng ý trí tác năng) là ta đạt được giác trí. Khi có giác trí thì ta phải xa lìa tứ tướng, nghĩa là ngay đó ta không nghĩ đến nó nữa (không còn ngã tướng, nhơn tướng, chúng sanh tướng, và thọ giả tướng) là ta có giác trí tuệ hay là tánh giác. Thiệt tánh giác, đứng trên phương diện chân lý tối hậu, hay theo triết lý Duy Thức, thì tự tính tuyệt đối của sự vật đều có tánh không (hư không). Nhắc lại, tánh hư không, đức Phật giải thích: "A-Nan! Người phải biết trong Tạng Như-Lai, "Tánh Giác" tức là thiệt hư không, "hư không" tức là "thiệt Tánh-giác" thanh tịnh bản nhiên, đầy khắp thế giới..." (Bát Nhã Tâm Kinh Qua Cái Nhìn Của Duy Thức, HT Thích Thắng Hoan, trang 56 [trích trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển 3, dịch giả Thích Chơn Giác]). Vậy thiệt tánh giác hay tự tính tuyệt đối được xét hai khía cạnh sau đây:

1.-Không Gian hay Hư Không: Cái không gian dung chứa sự vật và sự vật chiếm cứ không gian là một. Nói gọn là sự vật và dung thể không của nó là một. Sắc không khác không và không không khác sắc. Vậy độ tất cả chúng sanh vào vô dư niết bàn, mà không thấy chúng sanh nào được độ. Độ là làm cho giác ngộ, giải thoát các vọng tưởng hay các thực tại giả lập để đạt thực tính. Vô vi niết bàn là thực tại tuyệt đối, là chân không hay thiệt hư không.

Vậy cách hàng phục tâm: Đưa tất cả các thực tại giả lập vào thực tại tuyệt đối mà không còn thấy thực tại giả lập đó nữa. Nên muốn hàng phục tâm, hành giả trực nhận thể không của sự vật, ngay đó lìa tứ tướng (Xa bốn tướng: Ngã, Nhân, Chúng sanh, Thọ giả là không có khái niệm, không lập lại sự vật để có ý tưởng về sự vật). Thí dụ, khi ta thấy con bò, ta biết có tánh thấy, khi ta nghĩ tưởng mộng lung, ta biết có tướng thức thôi, không nên nghĩ gì nữa, v.v...(lìa bốn tướng) thì các chúng sanh hay thực tại giả lập đã biến thành hư không không còn thấy chúng sanh nào được độ, hay đã được tri nhận thành tánh giác (hư không) thì các chúng sanh ấy hay thực tại giả lập đưa vào thực tại tuyệt đối hay vô vi niết bàn (hư không), tức là dòng tâm thức ta làm sao còn vẫn đục (không còn chúng sanh đó hay thực tại giả lập nữa); đó là cách Phật dạy hàng phục tâm.

Diệu Hạnh Vô Trụ (trong đoạn 4):

Lại nữa Tu-bồ-đề, Bồ-tát với pháp nên không có chỗ trụ mà làm việc bố thí, gọi là ch ằng trụ nơi sắc để bố thí, chẳng trụ thanh hương vị xúc pháp để bố thí. Nay Tu-bồ-đề, nên như thế mà bố thí, chẳng trụ nơi tướng. Vì có sao? Nếu Bồ-tát bố thí chẳng trụ tướng thì

phước đức không thể nghĩ lường.

-Tu Bồ-đề, ý ông nghĩ sao? Hư không ở phương Đông có thể nghĩ lường được chăng?

-Bạch Thế Tôn, không vậy.

-Này Tu-bồ-đề, hư không phương Nam, phương Tây, phương Bắc, bốn phía trên dưới có thể nghĩ lường được chăng?

-Bạch Thế tôn, không vậy.

-Này Tu-bồ-đề, Bồ-tát không trụ tướng mà Bồ thí, phước đức cũng lại như thế, không thể nghĩ lường. Này Tu-bồ-đề, Bồ-tát chỉ nên như lời dạy mà trụ. (HT. Thích Thanh Từ dịch)

Ý Nghĩa

2.-Thời gian. Ngay khi thể nhận thực tướng của sự vật (các chúng sanh, những thực tại giả lập hay đối tượng), liền lia ngay tướng giả lập đó (đối tượng) và cả tứ tướng, tức là không có thời gian kéo dài sự tri nhận ấy. Cho nên trong kinh Kim Cang, Phật bảo Tu-bồ-đề cách thức an trụ tâm như sau" Khi chơn tâm hiển bày (hàng phục tâm rồi) thì phải gìn giữ chơn tâm ấy bằng cách: Bồ-tát không có chỗ trụ mà Bồ thí, tức là không trụ vào Sắc,thinh, Hương, Vị, Xúc, Pháp mà Bồ thí." Trụ là bám vào, dựa vào, lập lại. Bồ thí là ban bố, cho ra cái mình có, cái mình biết, xả bỏ. Muốn an trụ tâm Bồ-tát không bám vào (không lập lại, vô thời gian) tất cả các thực tại giả lập (Sắc thanh hương vị xúc pháp) mà phải xả bỏ cái mình biết đó (dứt ngay sự tri nhận ấy).

Nên nhớ: Tánh thấy, tánh nghe, tánh ngửi, tánh nếm, tánh chạm, và tánh ý là lục thức hay là tâm thức. Biết (Cognize) lại Tâm Thức (Perception) mới có được Giác Trí hay Tâm Trí (Cognition), vì có thời không nên tâm trí gọi là thường trí (Usual Cognition) hay là tâm phàm tình (Common Mind), vì Thức và Trí liên hợp: Tư Tướng. Chơn Trí (Pure Cognition) là cái dụng của ChơnTâm (True Mind), vô thời không.

Phật đã chỉ rõ về thân tướng không của "Sắc thanh hương vị xúc pháp" khi tri nhận là đã hòa nhập vào tánh giác mà tánh giác là thiết hư không bao la vô giới hạn. Khi ta thể hiện tánh không, dòng tâm thức không còn vẫn đục nghĩa là trong sáng hay còn gọi là phước đức. Vậy khi hàng phục tâm và an trụ được tâm là ta đã tạo ra nhiều phước đức không thể nghĩ lường ví như hư không vậy. Tóm lại, Ta áp dụng hàng phục tâm và an trụ tâm trong tứ oai nghi nhất lúc ngồi thiền. Thí dụ khi ta thấy con bò, biết có tánh thấy rồi xa lia thấy con bò đi, tức là không trụ vào sự thấy con bò nữa (lìa sắc ngay: vô thời gian). Khi nghe tiếng chuông, biết có tánh nghe, rồi lia nó và tiếp tục những hoạt động khác cũng tri nhận như trên. Riêng ngồi thiền thì có phần tri nhận trực tiếp hoặc quán tưởng,suy nghĩ hay có vọng tưởng, liền Biết có tướng thức, thôi !. Thực hành theo lời Phật đã dạy cách hàng phục tâm và an trụ tâm, chắc chắn phước đức như hư không, không lường được.

Thấy Lẽ Thật Đúng Lý. (Đoạn 5)

**Này Tu-bồ-đề, Ý ông nghĩ sao? Có thể do thân tướng mà thấy Như Lai chăng? - Bạch Thế Tôn, không phải vậy. Không thể do thân tướng thấy được Như Lai. Vì có sao? Như Lai đã nói thân tướng tức không phải thân tướng. Phật bảo Tu-bồ-đề:**

**Phàm những gì có tướng đều là hư vọng. Nếu thấy các tướng chẳng phải tướng tức thấy Như Lai.** (HT. Thích Thanh Từ dịch)

Ý Nghĩa.

Phàm những gì có tướng đều là hư vọng, giả lập hay duyên khởi, nên không thể thấy Như Lai bằng thân tướng được. Thân tướng thật không phải thân tướng, vì khi nhận thức thân tướng của đối tượng nào, ta chỉ thấy thể không của nó ở lục căn mà thôi. Khi tri nhận thể không của Như Lai (Biết được, Tánh Giác), thể không của thân tướng đã hòa nhập vào hư không, nên thấy các thân tướng không phải là tướng nữa mà là tánh hư không là thật tướng không của Như Lai.

III. Kết Luận

Thật vậy, thân tướng các chúng sanh kể trên hay là những đối tượng (Sắc thính hương vị xúc pháp) là những thực tại giả lập (hay tự tính giả lập.) Nơi nào có thân tướng là nơi đó có sự hư vọng (không thật). Nếu thấy được tính cách không tướng của các tướng là thấy được Như Lai. Đó tức là tri nhận ngay thực tướng hay thể không của thân tướng, là nhận được phước đức không lường bao la như hư không. Hàng phục tâm là sự nhận thức đối tượng với sự tri nhận tánh không của đối tượng mà không trụ vào đối tượng đó nữa, nghĩa là khi tri nhận thực tại giả lập, ngay đó ta không có khái niệm hay ý tưởng gì đến thực tại giả lập đó. Muốn an trụ tâm là giữ tâm được an định như đã hàng phục nó được lâu dài, thì phải "vô sở trụ" tức là không bám vào sắc, thính... mà phải xả bỏ sắc thính... khi mình biết là sắc thính..., vì nếu trụ vào sắc thính... một sát na thì sắc thính... ấy không còn thật nữa. "Sắc tức thị không! Sắc tức thì biến thành không... thời gian huyền hóa sự vật. Chân Trí (hay Chân Tâm) được hiện lộ ngay nơi đối tượng hiện quán. Bồ Đề Đạt Ma nói hiện tại là bồ đề, vì không có quá khứ đầy đau khổ, không có tương lai để gây thêm tội lỗi, thì ngay bây giờ (sát na hiện tiền) há không phải bồ đề sao! Trong khoảnh khắc hiện tại, chân lý xuất hiện tại đó (không gian) và lúc đó (thời gian) mà thôi. Thực tướng được hiện bày ở trạng thái vô thời không vì có thời gian chạy dài trong không gian thì mọi vật đều trở nên huyền hóa. Vậy muốn đạt được giác ngộ hay chân tâm thì phải theo cách dạy của Phật: Hàng Phục Tâm và An Trụ Tâm. Đó là để đạt được chân lý tối hậu, là tự tính tuyệt đối, là chân tâm, là tánh giác hay là thiết hư không..Nhân: Ứng vô sở trụ, Quả: Vô sở bất tại. (Không trụ vào các chỗ, thì chỗ nào cũng có thực tại.)

" Nhị bội phủ định Nhận Thức Giác Thức Nguyên Sơ của sự vật để nhận thức Tánh Không của chúng, đó là Nhất Nguyên Tính Tuyệt Đối, Chân Lý Tối Hậu, hay Trung Đạo, là hai giai tầng Hàng Phục Tâm và An Trụ Tâm. (Nhất Nguyên Luận, 2003, Phổ Nguyệt)

"Gặp Biết (Giác Ngộ) được Thực Tính (hư không hay vô vi niết bàn) của Vạn Hữu (chúng sanh hay đối tượng) là Giải Thoát khỏi nhận thức sai lầm về Tự Tính Giả Lập hay Tùy Thuộc của chúng, nghĩa là không còn thấy chúng sanh hay thực tại giả lập đó nữa." (Kh ăng Định Tính, 2003, Phổ Nguyệt)

"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 thoát khổ đau, nhân quả, luân hồi." (Thực Tại và Chí Đạo, Phổ Nguyệt, 2002)

Tham Khảo

Kinh Kim Cang Giảng Giải. HT Thích Thanh Từ, trích bài dịch trong website người cư sĩ: <http://cusi.free.fr/>

Thục Tại và Chí Đạo (2002). Phổ Nguyệt. Sách do nhà xuất bản Đường Sáng Printing ở San Jose, CA (USA) ấn hành năm 2002.

## 2. Cốt Tủy của Kinh Lăng Nghiêm

Thật ra muốn hiểu rõ các kinh Phật, chúng ta cần biết cách kết cấu của Tâm. Rõ ràng hơn hết khi đọc kinh Thủ Lăng Nghiêm Phật dạy chi tiết về các liên hệ của lục căn, lục trần, và lục thức, những thực tại tương đối biến đổi không thật, cũng như thực tại tuyệt đối thường hằng và bất biến. ***Cốt tủy của kinh Lăng Nghiêm được Phật giải rõ thế nào là Vọng Tâm và Chân Tâm, cũng như Pháp Môn Tu Chứng Lăng Nghiêm Đại Định.*** Tâm thức hay lục thức là sự kết hợp hỗ tương với lục trần mới có lục thức. Lại nữa, Lục Nhập vốn là Như Lai Tạng, cũng là diệu tánh chơn như.

Lục Nhập, Phật chỉ rõ:

- Lại nữa, A Nan ! Sao nói Lục Nhập vốn Như Lai Tạng, cũng là diệu tánh chơn như?

Lấy một thí dụ, Nhân Nhập Vốn Vô Sanh,

- Ví như dùng mắt ngó hẳn một chỗ, lâu tự mỗi một, cả con mắt và cái mỗi một đó, đều là tướng ngó lâu mỗi một của tánh Bồ Đề. Do hai thứ vọng trần Sáng và Tối hiện ra cái thấy, thu nạp cảnh trần, gọi là tánh thấy, cái thấy này là Sáng và Tối vốn chẳng có tự thể.

- A Nan nên biết ! Kiến tinh này chẳng từ sáng, tối ra, chẳng từ con mắt ra, cũng chẳng từ hư không ra. Tại sao? Nếu từ chỗ sáng ra, thì khi tối, kiến tinh đã theo sáng diệt, lẽ ra chẳng thể thấy tối; nếu từ chỗ tối ra, thì khi sáng, kiến tinh phải theo tối diệt, lẽ ra chẳng thể thấy sáng. Nếu từ con mắt ra thì chẳng có sáng tối, vậy biết kiến tinh chẳng có tự tánh. Nếu từ hư không ra, thì nhìn ra ngoài thấy cảnh trần, xoay về phải thấy con mắt lại, hư không tự thấy có liên quan gì chỗ nhập của người? Vậy biết Nhân Nhập hư vọng, vốn chẳng phải tánh nhân duyên cũng chẳng phải tánh tự nhiên.

-Tánh của bốn thức rõ ràng chơn tri, (bốn giác vốn sáng tỏ là giác minh, phân biệt mà chẳng năng sở đối đãi là chân thức), diệu giác trạm nhiên, như như bất động, chẳng thể nghĩ lường được, đầy trùm pháp giới, hiển bày khắp mười phương hư không đâu có xử sở, tùy theo nghiệp của chúng sanh biến hiện các cảnh giới hiện hữu. Người thế gian chẳng biết, lại mê lầm cho là tánh nhân duyên và tự nhiên, ấy đều là do tâm thức phân biệt suy lường. Phạm là lời nói đều chẳng phải nghĩa thật. Vậy, tánh hư không cùng khắp, vốn chẳng lay động. Nên biết hiện tiền địa, thủy, hỏa, phong và hư không gọi là Ngũ Đại, tám chất viên dung, đều là Như Lai Tạng, vốn chẳng sanh diệt. (Quyển ba, HT. Thích Duy Lực dịch)



Từ Lục Nhập đến thập nhị xứ, mười tám giới cùng thất đại vốn vô sanh và tương quan lẫn nhau, Phật đã vạch rõ dòng tâm thức (lục căn, lục trần, lục thức cùng với địa, thủy, hỏa, phong, không, kiến, thức đại) huyền hóa như vậy, thì tánh giác (diệu tánh chơn như) đồng nghĩa với Như Lai Tạng. Như Lai Tạng, tánh thức minh tri chơn thức. Biết được rõ ràng chơn thức nghĩa là bản tánh vốn chơn minh, lia năng sở đối đãi, thường hằng, hiển bày khắp mười phương, bao la như hư không vô tận. Thí dụ Nhân Nhập hư vọng, vốn chẳng phải tánh nhân duyên, cũng chẳng phải tánh tự nhiên. Vì cái trở nên "Nhân Thức" được kiến lập do sự hòa hợp Nhân Căn và Sắc Trần, là Tâm Thức, là tướng hư không của Sắc Trần. Tướng hư không của Sắc Trần được thu nhận bởi Tâm Thức để nhập vào Như Lai Tạng hay Hư Không Vô Tận, tuy thể hư không ấy cũng đồng thể tánh của hư không vô tận, nhưng nó còn giới hạn ở Nhân căn. Vậy khi Nhân căn chưa hòa nhập vào Như Lai Tạng thì nó là tướng không, thay đổi tùy theo nghiệp duyên sẵn có của bản thân Sắc Trần. Chúng ta đã nhận xét rằng không có vật chất nào hiện hữu độc lập, dù nó nhỏ như hạt tử hoặc lớn như quả núi. Vạn vật chỉ hiện hữu một cách tương đối, trong sự tương quan với những vật khác. Cũng vì thế có thể biết được Tâm Thức không có thực thể. Nếu đối tượng không có thật, thì tâm cảm nhận nó cũng không có thật. Những khoảnh khắc tri thức này theo thời gian thì nó lôi kéo và dần co giữa trí và thức mà thành tư tưởng, và nếu khoảnh khắc tri thức đó không lập lại và xa lìa ngay (vô thời gian) thì ta có tri thức nguyên thủy. Vì tướng hư không của đối tượng nhập vào tánh hư không vô tận thì Thực tại ấy toàn diện, là chân lý tối hậu. Vậy, một khi Nhân Căn hòa nhập vào Như Lai Tạng thì chẳng còn năng sở, lúc ấy chẳng phải nhân duyên hay chẳng tự nhiên mà có diệu tánh chơn minh, là Tánh Giác hay Tánh của Hư Không Vô Tận là do sự tương quan lẫn nhau vậy.

Thật vậy, để chúng ta hiểu rõ tâm thức và chơn tâm hay diệu tánh chơn như, và sự phân biệt vọng tâm và chơn tâm thì rất dễ dàng trong việc tu pháp môn Lăng Nghiêm Đại Định. Phân tích Tâm Thức và Chơn Tâm qua sự phối hợp lục căn, lục trần và lục thức tương quan lẫn nhau, chúng ta thấy: Ngay cả lục nhập Như Lai Tạng thì chúng đã là hư không. Như đã biết trong kinh Phật dạy, "Lục Nhập vốn là Như Lai Tạng cũng là Diệu Tánh Chơn Như". Mỗi căn trần thức có thể tánh không của hư không hay tướng hư không khi nhập vào Như Lai Tạng (Hư Không Vô Tận hay Thiệt Hư Không bao la vô giới hạn) thì biến thành Diệu Tánh Chơn Như (Tánh Giác). Thí dụ, Nhân nhập hư vọng vốn chẳng phải tánh nhân duyên cũng chẳng phải tánh tự nhiên. Vì nhân căn có thể tướng hư không hợp với thể hư không của Sắc trần, được tâm thu nạp bằng Tánh Thấy nên ta có Nhân Thức hay Tâm thức. Thể tướng hư không của Nhân căn, Sắc trần hay Nhân thức thì hư vọng và biến đổi theo căn trần thức (vì giới hạn ở các căn, có thể gọi thể hư không của các căn là "Hư Không Giới Hạn"), nhưng Tánh Thấy Biết chẳng sanh diệt của diệu tâm sáng tỏ, thường hằng, tròn đầy khắp thế giới hợp với Như Lai Tạng tức là "Hư Không Vô Tận". Tánh hư không vô tận cùng khắp, vốn chẳng lay động. Nên biết hiện tiền địa, thủy, hỏa, phong và hư không gọi là Ngũ Đại, tánh chất viên dung, đều là Như Lai Tạng, vốn chẳng sanh diệt. Hiểu được Tánh Giác, "ta dùng tánh chẳng sanh diệt của diệu tâm sáng tỏ đồng với Như Lai Tạng, vì Như Lai Tạng chỉ duy nhất một diệu tâm sáng tỏ, tròn đầy

chiếu khắp pháp giới, nên ở trong đó, một là vô lượng, vô lượng là một, trong nhỏ hiện ra lớn, trong lớn hiện ra nhỏ, đạo tràng chẳng động mà khắp mười phương thế giới, thân thể bao hàm vô tận hư không, nơi đâu một mãi lông hiện ra cõi Phật, ngồi trong vi trần chuyển đại pháp, nghịch cảnh trần, hợp giác tánh, nên hiện ra tánh Chơn Như sáng tỏ của diệu tâm." Do vậy muốn tu theo kinh Thủ Lăng Nghiêm, nghe lời Phật dạy:

- A Nan ! Nay người muốn ngược dòng sanh tử, trở về nguồn gốc của lưu chuyển, đến chỗ chẳng sanh diệt, thì nên xét kỹ sự thọ dụng của lục căn này, cái nào hợp, cái nào lia; cái nào sâu, cái nào cạn; cái nào viên thông, cái nào chẳng viên thông. Nếu người ngay nơi những căn này ngộ được căn nào viên thông, nương theo căn viên thông đó mà xoay ngược dòng nghiệp hư vọng từ vô thủy thì so với các căn khác, hiệu quả gấp nhiều lần, một ngày bằng một kiếp. (Quyển bốn, HT. Thích Duy Lực dịch)

Trong quyển năm và sáu, Phật đã dạy, căn trần cùng gốc, thất mở chẳng hai, tánh thức hư vọng như hoa đổ trên không. A Nan , do trần phát tri, vì căn kiến tướng, kiến và tướng chẳng có tự tánh, như những cây sậy gác vào nhau, cho nên người nay lập tri kiến thành tri, tức là căn bản của vô minh, nếu đối với tri kiến chẳng chấp tri kiến ( Biết cái tri kiến = Tri thức), ấy tức là Niết Bàn, trong sạch vô lậu, làm sao trong đó còn có thể dung nạp vật khác.

Khi quyết định tu hành, phải nghe rõ lời Phật dạy:

Phật bảo A Nan:

- Người thường nghe ta giảng ba nghĩa quyết định sự tu hành trong Luật Tạng, ấy là Nhiếp tâm thành giới, từ giới sanh định, từ định phát huệ, gọi là ba vô lậu.

- A Nan ! Làm sao nhiếp tâm gọi là giới?

- Nếu chúng sanh lục đạo trong thế giới, tâm chẳng dâm dục, thì chẳng theo dòng sanh tử tương tục.

- Người chánh định, cốt để ra khỏi trần lao, nếu tâm dâm dục chẳng trừ thì chẳng thể ra khỏi, dẫn cho có nhiều trí thiên định hiện tiền, nếu chẳng đoạn dâm, ắt lạc vào ma đạo, hạng trên thành ma vương, hạng giữa thành ma dạn, hạng dưới thành ma nữ. Bọn ma kia cũng có đồ chúng, mỗi mỗi tự xưng đã thành đạo vô thượng, sau khi diệt độ, trong đời mạt pháp, bọn ma dân này sôi nổi trên thế gian, thịnh hành tham dâm, tự xưng là Thiệt tri thức, khiến chúng sanh sa vào hầm ái kiến, lạc mất đạo Bồ Đề.

Lời Phật dạy thật chí lý, chúng ta thử xét qua phần tâm lý học, *Dục Tính*, hay *Tính Dâm* của Freud. Trong lúc Freud hoạch định những vùng của Trí, ông cố xác định những phương pháp năng lực hóa, tập trung, di chuyển và ngay cả chặn lại ánh sáng lóe lên của ý thức. Freud lựa chọn thân thể liên tục tạo ra năng lực tinh thần, cũng như máy phát điện liên tục sản xuất ra điện năng. Freud gọi điện năng tinh thần này là dục tính và ông tin rằng nó là lực thúc đẩy các khả năng của tất cả tư tưởng, tình cảm và tư cách của chúng

ta. Sự xây dựng dục tình tạo nên trạng thái xu hướng đau khổ, nó ép buộc chúng ta trở thành hiểu biết một vài nhu cầu không được thỏa mãn. Lúc đó chúng ta nhắm tới tập trung vào những hoạt động sẽ cho chúng ta giải thoát năng lực đè nén đó mà giảm trừ được xu hướng. Như vậy năng lực dục tình ảnh hưởng đến Tư Tưởng, tình cảm, và hoạt động của chúng ta. (Thực Tại và Chí Đạo, 2002, Phổ Nguyệt) Tánh dục hay dâm dục hiện hữu thường trực trong thân ta như vậy, nên ta phải làm sao ổn định nó như Phật căn dặn chúng ta giữ giới luật này cẩn thận, thì mới có thể tìm về tánh giác được trọn vẹn.

Xác định lại, *Phản văn bản tánh văn*:

Nếu chấp cái nghe là thật, thì nghe ngoài phải nghe trong, không nghe động phải nghe tịnh. Nghe trong, ngoài, động, tịnh. đều là bỏ gốc theo ngọn, nên gọi là cái nghe điên đảo. Xoay cái nghe điên đảo này về chánh, chánh thì chẳng có năng văn, sở văn, tức là bản lai diện mục, cũng là tánh Văn này, liền thành vô lượng Bồ Đề. Thật vậy, nhắc lại quyển hai Phật đã nói rõ hai chữ **kiến kiến** nghĩa là thấy cái thấy vì cái thấy chỉ là tâm thức hay biết (Trí) cái thấy của tâm thức là ta đã chuyển thức thành trí rồi, vì bản kiến bản giác chẳng ở trong bịnh (năng sở) mới gọi là kiến kiến, tức là kiến tánh, nhưng còn phải lìa kiến (**kiến do ly kiến hay Kiến bất năng cập**) mới giữ trọn vẹn bản giác.

Thật sự qua cái nhìn của chân lý tuyệt đối, lúc đầu Phật dùng cái thấy (năng trí) qua nhãn thức để nói là chơn tâm, nhưng sau Ngài xác nhận rằng cái thấy không phải là chơn tâm vì cái thấy do cảm quan nhận thức, nên đối tượng mà giác quan nhận thức là thực tại giả lập mà thôi. Nên Phật và Bồ Tát xác nhận lại như trong tánh nghe "Nghe lại tánh Nghe của mình hay Thấy lại Tánh Thấy của mình." Đó là trực nhận thực thể qua tánh nghe hay tánh thấy, và các cửa khác cũng vậy.

**Nên nhớ:**

*" Nhận thức niệm đầu của trần cảnh, ta có chơn thức (cũng còn thuộc về tâm thức); liền đó ta tri nhận chơn thức đó thì có được Tri Thức Nguyên Thủy và xa lìa nó ngay (vô thời gian)" Tri Thức Nguyên Thủy đó hay Chơn Trí, còn Gọi là Chơn Tâm hay Bản Giác. Thí dụ, chúng ta thấy con bò (thấy này là Tâm thức), chúng ta Biết có tánh thấy, lập tức xa lìa cái biết đó. Đối với lục trần chúng ta thể hiện như vậy, còn khi tâm suy nghĩ vấn vương hay tư duy điều gì ta liền biết đó là tướng thức, thôi xa lìa nó ngay. Như thế gọi là "Phản văn bản tánh văn," hay là Tỉnh Giác vậy.*

**Phải nhớ lại:** *Tánh thấy, tánh nghe, tánh ngửi, tánh nếm, tánh chạm, và tánh ý là lục thức hay là tâm thức. Biết (Cognize) lại Tâm Thức (Perception) mới có được Giác Trí hay Tâm Trí (Cognition), vì có thời không nên tâm trí gọi là thường trí (Usual Cognition) hay là tâm phàm tình (Common Mind), vì Thức và Trí kiên hợp: Tư Tưởng. Chơn Trí (Pure Cognition) là cái dụng của Chơn Tâm (True Mind), vô thời không.*

Pháp Môn Tu Chứng Lăng Nghiêm Đại Định là một phương pháp Tỉnh Giác trong tứ oai nghi.

Trong các quyển bảy, tám, chín và mười trong kinh Lăng Nghiêm, Phật dạy tu chúng Lăng Nghiêm và vạch rõ những tác hại phải tránh hay là giới luật phải nghiêm minh. Tu chúng Lăng Nghiêm Đại Định là pháp môn rất ráo như Thiền Đốn Ngộ, nhưng có thể thực hành trong tứ oai nghi. Tu Pháp Tam Ma Địa là pháp môn vi diệu với sự nhiếp tâm miên mật và liên tục bất thối chuyển. Trong cách nhiếp tâm, người cầu đạo Bồ Đề trước tiên phải giữ luật nghi trong sáng như băng tuyết, giữ kỹ giới chẳng bỏ sót, tâm còn chẳng duyên theo lục trần, thì tất cả ma sự làm sao sanh khởi được.

Người đời tu Tam Ma Địa, trước nhất phải dứt dâm dục, Phật bảo:

- A Nan! Nếu chẳng dứt dâm dục mà tu thiền định, cũng như nấu cát mà muốn thành cơm, dù trải qua trăm ngàn kiếp, cũng chỉ là cát nóng. Tại sao? Vì cát vốn chẳng phải là cơm vậy. Nếu thân dâm mà cầu diệu quả của Phật, dẫu được khai ngộ cũng chỉ là gốc dâm; cội gốc đã thành dâm thì phải trôi lăn trong tam ác đạo, chẳng thể thoát khỏi, vậy làm sao có thể tu chúng đạo Niết Bàn ! Ất phải khiến thân tâm đều dứt hết sự dâm, cả cái dứt cũng chẳng có, thì mới có thể hy vọng chứng quả Bồ Đề.

- Mười cảnh giới thiền định đều do Tướng Ấm và dụng tâm giao tranh lẫn nhau mà hiện ra, nhưng chúng sanh ngu mê, chẳng tự xét kỹ, gặp nhân duyên này mà chẳng tự biết, nói là chúng tánh, thành đại vọng ngữ, dọa ngục A Tỳ.

Tóm lại, lời nói của Phật chẳng có hư vọng. Phật dạy rõ ràng và quá chi tiết về Tâm. Nên phân biệt kỹ lưỡng thế nào là vọng tâm, và chơn tâm, động và tịnh. Bản chất lục căn, lục trần, tướng không của chúng thật sự có sẵn, và hiện hữu đồng thời với nhau trong hư không và chẳng có nhân duyên nào là chủ yếu, cũng chẳng phải tự nhiên chúng được thu nhận bởi lục thức hay tâm thức; do khi lục căn và lục trần hòa hợp với nhau mà thành lập, cũng như chẳng phải tự nhiên chúng ta nắm bắt được bản giác mà phải tri nhận tâm thức vừa hòa hợp bởi căn trần. Trong kinh Lăng Nghiêm chủ đích của Phật muốn chỉ cho hội chúng biết mọi người đều có tánh giác trong sáng, gọi là Tánh Giác Diệu Minh (Diệu Tánh Chơn Như) hay Như Lai Tạng hay Chơn Tâm... Sáu căn là gốc luân hồi, sáu căn cũng là gốc giải thoát. Trong cái thấy biết của sáu căn, chạy theo phân biệt là gốc vô minh, trong cái thấy vô phân biệt là Niết Bàn. Đó là con đường trở về Tánh Giác. Vậy Tu Chúng Thủ Lăng Nghiêm Đại Định, theo HT. Thích Huệ Hưng phỏng dịch, là hợp lý, "Vả lại, cảnh là pháp trần, tâm sanh phân biệt, cảnh và tâm không thể rời nhau, mà tự cho là thanh tịnh, kỳ thật toàn là hư vọng loạn động và hư chuyển. Nếu định có xuất có nhập, đều thuộc vi tế phân biệt, chỉ nương vào vi tế phân biệt đó để duy trì cảnh tịch tịnh kia, một khi không phân biệt nữa, cảnh tịch định liền mất, gọi là xuất định. --Đó là nguyên nhân cố gắng cưỡng ép tâm thức sanh diệt để cho yên định, sự thật chưa tỏ ngộ được chơn tâm bất động sẵn có, đã nhận lầm giả tưởng là chơn thật.-- Tu LĂNG NGHIÊM ĐẠI ĐỊNH không thể như vậy." Cho nên, tu Lăng Nghiêm hành giả, phải giữ giới luật nghiêm minh, đặc biệt là tâm chẳng dâm dục, hoặc chỉ có tâm chú, nghĩa là khi niệm thầm thần chú, ta biết có niệm thức, hoặc giả, trong tứ oai nghi lúc nào cũng tỉnh giác. Phật dạy đầu tiên pháp thiền Tam Ma Đề, gọi là Đại Phật Đảnh Thủ Lăng Nghiêm Vương, là đường lối

vi diệu trang nghiêm, cũng là pháp môn đưa đến giải thoát cuối cùng của mười phương Như Lai. Chúng sanh từ vô thủy đến nay, sanh tử liên tục, chỉ vì chẳng biết chơn tâm thường trụ, thể tánh trong sạch sáng tỏ, lại nương theo vọng tưởng, vọng tưởng chẳng chơn nên có luân hồi. Mười phương chư Phật cùng một đạo lia khỏi sanh tử đều do trực tâm, vì tâm hạnh và lời nói ngay thẳng, như thế từ đầu đến cuối, cho đến các ngôi bậc, ở khoảng giữa chẳng có các tướng quanh co. Cho nên:

- Tri thức đúng cái tri thức sai lầm của chủ khách (nhị nguyên) là giải thoát mọi phiền não, nhân duyên chẳng chặt, cũng là tự giác và giác tha.
- Hành trình đi đến chân nguyên là sự miên mật "Thấp sáng hiện hữu" trong từng khoảnh khắc sống tỉnh giác với "Tâm bình thường", an nhiên tự tại.
- 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 thoát khổ đau, nhân quả luân hồi.

(Thực Tại và Chí Đạo, 2002, Phổ Nguyệt)

Tham khảo

Kinh Thủ Lăng Nghiêm. HT. Thích Duy Lực dịch, trong phần Tủ Sách Phật Học, website Quảng Đức.

<http://www.quang duc.com>

Pháp Môn Tu Chứng Lăng Nghiêm Đại Định. HT. Thích Huệ Hưng phỏng dịch, phần Kinh, website Quảng Đức.

Thực Tại và Chí Đạo (2002). Phổ Nguyệt. Sách do nhà xuất bản Đường Sáng Printing ở San Jose, CA (USA) ấn hành năm 2002.

### 3. Pháp Thể Nhập Tri Kiến Phật

#### Kinh Pháp Hoa

Yếu Chỉ của kinh Diệu Pháp Liên Hoa hay thường gọi là Pháp Hoa là muốn nêu lên hoài bảo của Phật là Khai Thị Ngộ Nhập Tri Kiến Phật. Theo bản dịch chánh văn của Hòa Thượng Thích Trí Tịnh ghi trong Kinh Diệu Pháp Liên Hoa giảng giải của Thiên Sư Thích Thanh Từ, chúng tôi chỉ nêu trích ra một phần có liên hệ đến cốt tủy của kinh. Những phẩm tựa trình bày phần tổng quát hiện tượng và bản thể vũ trụ pháp giới. Phẩm hai đến phẩm mười, Phật chỉ rõ sự thấy biết của Ngài. Phẩm mười một đến hai mươi hai, Phật dạy pháp thị ngộ Phật Tri Kiến, chỗ thâm áo để tu hành. Phẩm hai mươi ba đến hai mươi tám, Phật chỉ cách thể nhập Phật Tri Kiến. Tuy vậy, chúng tôi chỉ nêu lên cốt tủy của kinh ở phần ngộ nhập Tri Kiến Phật, một phương pháp nắm bắt thực tướng hay tánh

giác có sẵn nơi mỗi người.

"Tù phẩm Hiện Bảo Tháp tới phẩm hai mươi hai, Phật chỉ rõ tánh giác hằng soi sáng mà không hình tướng nên khó chỉ khó nhận. Giống như không khí tối cần thiết cho lẽ sống của sinh vật. Vì vậy Phật mượn những hình ảnh biểu trưng để chỉ cho chúng ta ngầm nhận ra Tri Kiến Phật. Nên phẩm Hiện Bảo Tháp, phẩm ĐỀ BÀ ĐẠT ĐA...nêu ra những hình ảnh biểu trưng cho Tri Kiến Phật có sẵn muôn thuở không mất ở nơi mỗi người, khi người tin nhận thì nó hiện tiền. Ở đây mang tính cách giải bày nêu ra phần khai, thị, ngộ, nhập, kỳ thật toàn bộ kinh đều chỉ cho mọi người nhận ra nơi thân năm uẩn này có sẵn Tri Kiến Phật chớ không có nơi nào khác."

Sau khi Phật chỉ rõ sự thấy biết Ngài với khai mở qua những phẩm Tựa, Phương Tiện, Thí Dụ, Tín Giải, Thọ Ký... thì phẩm Hiện Bảo Tháp là bắt đầu thị ngộ Tri Kiến Phật. Tri Kiến Phật, là Phật Tánh hay Tánh Giác. Chúng ta cần biết kết cấu của Tâm, từ đó phân biệt được thể nào là Tâm Thức (Giác Thức), Tâm Trí (Giác Trí) và Giác Trí Tuệ. Giác Trí tuệ còn gọi là Tánh Giác hay Tri Kiến Phật.

## I. Kết Cấu của Tâm Thức

Rất cần thiết khi phân biệt Thức và Trí, quan trọng hơn nữa khi nhận biết thể nào là Vọng Tâm và Chân Tâm. Chúng ta cần biết rõ ràng cách thức cấu kết của Tâm Trí để thực hành đúng các pháp môn của Phật, nhất là ngòai Thiền. Do đó, sự phân biệt Cảm Giác (Sensation), Giác Thức (Perception hay Consciousness) Giác Trí (Cognition) và Giác Trí Tuệ (Pure Cognition) hay Tri Kiến Phật là cần thiết.

### a). Nhận Diện (Sensation).

Ngũ giác quan là phương tiện tiếp xúc với trần cảnh để nhận diện ảnh hay 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. Hể 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 khắng 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 sự vật bằng ngũ giác quan. 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 hay Tri Kiến Phật (Pure Cognition).

Trong kinh Pháp Hoa Phật dạy thị nhập Tri Kiến Phật hay thực hành Giác Trí Tuệ để được thành Phật đạo. Thực ra Tri Kiến Phật là Tánh Giác có thể thực hiện trong tứ oai nghi. Vậy Tánh Giác 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 hay Tri Kiến Phật (Vô thời gian). Vì Tri Kiến Phật 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 Tri Kiến Phật và phải xa lìa cái biết ấy nữa thì mới có Tánh Giác toàn diện.

## II. Cốt Tủy của Kinh Pháp Hoa

### a). Phần Thị Ngộ Tri Kiến Phật

Từ phẩm Trì tới phẩm Chúc Lụy, Phật dạy: nam nữ bình đẳng có Thật Tánh như nhau. Muốn được an an lạc hạnh, thì an trụ nơi bốn pháp: 1) "Hành xứ". Nếu vị đại Bồ Tát an trụ nơi nhẫn nhục hòa dịu, khéo thuận mà không vụt chạc, lòng cũng chẳng kính sợ, lại ở nơi pháp không phân biệt mà quán tướng như thật của các pháp cũng chẳng vin theo, chẳng phân biệt, đó gọi là chỗ "Hành xứ" của Bồ Tát. 2) Trụ "Thân cận xứ" là chẳng gần gũi kẻ chơi việc hung hiểm hại người tăng thượng mạn v.v...phải thấu suốt nhân quả, giới luật phải nghiêm minh. Vị đại Bồ Tát quán sát "Nhứt thiết pháp không như thiết tướng" chẳng điên đảo, chẳng động, chẳng thối, chẳng chuyển, như hư không. 3) Lại chẳng nên hí luận các pháp có chỗ tranh cãi. Phải ở nơi tất cả chúng sanh, khởi tướng đ đại bi.. Với tất cả chúng sanh đều bình đẳng nói pháp. Vì thuận thuận theo pháp nên chẳng nói nhiều, chẳng nói ít, nhẫn đến người rất ưa pháp cũng chẳng vì nói nhiều. 4). Hành giá trị kinh Pháp Hoa tại gia hay xuất gia sanh lòng tử lớn, còn hàng Bồ tát sanh lòng bi lớn. Kinh pháp Hoa này là tạng bí mật, của các đức Phật Như Lai vì kinh Pháp hoa là chỉ Trì Kiến Phật nên chỉ cho người rất khó, vì nó không có tướng mạo, vượt ngoài ngôn ngữ. Song nó hằng hiện hữu nơi mỗi người, là tạng Như Lai. Khi căn lành tròn đủ, sạch hết các ma chướng lúc đó mới thấy được tạng bí mật này. Vì (Tùng địa dưng xuất) cái thấy biết của chính mình (Trí Vô Sư), chứ không phải Trí Hữu Sư, là Trí do mình học hỏi, tức là cái mình Biết tự nhiên của mỗi người. Đó là Như Lai Thọ Lượng, cái không sanh không diệt, có sẵn nơi mọi người, thường hằng, nên công đức không thể nghĩ bàn, tùy theo công đức trì kinh và truyền bá kinh Pháp Hoa mà được sáu căn thanh tịnh do trở về sống với Trì Kiến Phật, thanh tịnh trong sáng, mới được công đức như vậy. Không thể Phân Biệt Công Đức, vì người trì kinh Pháp Hoa là trở về sống với Pháp thân không hình tướng không sanh không diệt, nên công đức không thể nghĩ bàn. Bồ Tát đều có tâm bình đẳng giáo hóa, không chối bỏ người nào kẻ chống đối cũng như người mến thương. Như vậy, Bồ Tát Thường Bất khinh trì kinh và truyền bá kinh Pháp Hoa rất đơn giản nhưng hợp với lý kinh, nên lợi ích không thể lường. Như Lai Thần Lực, có đủ thần thông vượt hẳn sức người, là Trì Kiến Phật có sẵn nơi mỗi người chúng sanh. Nếu ai biết quay lại sống với Trì Kiến Phật nơi mình thì sẽ được diệu dụng không thể nghĩ bàn. Tới đây Phật dặn dò (chúc lụy) đệ tử theo lời dạy của Phật, khi được chỉ cho biết thị ngộ Trì Kiến Phật rồi thì phải thực hành.

#### **b). Phần Thế Nhập Trì Kiến Phật**

Phần Thế Nhập Trì Kiến Phật, thiết tưởng cần đến kỹ thuật hay phương pháp thực hành để nắm bắt Trì Kiến Phật. Thật vậy, sau khi được Phật Khai (Chỉ Cho Biết kinh nghiệm của Ngài), Thị Ngộ (Dạy chỗ thâm áo để tu hành hay những đặc điểm của Trì Kiến Phật hay Tánh Giác), và pháp Thế Nhập Trì Kiến Phật, tức pháp công phu. Khi chúng sanh hiểu rõ pháp học, đối với tha nhân (lợi tha, giác tha), đối với mình (tự lợi, tự giác) bằng giới luật nghiêm minh, thì pháp hành kinh Pháp Hoa mới đạt cứu cánh là thành Phật đạo. Trước hết phải coi thường thân tứ đại (Sắc uẩn), phá thọ ấm (là hai phẩm Dục Vương Bồ Tát Bồn Sự và Diệu Âm Bồ Tát), đến tưởng ấm là phẩm Phổ Môn. Tưởng ấm là nguồn gốc của khổ đau, vọng niệm tư tưởng. Phá tưởng ấm bằng cách xoay lại tánh nghe của mình. Khi xoay lại nghe tánh nghe của mình, thì mọi niệm tưởng dừng, khi



niệm tưởng dừng thì kinh sợ hết, thì khổ đau không còn. Nên Bồ Tát Quán Thế Âm cứu cho chúng sanh hết khổ. **Vậy khi nghe một âm thanh, ta biết có tánh nghe, tức là khi nghe một âm thanh ta xoay lại nghe (biết) tánh nghe (nhĩ thức) của mình, tức Nhập được Tri Kiến Phật.** Tuy nhiên muốn giữ được thâm tâm và Bồ Đề tâm hay là duy trì Tri kiến Phật bền lâu, hành giả nên tiếp tục đọc tâm chú để tránh kẻ hở cho tưởng thức xen vào. Tâm chú Đà La Ni tức khi đọc chú ta Biết có niệm chú. Đó là phá hành ám. Hoặc giả khi thể nhập Tri Kiến Phật rồi, là lúc xa lìa Tri Kiến đó và tiếp tục nghe lại tánh nghe khác.

**"Hành trình thể nhập tri kiến Phật là sự miên mật *Thấp sáng hiện hữu* trong từng khoảnh khắc của từng tánh nghe ( Tâm Thức), sống tỉnh giác với sự xoay chiều về Tâm Trí và Vô Thời Gian."** Cuối cùng phá luân thức ám tức là chuyển thức thành trí hay giác trí, mà phải vượt khỏi thời gian để thể nhập Tri Kiến Phật và miên mật thấp sáng Tri Kiến Phật mãi.

### III. Kết Luận

Thể nhập được Tri Kiến Phật là vượt khỏi thời không làm cho tâm thức trở thành tâm trí, trong sáng thanh thản tức là giải thoát khổ đau nhân quả luân hồi. Hành giả đã vượt qua mọi chướng ngại, mà phần lợi tha chưa được viên mãn. Vì vậy mà phải khởi lòng từ làm lợi ích chúng sanh bằng cách lao mình vào trong cảnh khổ đau, chỗ khó khăn, hiểm trở, để giáo hóa cho chúng sanh được giác ngộ. Như Bồ Tát Phổ Hiền với hạnh nguyện lớn đi giáo hóa chúng sanh, tức là Sai Biệt Trí thấy được căn cơ sai biệt của chúng sanh, giáo hóa đúng trình độ của họ sớm được thức tỉnh, tiến tu không lui sụt. Khi công hạnh tự giác và giác tha được viên mãn thì thành tựu quả Phật. Vậy khi hành giả nắm vững lý kinh Pháp Hoa, thấy rõ pháp tu, rồi y cứ đó mà tu hành. Thể Nhập Tri Kiến Phật, giữ được Thâm Tâm chí đến Bồ Đề Tâm là vượt khỏi thời không là giác ngộ Niết Bàn.

\* Nhận Thức niệm đầu của Cảm Giác thành Chơn Thức. Tri nhận Chơn thức ấy để được Giác Trí và xa lìa (Vô thời gian) Giác Trí đó để có Giác Trí Tuệ hay Tri Kiến Phật.

\* Nghe lại (Biết) tánh Nghe của mình là Thể Nhập Tri Kiến Phật (Vô thời gian bằng Tâm Chú Đà La Ni).

\* Nắm bắt thực tướng của vạn hữu (Thể Nhập Tri Kiến Phật) là sự vượt khỏi thời không làm cho Tâm trở nên trong sáng thanh thản, tức là giải thoát khổ đau, nhân quả, luân hồi.

Tham Khảo

Kinh Diệu Pháp Liên Hoa Giảng Giải. Thiền Sư Thích Thanh Từ, xuất bản Phật Lịch 2542 - 1998.

## 4. Cốt Tủy của kinh Viên Giác

Giáo nghĩa cốt tủy của kinh Viên Giác là lời Phật chỉ bày "Tánh Viên Giác" đều có sẵn nơi mỗi chúng sanh. "Viên Giác" là kết quả tu tập hay là Viên Giác là sự sáng suốt, tánh

tròn đầy, là Phật quả. Muốn đạt đến Viên Giác phải dùng "bản nhân địa' để thấu suốt vô minh vì vô minh và bản giác cùng chung trong tâm, nên tánh giác không thể không có vô minh. Có vô minh hay không có vô minh đều bỏ là tùy thuận tánh tịnh Viên Giác. Qua bài kệ sau, đức Thế Tôn muốn truyền lại ý nghĩa của kinh: ( Các đoạn, hoặc kệ Phật nói trích trong kinh Viên Giác do TS. Thích Thanh Từ dịch từ Hán Văn)

Vấn Thù ông nên biết  
Tất cả các Như Lai  
Từ nơi bản nhân địa  
Đều dùng giác trí tuệ  
Thấu suốt được vô minh  
Biết kia hoa trong hư không  
Là hay khỏi luân chuyển  
Lại như người trong mộng  
Khi tỉnh chẳng có gì  
Tánh giác như hư không  
Bình đẳng không động chuyển  
Giác khắp mười phương cõi  
Liên được thành Phật đạo  
Huyền diệt không nơi chốn  
Thành đạo cũng không đắc  
Tánh nó tròn đầy  
Hay phát tâm Bồ Đề  
Các chúng sanh đời sau  
Tu theo đây khỏi tà kiến

Tất các vị Phật đều dùng Giác Trí Tuệ làm phương pháp tu tập để biến vô minh thành Tánh Giác. Phật chỉ bày "vô minh từ vô thủy đến bây giờ, các thứ điên đảo như người mê bốn phương đổi chỗ; họ vọng nhận tứ đại là tự thân, bóng dáng duyên theo sáu trần làm tướng tự tâm. Giống như con mắt bệnh thấy hoa đốm trong hư không và mặt trăng thứ hai. Nay Thiện nam tử ! Hư không thực không có hoa mà người bệnh lầm chấp, do vọng chấp nên chẳng những lầm tự tánh của hư không mà cũng lầm luôn hoa ở trong hư không không thật có chỗ sanh. Do vọng chấp này mà có luân hồi sanh tử cho nên gọi là vô minh."

Muốn thấu suốt vô minh, chúng ta cần phải biết thế nào là Giác Trí Tuệ, để làm bản nhân địa tu tập. Thật ra Vô Minh là dòng Tâm Thức của chúng ta. Kết cấu tâm thức như chúng ta đã biết, khi nhận thức sự vật là ta đã dùng ý trí tác động với lục căn hòa hợp với lục trần mới có lục thức hay tâm thức. Thí dụ như nhãn căn, khi mắt nhìn một vật, là thể không của sự vật hội tụ ở võng mạc mắt, và thể không của ý trí (Trí) đồng thể không của sự vật, nên mới hòa hợp thành nhãn thức. Nhãn thức hay tâm thức do duyên hợp của lục trần và lục căn mới thành hình. [Bóng dáng sự vật in hình trong hư không, cho nên ta thấy tướng không của nó hội tụ ở võng mạc mắt. Hư không thì cố định có sẵn, không khởi diệt và thường hằng, còn bóng dáng sự vật thì không thật và luôn luôn chuyển hay duyên sanh]. Vậy tâm thức không thật, luôn biến đổi và sanh diệt. Ý trí tác

năng [hư không] thì thường hằng, không thay đổi, cố định. Tâm thức đó đồng nghĩa với vô minh.

Thật vậy, vô minh là sự nhận thức lầm lẫn của căn trần, ví như nhãn căn, khi ta thấy được một vật gì, thì chỉ thấy hình ảnh bóng dáng nó mà thôi, ta tưởng là thấy sự vật thật; cũng vậy, ta tưởng thân tứ đại là tướng tự thân, và lầm chấp tâm thức (lục thức) cho là tự tánh của hư không. Phật nói: "Thiện nam tử ! Vô minh này chẳng thật có cái thể cố định. Ví như người trong mộng, trong khi mộng thì chẳng phải không, mà khi thức dậy rõ ràng không thể có. Như các hoa diệp ở trong hư không, chẳng phải nói là có chỗ diệp nhứt định. Vì có sao? Vì không có chỗ sanh vậy. Tất cả chúng sanh ở trong vô sanh mà vọng thấy có sanh diệp cho nên gọi là luân hồi sanh tử. Người tu Viên Giác nhân địa của Như Lai biết được "KHÔNG HOA" này là dứt luân chuyển. Cũng không có thân tâm thọ cái sanh tử lia. Chẳng phải do làm nó không mà bản tánh nó là không vậy. Cái tri giác kia giống như hư không. Biết cái hư không đó là tướng không hoa cũng không thể nói là không có tánh tri giác. Có không đều bỏ ấy gọi là tùy thuận tánh thanh tịnh Viên Giác. Vì có sao? Vì tánh hư không là bất động. Trong Như Lai Tạng không có khởi diệp, vì không có tri kiến như pháp giới tánh rỗng rãi viên mãn khắp cả mười phương. Ấy gọi là nhân địa pháp hạnh. Bồ Tát nhân đây ở trong Đại Thừa phát tâm thanh tịnh. Những chúng sanh đời sau y đây tu hành thì chẳng rơi vào tà kiến." Giống như vàng ròng trong quặng vàng hay sữa ròng trong nước sữa, khi lọc được vàng ròng hay sữa ròng thì chẳng trở lại quặng hay nước sữa. Phật nói kệ rằng,

"Kim Cang nên biết  
Tánh tịch của Như Lai  
Chưa từng có sau trước  
Nếu dùng tâm luân hồi  
Suy nghĩ cũng luân hồi  
Chỉ đến mé luân hồi  
Không vào được biển Phật  
Ví như người lọc vàng  
Vàng chẳng do lọc được  
Tuy xưa đã là vàng  
Sau đó lọc thành tự  
Một khi thành vàng ròng  
Chẳng trở lại thành khoáng  
Sanh tử và Niết Bàn  
Phàm phu cùng chư Phật  
Là tướng hoa trong không  
Suy nghĩ đều huyễn hóa  
Hướng là kết hư vọng  
Nếu hay rõ tâm này  
Nhiên hậu cầu viên giác."

Nhắc lại, 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 chớ 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.

Giác trí tuệ là phương pháp tu tập, thấp sáng hiện hữu trong từng khoảnh khắc, khi được thâm tâm chí đến Bồ Đề tâm đến khi "Tánh Giác (Giác trí tuệ) như hư không, bình đẳng không động chuyển, Giác mười phương cõi, Liên được thành Phật đạo..." Tánh Giác là hư không vô tận, cố định, không khởi diệt, bình đẳng với Tâm Thức hay Vô minh hay thay đổi, sanh diệt, nhưng không còn dính với vô minh nữa. Trong tâm

thể chỉ có tánh giác thì đó là chơn tâm, vì khi giác trí tuệ liên tục không kể hờ tỏ khắp hư không vô tận, liền thành Phật đạo hay là Tánh Viên Giác bao trùm khắp mười phương. Như chúng ta biết rằng "Huyền tới nơi Giác sanh., " Phật giải thích, " Này Thiệt nam tử ! Tất cả chúng sanh, các thú huyền hóa đều sanh nơi Như Lai Viên Giác diệu tâm. Vì như hoa đốm trong hư không, từ hư không mà có. Hoa huyền tuy tuy diệt mà tánh hư không chẳng hoại. Tâm huyền của chúng sanh lại y nơi huyền mà diệt, các huyền hết mà cái giác tâm bất động. Y nơi huyền mà nói giác cũng gọi là huyền. Nếu nói có giác vẫn chưa có lìa huyền. Nói không giác cũng lại như thế. Cho nên huyền diệt gọi là bất động." Muốn lìa huyền phải dùng các pháp huyền để trừ huyền, như khi đập gai, phải lấy gai lể gai;, hết bệnh thì các gai đều bỏ. Giác tướng (Giác thức hay tâm thức) là pháp huyền dùng để trừ huyền. Khi huyền trừ xong, giác tướng trở thành Giác Tánh hay Viên Giác. nói rõ hơn là huyền diệt tức là Thức chuyển thành Trí.

Phật dạy gốc rễ của sanh tử luân hồi là ái dục, nếu còn tâm tham dục, thì phải đoạn lạt nơi sanh tử luân hồi. Có hai chướng ngại trong việc tu hành Viên Giác là: 1) Lý chướng hay sở tri chướng do tư tưởng chấp pháp, và 2) Sự chướng hay phiền não chướng do chấp ngã. Ba pháp môn sau đây là Viên Giác thân cận tùy thuộc, Phật kệ rằng:

Oai Đúc ông nên biết

Vô thượng đại giác tâm

Bản thể không hai tướng

Tùy thuận các phương tiện

Số nó là vô lượng

Như Lai tổng khai thị

Liên có ba chủng loại

Tịch tịnh Xa-Ma-tha (tức là Chỉ)

Như gương hiện hình tượng

Như huyền Tam-Ma-đề (Quán)

Như đất làm mầm tăng trưởng

Thiền-na chỉ tịch diệt

Như hoàn trong món đồ

Ba thứ diệu pháp môn

Đều là tùy thuận giác

Mười phương chư Như Lai

Và các vị Bồ Tát

Nhân đây được thành đạo

Ba việc đều tròn chứng

Gọi cứu kính Niết Bàn

Tóm lại, hành giả muốn chứng nhập Viên Giác, sau khi giữ giới luật nghiêm minh như ái dục, tham sân si, cùng tránh lý chướng và sở chướng v.v..., dùng ba pháp môn để tu tập, đó là Xa-Ma-tha là Chỉ hay Định để thanh lọc vọng tâm, Tam-Ma-đề là Quán thân tâm như huyền, dùng đại bi tâm để độ sanh, và Thiền-na là lia bốn tướng (Tác, nhậm, chỉ, diệt) và đoạn phiền não, đạt vô ngã. Khi thực hành Giác Trí Tuệ như đã trình bày trên, thì năng sở đã song vong. Vậy,

\* Tri Thức đúng cái tri thức sai lầm của chủ khách (nhị nguyên) là giải thoát mọi mọi phiền não, nhân duyên chằng chịt, là tùy thuận giác và cũng là Vô thượng đại giác tâm.

\* Giác Ngộ tức là Giải Thoát, chính là tri nhận Thực Tại một cách toàn diện không thêm không bớt, là vượt khỏi Thời Không, là thể nhập Cõi Vô Cùng Hằng Hữu, vì Hu Không ảo tưởng và Thời Gian huyền hóa làm ngăn cách thế giới Hiện Tượng với Cõi Vô Cùng.

\* Nhận thức niệm đầu của Cảm Giác để có Chơn Thức (Giác Thức nguyên sơ). Tri nhận Chơn Thức mới có Giác Trí Tuệ (Tri Thức Nguyên Thủy), và xa lia Tri Thức đó (Vô thời Gian). Trong tâm thể chỉ có tánh giác thì đó là chơn tâm, vì khi giác trí tuệ liên tục không kể hở tởa khắp hư không vô tận, liền thành Phật đạo hay là Tánh Viên Giác bao trùm khắp mười phương.

Tham Khảo

Kinh Viên Giác Giảng Giải. TS. Thích Thanh Từ, trích những đoạn, kê dịch từ Hán văn trong kinh xuất bản Phật Lịch 2542 - 1998

## **5. Pháp Tu Chứng Kinh Hoa Nghiêm**

### **I Nội Dung.**

Nội dung kinh này đứng trên cảnh giới bất tư nghì giải thoát, chư pháp thân Đại Sĩ thừa oai thần của đức Phật tuyên dương công đức cùng cảnh giới của chư Phật và xương minh nhơn hạnh xứng tánh bất tư nghì của chư đại Bồ Tát.

"Tư tưởng Hoa Nghiêm trình bày vạn pháp do tâm sanh. Tâm là thực thể của vạn pháp. Tâm vọng thì vạn pháp hoạt hiện sai biệt hình hình sắc sắc, trùng trùng duyên khởi, cái

này có cái kia có và ngược lại, như lưới để châu. Tâm chơn thì pháp giới tánh với Tâm là một, vạn pháp đồng nhất thể. Tâm thanh tịnh thì thấu đạt chơn lý Phật tánh, suốt thông pháp giới vô ngại, thể nhập bất tư nghì giải thoát hạnh môn. Kinh Hoa Nghiêm, đức Phật chỉ cho chúng-sanh thấu rõ cội nguồn của xum la vạn tượng do mê thức vọng tưởng nghiệp duyên hình thành, các pháp hiện hành trong vũ trụ là huyền hóa, như hoa trong gương, như trăng trong nước. Tất cả vạn pháp trong pháp giới đều từ tâm sanh. Tâm trùm khắp cả pháp giới. Tất cả vạn hữu vũ trụ có thể nằm gọn trong hạt cải. Hạt cải có thể thấu nhiếp tất cả vũ trụ vạn pháp. Thể tánh của Tâm nhiếp thấu tất cả. Tất cả là một, một là tất cả. Đó là bản tánh vô ngại của Tâm. Bản tánh chơn tâm suốt thấu vạn pháp hữu tình và vô tình; lấy toàn thể pháp giới tánh làm lượng; lấy xứng tánh bất tư nghì vô ngại giải thoát làm thể. Đó là ý nghĩa căn cốt của Kinh Hoa Nghiêm" (Thầy LỜI TỰA Kinh Hoa Nghiêm, HT. Thích Đức Niệm).

## II. Bốn Pháp Giới.

Kinh này gọi đủ là "Đại Phương Quảng Phật Hoa Nghiêm", ta quen gọi là Kinh Hoa Nghiêm. Muốn hiểu thấu phần nào cảnh giới trên đây, người học đạo cần phải biết rõ bốn pháp giới, bốn cấp bậc mà chư đại thừa Bồ Tát tu hành tự tu chứng.

1. Lý vô ngại pháp giới
2. Sự vô ngại pháp giới
3. Lý sự vô ngại pháp giới
4. Sự sự vô ngại pháp giới

**1a. Thể Tánh Hư Không (Căn Bản Trí hay Chơn Tâm).** Lý vô ngại pháp giới, tức là trong vũ trụ tất cả pháp của mọi vật đều có thể tánh hư không, tất nhiên chúng dung thông lẫn nhau trong hư không. Thí dụ, nhãn căn, mắt thấy con bò là thấy hình ảnh (thể hư không hay thể không) ở vọng mạc mắt mà thôi. Lục căn tiếp xúc với lục trần sanh ra lục thức; lục thức hay tâm thức là thể không. Tất cả vạn pháp (tánh không của vạn vật) đều là thể tánh hư không nên chúng đương nhiên là phải dung thông vô ngại.

**1b.** "Lý" tức là chơn lý thật tánh, là thể tánh chơn thật của tất cả pháp, nên cũng gọi là pháp tánh hay pháp giới tánh, chơn như tánh. Tất cả pháp trong vũ trụ đều đồng một thể tánh chơn thật ấy. Thể tánh ấy dung thông vô ngại, nên gọi là "Lý vô ngại pháp giới". Người chứng được lý vô ngại này chính là bậc thành tựu căn bản trí, mà bắt đầu dự vào hàng pháp thân Bồ Tát.(HT.Thích Trí Tịnh)

**2a. Tướng Hư Không (Sai Biệt Trí hay thể không của hiện tượng).** Sự vô ngại pháp giới, tức mỗi một vật (hiện tượng) đều chiếm trong hư không một dung tích, ta gọi dung thể không hay tướng hư không của vật đó, ngay cả những sự chuyển động, hơi, không khí của mùi vị, ý thức (trong tâm trí, tâm khảm) cũng có phần chiếm hữu không gian. Nên mọi sự (lục trần) đều có thể tướng hư không, tất chúng cũng dung thông vô ngại.

**2b.** Tất cả pháp "Sự" đều đồng một thể tánh chơn thật, tức là đồng lấy pháp tánh làm tự thể. Toàn thể "Sự" là pháp tánh, mà pháp tánh đã viên dung vô ngại, thời toàn sự cũng vô ngại, nên gọi là "Sự vô ngại pháp giới". Người chứng được pháp giới này chính là bậc pháp thân Bồ Tát thành tựu sai biệt trí (cũng gọi là quyền trí, tục trí, hậu đắc trí).(HT. Thích Trí Tịnh)

**3a. Căn Bản Trí và Sai Biệt Trí dung thông vô ngại.** Vì căn bản trí hay lý tánh là "thể hư không," còn thủy giác là "tướng hư không" của hiện tượng. Cho nên tướng hư không của hiện tượng dễ dàng hòa nhập thể tánh hư không. Vậy, lý sự dung thông vô ngại.

**3b.** Lý là thể tánh của "Sự" (tất cả pháp), "Sự" là hiện tượng của "Lý tánh". Vậy thời lý tánh tức là lý tánh của sự, còn sự lại là sự tướng của lý tánh. Chính Lý tánh là toàn sự, mà tất cả sự là toàn Lý tánh, nên gọi là "Lý sự vô ngại pháp giới". Người chứng được lý sự pháp giới này thời là bậc pháp thân Bồ Tát đồng thời hiển phát cả hai trí (căn bản trí và sai biệt trí).(HT. Thích Trí Tịnh)

**4a. Các Tướng Hư Không đều dung thông vô ngại.** sự sự vô ngại pháp giới là các tướng hư không của các hiện tượng đều dung thông với nhau. Do đó có thể nói một sự vật nào (tướng hư không) đều dung nhiếp hay hòa nhập vào tất cả sự vật, và tất cả sự vật cùng dung nhiếp vào một sự vật, vì là các tướng hư không nên không ngại hòa nhập vào thể hư không dễ dàng.

Tất cả sự đã toàn đồng một thể tánh mà thể tánh thời dung thông không phân chia riêng khác, nên bất luận là một sự nào cũng đều dung nhiếp tất cả sự, và cũng đều tức là tất cả sự, một sự nhiếp và tức tất cả sự, tất cả sự nhiếp và tức một sự. Thế là sự sự vô ngại tự tại, nên gọi là "Sự sự vô ngại pháp giới". Người chứng được Sự sự pháp giới này là bậc pháp thân Bồ Tát thành tựu như thiết chủng trí. Viên mãn trí này chính là Đẳng Vô Thượng Giác (Phật Thế Tôn).

Sự sự vô ngại pháp giới dung thông tự tại, nội dung của toàn bộ Kinh Hoa Nghiêm, được chứng minh trên toàn thể văn Kinh này. Nay xin lược dẫn một vài đoạn văn rõ nhưt để chư học giả tiện tham cứu:

Sự sự là tất cả sự hoặc là tất cả pháp, tức là toàn thể không gian và thời gian.

Tất cả vạn pháp trong pháp giới đều từ tâm sanh. Tâm trùm khắp cả pháp giới. Tất cả vạn hữu vũ trụ có thể nằm gọn trong hạt cải. Hạt cải có thể thâm nhiếp tất cả vũ trụ vạn pháp. Thể tánh của Tâm nhiếp thấu tất cả. Tất cả là một, một là tất cả. Đó là bản tánh vô ngại của Tâm. Bản tánh chơn tâm suốt thấu vạn pháp hữu tình và vô tình; lấy toàn thể pháp giới tánh làm lượng; lấy xứng tánh bất tư nghì vô ngại giải thoát làm thể. Đó là ý nghĩa căn cốt của Kinh Hoa Nghiêm. (HT. Thích Trí Tịnh)

### **III. Pháp Thể Nhập Căn Bản Trí.**

Như đã trình bày, Sai Biệt Trí hay Giác Trí là tiến trình tri nhận đầu nguồn của Giác Thức Đương Là, cũng là Nhất Nguyên Tính Tương Đối của Trí Thức hay Tư Tưởng. Nhất Nguyên là vì khi Ý Tác Động của Căn (Ý thức) tiếp xúc với đối tượng (thực tại giả lập), thành Giác Thức (hay Tâm Thức), lập tức được Ý Tác Năng (Ý Trí) ý niệm hóa Giác Thức thành Giác Trí (hay Tâm Trí hay Trí Sai Biệt). Tâm Thức và Tâm Trí cùng một Tâm. Thức chuyển thành Trí. Giác Trí Đương Là (Sai Biệt Trí), dù nằm trong đạo lý nhất nguyên, nhưng nó cũng huyền hóa theo thời gian. Cái Đương Là là sự nối tiếp những điểm sát na sanh diệt liên tục. Dòng Giác Trí ấy trôi chảy làm cho Trí và Thức liên hợp sanh ra Tư Tưởng. Còn tư tưởng là còn có sự thay đổi, nên chưa phải là chân lý. Chân lý thì thường hằng bất biến. Do đó Giác Trí Đương Là thuộc diện tương đối;

Căn Bản Trí hay Giác Trí Tuệ hay cái Trí Nguyên Sơ được nhận thức ngay nơi thực tại điểm khởi đầu tiến trình của động tác Giác Trí Đang Là, cũng là Nhất Nguyên Tính Tuyệt Đối của Năng Sở song vong và vô Thời Không. Vậy Căn Bản Trí là Chân lý tối hậu hay Tự tính tuyệt đối, hay đạo lý Nhất nguyên tuyệt đối là Nhận thức vượt Thời Không, là Tánh Giác hay Tánh Không. Vậy muốn có Sai Biệt Trí, và Căn Bản Trí, cần nhắc lại sự hình thành Thức, Trí, và Tri Thức Nguyên Thủy, hay phân biệt rõ ràng Sai Biệt Trí và Căn Bản Trí.

#### a). 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.

#### b). Sai Biệt Trí hay Tri Thức hay Giác Trí (Cognition).

Trong đời sống hằng ngày, ta thường cảm nhận sự vật bằng ngũ giác quan chỉ thấy hình ảnh sự vật và biết được tên sự vật bằng nhận thức. 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 hay Sai Biệt 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 đứng được vọng tưởng đó.

#### c). Căn Bản Trí hay Giác Trí Tuệ (Pure Cognition).

Khi Phật thành đạo là do đạt được Trí Tuệ hay Giác Trí Tuệ hay Căn Bản Trí thì các pháp giải thoát được thiết lập thực hành Căn Bản Trí trong các thời thiền tập. Thực ra Căn Bản Trí 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 hay Sai Biệt Trí (Cognition là Giác Trí có thời gian) và xa lìa giác trí ngay mới có Giác Trí Tuệ hay Căn Bản Trí (Vô thời gian). Vì Căn Bản Trí 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 hay sai biệt 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 căn bản trí hay giác trí tuệ và phải xa lìa cái biết ấy nữa thì mới có căn bản trí toàn diện.

#### **d). Thể Nhập Căn Bản Trí**

Như đã trình bày, muốn thể nhập Căn Bản Trí (Hư Không) từ Sai Biệt Trí (Tướng Hư Không), chúng ta tri nhận Sai Biệt Trí ngay niệm đầu và liền xa lìa nó ngay, tức là đưa "tướng hư không" hòa nhập vào thể "hư không vô tận", nói khác đi là đưa tất cả sai biệt trí hòa nhập vào căn bản trí. Thí dụ, thấy con bò, ta biết có tánh thấy thôi (không trụ hay lập lại con bò nữa) rồi tiếp tục từng đối tượng khác. Vì tánh cách tướng không của sự vật, nên đối tượng tự nhiên hay chúng ta tạo ra để quán dung thông và hòa nhập vào hư không dễ dàng. Nói rõ hơn là ngay đầu nguồn của sai biệt trí để có căn bản trí tại đó là lúc đó và xa lìa cái trí đó. Bởi vì nhận thức một điểm trong dòng lưu chuyển của sai biệt trí là ta có căn bản trí rồi, rồi an trụ nó như cách trên. Thực tại điểm đó vô thời không cho nên không có tư tưởng, khái niệm gì v.v., nó là nó là chơn tâm.

### **IV. Kết Luận**

Kinh Hoa Nghiêm này đã hoàn toàn ở trong lãnh vực xứng tánh bất khả tư nghì giải thoát mà xương minh, nên mỗi lời mỗi câu trong kinh lấy toàn thể pháp giới tánh làm lượng. Đã là toàn thể pháp giới tánh nên tất cả Giáo, Lý, Hạnh, Quả nơi đây đều dung thông vô ngại, nên cũng gọi là vô ngại pháp giới. Từng bậc cứu cánh của vô ngại pháp giới là sự sự vô ngại chỗ chứng nhập hoàn toàn của chư Phật mà chư pháp thân Bồ Tát thời được từng phần. Tất cả cảnh giới đều phát xuất từ Chơn Tâm hay Căn Bản Trí. "Chơn Tâm vốn thanh tịnh, đầy đủ và trọn sáng, nhưng cũng có nhiều diệu dụng, trong số đó có hai diệu dụng dưới đây là quan trọng nhưt:

- a) Diệu dụng năng sanh tạo ra thế giới, sum la vạn tượng.
- b) Diệu dụng cứu độ, hướng về việc thực hành các đại nguyện của Bồ Tát Phổ Hiền nhằm cứu vớt chúng sanh.

Cái nhìn viên dung bắt nguồn từ Chơn Như trong sáng, dung nhiếp tất cả vật trong vũ trụ, thu nạp hình ảnh của vạn vật trong cái gương như thể tánh của nó, và chính nhờ cái nhìn viên dung ấy mà chúng ta mới thấy rằng vạn pháp sai biệt cùng phát xuất từ Chơn Như" (L.H. Tịnh Huệ). Kinh Hoa Nghiêm nhằm xiển dương cái lý viên thông vô ngại của Phật Pháp, suốt quá trình tu tập gồm 4 giai đoạn Giáo, Lý, Hạnh, Quả. Pháp học đầy đủ, thông suốt bốn pháp giới như trên, giữ giới hạnh nghiêm minh, thể nhập căn bản trí là Pháp thành của các Bồ Tát vậy.

### **Tham Khảo**

Kinh Hoa Nghiêm. HT. Thích Trí Tịnh Việt dịch từ Hán tạng, trong Tủ Sách Phật Học, website Quang Đức:

<http://www.quangduc.com>

## 6. Pháp Trực Chỉ Minh Tâm Kiến Tánh Thành Phật

### Kinh Lăng Già

Đại yếu kinh Lăng Già là trực chỉ minh tâm kiến tánh thành Phật. Khác với kinh Kim Cang, Lăng Nghiêm, Hay Viên Giác về sự diễn tả cái vọng tâm hay tâm thức, và cái chân tâm như giác tánh, hay tri kiến phật, v.v..., phương pháp của Lăng Già là *trực chỉ minh tâm kiến tánh thành Phật : đi thẳng vào vùng chân như bản giác mà nắm lấy trí tuệ tánh giác mà thành Phật đạo; đó là một pháp môn đốn ngộ*. Theo Cụ Trần Trọng Kim, "Kinh Lăng Già - trước trực chỉ nhất tâm chân như để làm cho rõ cái nghĩa tam giới duy tâm, - sau chỉ thị nhất tâm sinh diệt để làm cho rõ cái nghĩa vạn pháp duy thức."

Toàn bộ kinh Lăng Già, chủ tâm của Phật là trình bày nội dung giác ngộ, nét đặc thù của Đại Thừa. Ý chỉ *nhất tâm trong tam giới*, dụ cho chân tâm và vạn pháp đều ở nhất tâm mà ra. Bởi vậy nên Bồ Tát Đại Huệ dựa theo nguyên tắc ấy phát biểu cái nghĩa sinh diệt, hữu vô, đoạn thường, nhân pháp vô ngã, niết bàn, tức là Bồ Tát dựa vào nhất tâm chuyển biến mà hỏi Phật, như ngũ pháp (danh, tướng, vọng tưởng, chánh trí, và như như); tam tự tính (biến kế sở chấp, Y tha khởi, và Viên thành thật); bát thức (Tiền ngũ thức, Ý thức, Mạt na thức và A lại da thức) nhị vô ngã (Nhân vô ngã và pháp vô ngã), cũng như mê và ngộ. Phật chỉ Tám thức, năm pháp, ba tư tánh, hai vô ngã cứu cánh đại thừa thánh đệ nhất nghĩa.

Thật ra cùng một tâm tại sao lại có chân và vọng, hay chân tâm và vọng thức? Chân tâm còn gọi là Bồ Đề, Chân Như, Niết Bàn, Chân Tánh, Như Lai Tạng, Như Như, Chơn Không hay Không. Còn Vọng Thức hay Tâm Thức luôn biến đổi không có thực thể. (Xem Nhất Nguyên Luận, Phổ Nguyệt, 2003 trong website Người Cư Sĩ, 8/2003).

Chúng ta nhận xét rằng không có vật chất nào hiện hữu độc lập, dù nó nhỏ như hạt tử hoặc lớn như quả núi. Vạn vật chỉ hiện hữu một cách tương đối, trong sự tương quan với những vật khác. Thí dụ, như ta ở trong trái đất, trái đất quay theo quỹ đạo v.v; cũng như sự sống ta phải nhờ có đất, nước, lửa hay không gian v.v...Gần nhất, trong bát thức, điển hình là lục căn là chủ thể, là nhân tiếp xúc với đối tượng hay lục trần tức duyên để tạo ra cảm giác mà ta nhận thức được, gọi là lục thức hay tâm thức. Đúng ra, lục căn (chủ thể) kết hợp với lục trần (đối tượng) là duyên sanh ra hình ảnh được ý niệm hóa bởi căn Ý (Ý trí tác động) nên ta có tri giác hay giác thức. Nếu ta tri nhận (dùng ý trí tác năng) giác

thức đó ta sẽ có giác trí. Tuy nhiên khi ta nhận thức niệm đầu của cảm giác ta có thức giác nguyên sơ hay chơn thức. Chơn thức dù bất sanh bất diệt, như lai tạng thanh tịnh chân tâm, tức chân như, nhưng chân như vì có cái dụng chiếu cảnh, cho nên cũng gọi là thức. Nhắc lại, kết cấu của Tâm Thức (Cốt tủy của kinh Kim Cang, Phổ Nguyệt) rất cần thiết khi phân biệt Thức và Trí, quan trọng hơn nữa khi nhận biết thể nào là Vọng Tâm và Chân Tâm. Chúng ta cần biết rõ ràng cách thức cấu kết của Tâm Trí để thực hành đúng các pháp môn của Phật, nhất là ngồi Thiền. Do đó, sự phân biệt Cảm Giác (Sensation), Giác Thức (Perception hay Consciousness) Giác Trí (Cognition) và Giác Trí Tuệ (Pure Cognition) là cần thiết.

## I. Tâm Thức

### a). Nhận Diện (Sensation).

Ngũ giác quan là phương tiện tiếp xúc với trần cảnh để nhận diện ảnh hay 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 khắng 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 sự vật bằng ngũ giác quan. 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 (Vớ cảm giác), quá khứ hay tương lai (vớ 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 lặp 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. Dù cho chơn thức hay giác trí khi chạy dài theo thời gian thì huyễn hóa, cho nên vạn pháp chạy theo tâm thức mà biến hóa từng sát na sanh diệt. Dòng tâm thức luôn trôi chảy không ngừng nghỉ vô thủy vô chung chảy dài theo thời gian và lăn trôi trong không gian không lúc nào vắng mặt. Ở ngoại giới (không gian) hay trong nội tâm (tâm khâm) không nơi nào mà không bị dòng tâm thức ảnh hưởng.

## **II. Chân Tâm**

### **Giác Trí Tuệ (Pure Cognition).**

Khi Phật thành đạo là do đạt được Trí Tuệ hay Giác Trí Tuệ hay Tánh Giác 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. 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.

Đại để, kinh Lăng Già Phật chỉ rõ **như như là bản giác**, tự nhiên có sẵn muôn thuở cùng khắp thanh tịnh thường hằng không sanh không diệt **như hư không vô tận**, đó là lý pháp; còn **trí tuệ là thủy giác**, phải dùng pháp giác trí tuệ trên để hiển lộ cái minh tâm và kiến tánh mới thành Phật đạo. Ví như bản giác là thể hư không vô tận, trí tuệ là tướng hư không của giác trí giới hạn bởi lục căn và khi hòa nhập vào hư không vô tận thì tướng hư không hòa tan trong hư không vô tận thành một thể không không còn phân biệt gì giữa lý và trí, đó là dung hợp thành lý trí vậy.

Để **trực chỉ minh tâm kiến tánh thành Phật** hay muốn đi thẳng vào thể hư không vô tận (minh tâm là tâm trong sáng: Chân tâm hay bản giác), hành giả cần phải nắm bắt được tánh giác (kiến tánh). Đó là giác trí tuệ. Kỹ thuật để kiến tánh là tri nhận thực tại điểm của giác trí. Chúng ta biết rằng giác trí và giác thức chỉ là tâm thức là vọng tâm. Dòng tâm thức luôn trôi chảy, tam thời bất khả đắc. Quá khứ đã qua tiền ngũ căn không thể nắm bắt, tương lai chưa đến làm sao nắm bắt được, hiện tại là cái đang là nối tiếp những sát na sanh diệt không ngừng, cũng không thể nắm bắt được. Tuy nhiên cái đang là của dòng tâm thức là cơ hội tốt để chúng ta có thể dùng tuệ quán nhắm ngay thực tại điểm của giác trí đang là. Vọng tâm và chân tâm cùng là một tâm. Cái chuyển động là vọng, cái cố định là chân. Cho nên BT Long Thọ nói, cái đến có thật trong cái đang đến. Vậy cái chân tâm có thật trong cái vọng tâm, hai cái tuy hai mà một, và chân lý không đến từ cái bất động. Vậy, chúng ta nên nhớ, để **trực chỉ minh tâm kiến tánh thành Phật** thì dùng hai cách:

### Cách thứ nhất: Tứ oai nghi

"*Nhận thức đầu của Cảm Giác để có Chơn Thức. Rồi tri nhận Chơn Thức này để có Giác Thức và xa lìa Giác Thức đó mới đạt được Giác Trí Tuệ; và khi vọng khởi (suy nghĩ, tư tưởng, tưởng tượng, nhớ lại v.v...), ta Biết là tưởng thức và xa lìa nó ngay; và cứ như thế, chúng ta tiếp tục tri nhận từng sự việc vô thời gian.*"

**Cách thứ hai:** bốn thứ thiền (do cụ Trần Trọng Kim trích giảng, chi tiết rất hay, chủ đích cần thiết để hành giả ôn lại)

Trong quyển thứ 2 kinh Lăng-ca Phật nói có **bốn thứ thiền** là : *ngu phu sở hành thiền, quán sát nghĩa thiền, phan duyên như thiền, và như lai thiền.*

1. Thiền là cái phương tiện vào lý, tức là nói nhân với hạnh mà thôi. **Ngũ phu sở hành thiền** là cái thiền của Thanh-văn, Duyên-giác với ngoại đạo dùng để tu hành, quán sát cái tính nhân vô ngã, tự tướng, cộng tướng, cốt tủy (xương nát), vô thường, khổ, bất tịnh tướng, rồi chấp trước những điều đó, không quên, cho

nên cái ngã kiến càng tăng lên, thành ra không bỏ được cái tướng. Cái nhân địa đã không chân thực, thì cái quả tất phải cong queo, ngay đến cái gọi là niết bàn cũng không phải là chân thực. Bởi chưng nhị thặng và ngoại đạo không đạt tới cái tâm hiện lượng và cái lý chân vô ngã, tuy có quan sát cái ngã không, mà vẫn không quên cái chấp trước, cho nên mới gọi là phạm phu sở hành thiên.

2. **Quán sát nghĩa thiên** là cái phương tiện tu hành của Bồ-tát để biểu thị cái chính nhân. Tu phép thiên này là đã biết: nhân vô ngã, tự tướng, cộng tướng, ngoại đạo **tự** và **tha** đều không có tự tính, rồi cứ quan sát cái pháp vô ngã và cái tướng nghĩa ở chỗ ấy, rồi cứ tùy thuận mà quan sát mãi. Ấy gọi là quán sát nghĩa thiên. Cái thiên này vẫn còn thuộc vào môn tiệm giáo.

3. **Phan duyên như thiên** là cái hành tướng đến giải thoát đạo, nói cái vọng tướng và hai cái vô ngã tướng (nhân/pháp vô ngã) đến chỗ như thực, không sinh vọng tướng, nhân pháp bản vô, bình đẳng như như, không khởi phân biệt. Ấy là không ở trong phân biệt tâm, được cái cảnh giới tịch tĩnh. Ba cái thiên nói trên là cái hành tướng của tam thặng.

Nhất tâm ấy vốn không hình không tướng, cứ như như tự tại, tịch nhiên mà chiếu, không sinh không diệt. - Còn những hình tướng đều là do mê mà hiện ra. **Mê** cái nhất tâm mà làm ra sinh tử, cho nên biến nhất tâm thành tam giới. - **Ngộ** cái nhất tâm mà làm niết bàn, cho nên chuyển tam giới làm nhất tâm.

Song sinh tử là hữu pháp, mà niết bàn là vô pháp. Hai cái hữu và vô ấy đều do sự phân biệt vọng kiến của người phạm, chứ trong cái tịch diệt, tâm vốn không phân biệt (không có hữu-vô).

Khởi đầu, Đại-Tuệ Bồ Tát đem hỏi Phật các thứ tướng khác nhau, là những pháp tương đối, như 8 cái kiến tà chánh, và 100 cái cảnh sở kiến, cộng 108 kiến của sự phân biệt vọng kiến, chứ không phải là cái tịch diệt nhất tâm tuyệt đối. - Vậy nên Phật chỉ thẳng vào chỗ tối cực tâm nguyên mà bác hết cả những điều hỏi ấy và bảo là **phi già**, không phải. - Ấy là ý Phật bảo rằng **phải lia bỏ tâm, ý, thức, ra ngoài con đường phạm thánh, để chỉ còn cái cảnh giới tự giác thánh trí của chư Phật mà thôi.**

Đối với cái nhất tâm chân nguyên thì thánh phạm bình đẳng, không có tướng sai biệt. - Nhưng vì chia ra mê với ngộ cho nên mới có thập giới (Thập pháp giới: địa ngục, ngã quỷ, súc sanh, người, atula, trời, Thanh-văn, Duyên-giác, Bồ-tát, Phật),

y, chính, nhân, quả, các thứ tính tướng khác nhau. - Chỉ vì **mê** cái nhất tâm mà chính trí đổi ra làm vọng tưởng, như như đổi ra làm danh với tướng. - **Ngộ** cái nhất tâm thì vọng tưởng lại thành chính trí, và danh với tướng lại là như như. - Cho nên kinh nói: Thuận cái lưu chuyển thì là vọng kiến sanh tử; chán ghét cái lưu chuyển thì là vọng kiến niết bàn.- Vậy sanh tử và niết bàn đều không phải là cái tự giác thánh trí của Phật. Cho nên trong những câu đáp lại Phật bác cả đi, mà cho là **phi già**, cốt để làm rõ cái nghĩa **tam giới duy tâm**.

**Chân thức** là bất sinh bất diệt, như lai tạng thanh tịnh chân tâm, tức là chân-như. Song chân-như vì có cái dụng chiếu cảnh, cho nên cũng gọi là thức.

Hiện thức tức là đệ bát thức. - Vì nương theo A-lại-da thức nói có vô minh, bất giác mà khởi cái năng kiến, năng hiện, năng thủ cảnh giới, cũng gọi là trí thức, tức là trong đó có cái phân-biệt-sự thức, là 7 thức kia.

Nếu theo cái thí dụ trong gương thì bát thức chỉ là một thể khônghai, không khác biệt. Cho nên nói rằng hiện thức là nói năng hiện nhất thiết cảnh giới, như cái gương sáng hiện rõ các hình tượng, cứ tùy ngũ trần đổi lại mà hiện ra, không có trước sau gì cả. Bất cứ lúc nào, tùy sự vận chuyển mà (vô tâm) khởi lên.

Xem thế, thì ba thứ thức nói đây là chân với vọng đối lập, cốt làm cho thấy rõ thức là chân-như, cho nên còn nói rằng như-lai-tạng tên là thức-tạng, vì sự liễu-biệt cùng với hiện-thức, tức là chân với vọng hợp lại mà nói vậy. Hợp là bất-sinh bất-diệt cùng với sinh-diệt hòa hợp thành A-lại-da thức.

4. **Như-Lai thiền** là nói vào Như-Lai địa, được cái tướng tự giác thánh trí, tâm chủng lạc trụ, thành biện chúng sinh bất tư nghị sự. Cái thiền này là cái hành tướng của **tối thượng nhất thặng**. Nói Như-Lai thiền không phải là nói cái thiền của Như-Lai sở hành, mà nói lấy cái giác của Như-Lai quả địa làm **bản nhân tâm**, tức lấy bất sinh bất diệt tâm làm cái nhân cho sự tu của mình. Vậy nên mới nói rằng vào Như-Lai địa, được tự giác thánh trí, ấy là cái đại phương tiện của người tu hành.

Hai cái thiền nói trên, thứ hai và thứ ba, tuy gọi là chính hành, nhưng còn thuộc về môn tiệm tu. Cái thiền thứ tư này là **môn thiền đốn ngộ nhất tâm, đốn đăng Phật địa, tam đức** (pháp thân, bát nhã, giải thoát) **bí tàng, một niệm đắc đốn** tức là thành tựu cái bất tư nghị của chúng sinh, cho nên gọi là **Như-Lai thanh tịnh thiền**.

Cái Như-Lai thanh tịnh thiền này chính là cái thiền của Tổ Đạt-Ma đem truyền sang nước Tàu, tức là cái tâm ấn của tam thế chư Phật, lịch đại Tổ-Sư, đời đời truyền cho nhau. Cái tông chỉ, cái ý nghĩa trong kinh Lăng-ca ở cả chỗ ấy. Những người tu hành phải lấy đó làm chân nhân mà ru, thì rồi mới được cái Như-Lai vô thượng đại niết bàn quả. Thế là nhân chân, quả chính, thấy rõ trong những lời thuyết pháp của đức Như Lai.

Tôi xem kinh Lăng-ca, thấy có nhiều ý nghĩa huyền diệu vô cùng, mà trước sau chỉ lấy nhất tâm làm tông, lấy tự giác thánh trí làm cứu cánh. Tuy không thể kể hết ra đây được, nhưng có ba điểm rất hệ trọng là **tâm**, **thức** và **thiền**. Những yếu điểm ắt đều là then chốt trong Phật-Giáo Đại Thặng, cho nên tôi trích mấy đoạn, đem trình bày ra đây, để biểu hiện đại khái một cái học cực kỳ cao siêu. Thiết tưởng những nhà Phật học nên xem kỹ kinh này thì mới có thể hiểu được rõ cái căn nguyên Thiền Tông là một học phái rất cao sâu trong Phật-Giáo Đại Thặng.

Phật nói: **Đệ-nhất-nghĩa là cái sở đắc của thánh-trí tự giác, không phải là cái cảnh-giới do ngôn thuyết vọng tưởng mà biết. Vậy nên ngôn thuyết vọng tưởng không hiển thị được đệ-nhất-nghĩa.**

Tức là nói mình phải tự chứng được cái đệ nhất nghĩa, chứ không phải lấy ngôn thuyết mà biết được.

### III. Kết Luận

Vạch dòng tâm thức (vọng tâm) đang trôi chảy, tìm gặp vùng chân như bản giác để thể nhập giác trí tuệ (tánh giác) là tri nhận thực tại điểm của giác trí đang là, và xa lìa tứ tướng, là không trụ vào giác trí đó nữa; nghĩa là trực chỉ bản giác để thể nhập (thấy) được tánh giác; tức là tánh giác đã hòa nhập vào hư không vô tận, là đạt thành Phật đạo. Giải thoát vọng tâm có nghĩa là tri nhận tánh giác có thực trong dòng tâm thức đang trôi chảy; tức là khôi phục lại thực tính của tâm, đó là chân tâm hay bản giác. Thực hành tánh giác trực chỉ vào bản giác hư không vô tận là tìm về chân nguyên, tức thực tính của tâm. Vượt khỏi đối tượng tìm đến tự tính của nó cũng là đường về **minh tâm**. Lột xác tri kiến giả lập (tâm thức) để thể hiện tri thức thực sự (**kiến tánh**) tức tri thứ đúng hay hiểu biết chân thật. Vậy tri kiến như là phương tiện, như ngón tay chỉ mặt trăng. Nhận thấy mặt trăng phải vượt khỏi ngón tay; cũng như vậy, vượt khỏi tri kiến mới nắm bắt được thực tại. Đó là pháp trực chỉ minh tâm kiến tánh thành Phật.



## Vậy

\* Tri thức đúng cái tri thức sai lầm của chủ khách (nhị nguyên) là giải thoát mọi phiền não, nhân duyên chẳng chịt, cũng là vượt khỏi dòng bộc lưu sanh tử hay kiến tánh thành Phật.

\* Hành trình đi đến chân nguyên là sự miên mật "thấp sáng hiện hữu" trong từng khoảnh khắc sống tĩnh giác với "tâm bình thường," an nhiên tự tại.

\* 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 thoát khổ đau, nhân quả luân hồi.

### Tham khảo

**LĂNG CA KINH.** Kinh Lăng Già - Lankavatara Sutra. **Cụ Lệ Thần TRẦN TRONG KIM** Trích giảng.

**Tủ Sách Phật học Tân Việt ấn hành.** Trích trong website Người Cư Sĩ: <http://cusi2.free.fr/gtk/gtk0085.htm>

## 7. Nghĩa Chơn Thật

### Kinh Bồ Tát Thiện Giới

Phổ Nguyệt

\* \*

\*

**Nghĩa chơn thật** trong kinh Bồ Tát Giới, quyển hai Bồ Tát Địa là giải nghĩa **tướng và tánh** của sự vật cũng như các pháp **quán không** của Bồ Tát. Nghĩa chơn thật còn gọi là đệ nhất nghĩa. Phật nói: **Đệ-nhất-nghĩa là cái sở đắc của thánh-trí tự giác, không phải là cái cảnh-giới do ngôn thuyết vọng tưởng mà biết. Vậy nên ngôn thuyết vọng tưởng không hiển thị được đệ-nhất-nghĩa.**" (**Pháp Trục Chỉ Minh Tâm Kiến Tánh, Phổ Nguyệt**). Tức là nói mình phải tự chứng được cái đệ nhất nghĩa, chứ không phải lấy ngôn thuyết mà biết được. Theo Cụ Trần Trọng Kim, "Kinh Lăng Ca - trước *trục chỉ nhất tâm chân như* để làm cho rõ cái nghĩa *tam giới duy tâm*, - sau *chỉ thị nhất tâm sinh diệt* để làm cho rõ cái nghĩa *vạn pháp duy thức*." Theo Kinh Bồ Tát Thiện Giới, Nghĩa Chơn Thật được diễn tả thể tánh bằng cách nhận thức của Bồ Tát, "khéo biết làm rõ pháp giới chẳng thể tuyên nói, biết tánh pháp giới, biết luôn sự lan rộng thể gian là sắc, thọ, tưởng, hành, thức cho đến Niết Bàn" Sự phân biệt đưa chúng ta biết được tánh chơn thật, tướng thay đổi hay lan rộng theo thể gian và pháp quán không rõ ràng hơn.

### I. NGHĨA LAN RỘNG - Tánh Không Thật của Ngôn Ngữ

Ngôn ngữ là một thực tại giả lập. Cái trở thành ngôn ngữ được kiến lập do nhân duyên

(căn trần) là cái Thức, là bóng dáng của đối tượng mà chủ thể nhận biết Nhận thức sự vật gọi là cụ thể, được đi đôi với một tên gọi nào đó, không có tên gọi thì đối tượng không là gì cả. Sự vật 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. Do đó, sự vật được diễn tả mà ta tri giác do cảm giác (Căn trần, nhân duyên kết hợp) thêm kinh nghiệm (Thức) mà có tên gọi khác nhau gọi là nghĩa lan rộng. Tên gọi của sự vật (danh từ hay ngôn ngữ) mà ta nhận biết chỉ là giả danh. Sự vật giả danh là do duyên khởi qua nhận thức của chủ khách. Đã Giả Danh (theo Ngài Long Thọ), duyên khởi thì sự vật nhận thức đó không có tự tính hay là Thực Tại Tùy Thuộc (theo Ngài Vô Trước) hay là Tánh Không.

Cái Trở Nên là cái không thật có, cũng không thật không. Tự tánh giả danh hay tùy thuộc cũng nằm trong phạm trù Tánh không. Tự tánh giả danh được thể hiện tướng sanh diệt do tác động thời gian thì có sanh có diệt, và quan niệm cá nhân chi phối. Thời gian ngưng chuyển, tức thì tự tánh tùy thuộc cũng tuyệt tích, vì nhân duyên không thể phát triển. Chủ thể (Ý) nhận thức được tướng không của sự vật tùy thuộc vào nhân duyên tìm ẩn trong tầng thức. Chủ thể và sự vật tùy thuộc vào nhân duyên mà tri nhận, nên sự tri nhận đó cũng không thật và chắc chắn hay thay đổi tức là nghĩa lan rộng. Tự Tính giả danh hay tùy thuộc của sự vật cũng là vô tự tính hay Tánh Không. Sự vật biến đổi (sanh diệt) làm cho hình ảnh của chúng mà con người trông thấy Sạch Nhơ, Tốt Xấu, Màu Sắc v.v.. tùy theo quan niệm cá nhân. Tự tánh tùy thuộc còn gọi Nghĩa Lan Rộng thế gian. Trong Kinh Bồ Tát Thiện Giới, Phật dạy rõ nghĩa lan rộng như sau:

*Bồ Tát khéo biết làm rõ pháp giới chẳng thể tuyên nói, biết tánh pháp giới, biết luôn sự lan rộng thế gian. Sự lan rộng thế gian là sắc, thọ, tưởng, hành, thức cho đến Niết Bàn. Sắc cho đến Niết Bàn chẳng gọi là chơn thật. Tại sao vậy? Vì sắc đây chẳng phải có, chẳng phải không, cho đến Niết Bàn chẳng phải có chẳng phải không. Nếu chẳng phải có chẳng phải không làm sao chơn thật?*

*Thế nào là chẳng phải có? -Chúng sanh điên đảo kể sắc là ngã, cho đến Niết Bàn cũng kể ngạn là ngã. Đó là chẳng phải có.*

*Thế nào là chẳng phải không? -Vì lan rộng thế gian, vì có thể tuyên nói. Đây gọi là chẳng phải không. Bởi hai nghĩa trên gọi là chẳng phải có chẳng phải không.*

*Như bất cứ pháp gì được nói ra, bảo rằng có ư? -Nếu có thì trong một pháp lẽ ra phải có vô lượng tên, vì vô lượng tên lẽ ra có vô lượng tánh. Tại sao vậy? Vì mỗi pháp có vô lượng tên. Thế nào là vô lượng tên? -Như một pháp thuộc về sắc chẳng hạn, cũng nói là xanh, vàng, đỏ, trắng, dài, ngắn, vuông, tròn, lớn, nhỏ, có thể thấy, không thể thấy, có rói, trơn, rít, nhẹ, nặng v.v... Thế gọi là có thể nói. Tùy sự nói, lẽ ra trong một pháp vô lượng tướng. Những gì có thể tuyên nói, thật sự không tánh nhất định, bởi lời lẽ mà lan rộng trong đời. Thật ra không có người nói (hay sự nói), cũng như không có tánh chơn thật. Một pháp như vậy, tất cả pháp cũng như vậy. Như sắc cho đến Niết Bàn, nếu là có thật tánh, lẽ ra chẳng nói có xanh, vàng, đỏ, trắng, cho đến nhẹ nặng v.v... Nếu không thật tánh thì khi chưa lan rộng, làm sao có thể truyền? Cũng vì tánh cách lan rộng là có, tánh cách lan rộng này không ba đầu, khởi thí, do đó có thể lan rộng.*

*Nếu lúc chưa có sắc, đã có sự lan rộng, thì do nhân duyên gì lúc không có sắc lại chẳng lan rộng? Như sự lan rộng ấy có thể làm tánh của sắc vì sao lan rộng mà không làm vô*

*lượng tánh của sắc?*

## **II. NGHĨA CHƠN THẬT - Tánh Chơn Không của Ngôn Ngữ**

Chân Trí hay Giác Trí Tuệ hay cái Trí Nguyên Sơ được nhận thức ngay nơi thực tại điểm khởi đầu tiên trình của động tác Giác Trí Đang Là, cũng là Nhất Nguyên Tính Tuyệt Đối của Năng Sở song vong và vô Thời Không. Vậy Chân lý tối hậu hay Tự tính tuyệt đối, hay đạo lý Nhất nguyên tuyệt đối là Nhận thức vượt Thời Không, là Tánh Giác hay Tánh Không. Không dùng Ngôn Ngữ, Tư Tưởng suy nghĩ bàn luận mà dùng pháp môn không hai, hay nói khác đi là Thể hiện, là im lặng không dùng ngôn ngữ mà là Hành là Thiền. Đó là pháp "Bất Khả Tư Nghị", là Trung Đạo.

*Thế nên pháp tánh chẳng thể tuyên nói. Như sắc, thọ, tưởng, hành, thức cho đến Niết Bàn cũng vậy.*

*Có hai hạng người bị cách xa Phật pháp, chẳng phải đệ tử Phật, mất hết Phật pháp.*

*Một là hạng nói về sắc cho đến Niết Bàn, cho là có tánh chơn thật. Hai là hạng chẳng tin có tánh lan rộng trong đời. Hai hạng người như thế chẳng kham lãnh thọ trì nói giới cấm của Bồ Tát, như ai truyền trao, người thọ cũng không đắc giới, vị thầy truyền trao phải mắc tội lỗi.*

*Vì sao không đắc giới? - Vì chê bai pháp chơn thật, chấp chặt điều phi pháp. Thế nên dầu có thọ, rốt cuộc không đắc giới. Nếu không đắc giới, làm sao được gọi là đệ tử của Phật? Vì thế gọi là hạng cách xa Phật pháp.*

*Giới Bồ Tát đây không phải ở miệng mà được. Tâm và miệng cùng hòa hợp, sau đó mới được. Hai hạng người nói trên không thật tâm làm sao có thể được giới.*

## **III. PHÁP QUÁN KHÔNG**

### **a. Pháp Không và Tánh Không**

Cái không gian dung chứa sự vật và sự vật chiếm cứ không gian là một. Nói gọn là sự vật và dung thể không của nó là một. Pháp không là nghĩa lan rộng là thuộc tâm thức. Tánh không thuộc trí tuệ. Thức và Trí là một và cùng ở trong tâm. Chuyển tâm thức thành tâm trí hay giác trí và giác trí tuệ thường pháp quán không.. Sắc không khác không, và không không khác sắc. Không là cái chân lý tự nó, nó chính là nó, không có tự tính nào áp đặt lên nó, không thể dùng ngôn ngữ, công ước để cưỡng ép lên tánh của nó. Nó là nó không có gì ngoài nó. Nó là dung thể không của sự vật nên nó không vượt ra khỏi sự vật. Theo Tử Thư Tây Tạng gọi là chân lý tự nó trống rỗng và trần trụi như Hư Không vô biên và không có tỳ vết. Đó cũng gọi là Chơn Không. Do đó Tánh giác là Thiệt Hư Không hay Hư Không là Thiệt Tánh giác. Tánh Giác là Chân Trí hay là cái dụng của Chơn Tâm. Vậy làm sao nắm bắt được Chơn Tâm? Phương pháp nào? Trong kinh Kim Cang, đức Phật dạy cách hàng phục vọng tâm:

- Độ tất cả chúng sanh vào vô dư niết bàn, mà không thấy chúng sanh nào được độ.

Độ: là làm cho giác ngộ, giải thoát mọi vọng tưởng giả lập để đạt thực tính.

Chúng Sanh: Tất cả các loài, sự và vật có tri giác hoặc không có tri giác ; là những thực tại giả lập hay tùy thuộc, là Giác Thức.

Vô Dur Niết Bàn: Niết bàn tuyệt đối hay tự tính tuyệt đối, là chơn không hay thiệt hư không.

Vậy câu trên có nghĩa là: Đưa tất cả các thực tại giả lập vào thực tại tuyệt đối mà không còn thấy các thực tại giả lập đó nữa. Đưa tất cả chúng sanh (Giác Thức) vào Vô Dur Niết Bàn (Giác Trí) mà không còn thấy chúng sanh đó nữa (đã phủ định Giác Thức). Vậy muốn hàng phục vọng tâm, hành giả nên (Tâm) trực nhận thể không của sự vật và ngay đó lia tướng giả lập. (Ly bốn tướng: Ngã, Nhơn, Chúng Sanh, Thọ giả).

*Nếu đối với sắc mà sanh tâm hư vọng, so đo, chấp trước, thì đối với Phật pháp sẽ bị mất mát lâu dài. Nếu đối với sắc mà chẳng tin sắc là sự lan rộng, đó cũng là bài báng tất cả pháp, người này cũng là vĩnh cửu mất mát Phật pháp. Bởi vậy chẳng thể tuyên nói là có hay không.*

Vì lẽ gì?

*-Như nhơn năm Ấm mà có ta, người, chúng sanh, thọ mạng. Nếu không năm Ấm, những danh từ như thế do đâu mà lan rộng? Sắc cũng như vậy, bởi có sắc nên có các thứ danh từ lan rộng. Pháp chơn thật không có lan rộng, là pháp chơn thật cũng không lan rộng, người ngu si nói các pháp là ngoan không, sẽ mang tội rất lớn. Người nào cho rằng trong các kinh Đại thừa nói “Các pháp trống không” cũng mang tội lớn, chẳng thể hiểu đúng nghĩa lý kinh đại thừa mà sanh tâm kiêu mạn bảo rằng ta hiểu đúng nghĩa, tùy tự tâm người đó vọng tưởng suy nghĩ, lại vì người khác nói ra, như thế cũng là mang tội lớn. Nếu lại nói “tất cả các pháp tánh là không, làm sao có sự lan rộng thế gian”. Nói như vậy cũng là đắc tội rất lớn. Tại sao vậy? -Vì chê bai tất cả pháp. Kẻ chê bai tất cả pháp là hạng ngoại đạo, như Phú Lan Na và đám đệ tử của y.*

*Phú Lan Na cho rằng: Tánh các pháp không là gì cả, nhưng trong Phật pháp là cũng có cũng không. Nếu người nào nói tất cả pháp là trống không, nên biết người đó nói không đúng nghĩa. Đối với người đó chẳng nên cùng ở, cùng nói, cùng bố tát cùng thuyết giới, sẽ mang tội lớn. Tại sao vậy? Vì chẳng hiểu nghĩa KHÔNG, người này chẳng thể tự lợi, lợi tha.*

*Bởi vậy kinh đại thừa nói “Nếu chẳng hiểu nổi nghĩa KHÔNG, còn thậm tệ hơn là kẻ si mê” vì sao?*

*-Kẻ si mê nói sắc là ngã, cho đến nói thức là ngã, người có chấp ngã chẳng làm bại hoại Phật pháp, người chẳng hiểu nghĩa Không mãi mãi làm hư hoại Phật pháp, phá diệt làm cho mất mát Phật pháp.*

*Người chấp ngã, không đến nỗi đọa ba đường ác. Người chẳng hiểu nghĩa KHÔNG lại vì kẻ khác nói rộng, nên biết kẻ đó quyết đến A tỳ.*

*Người chấp ngã chẳng chê bai Tam bảo, kẻ nói quấy trống không, ắt phi báng Tam bảo. Người nói có ngã chẳng đối gạt chúng sanh, chẳng chê thật tánh, chẳng phung hại pháp tánh, chẳng phung hại chúng sanh, được chứng quả giải thoát, chẳng dạy người*

*khác hủy phạm giới cấm.*

*Kẻ chẳng hiểu nghĩa không, bài báng tất cả pháp, chẳng hiểu thật tánh, chẳng hiểu pháp danh, phương hại đến sự giải thoát, làm ác tri thức cho biết bao chúng sanh, tự họ chẳng giữ giới, còn dạy người khác hủy giới, thường ưa nói rằng “Không có người làm, không có người nhận”, làm cho nhiều chúng sanh thêm lớn tội Địa ngục. Bởi nghĩa đó gọi là xa lìa Phật pháp Vô thượng.*

## **b. Nghĩa "Không"**

Khi pháp không phân biệt gọi là pháp không, khi pháp có tên gọi, nghĩa lý, nghĩa lan rộng thì pháp chẳng phải bất không. Riêng pháp không phân biệt là pháp tánh hay pháp không. Thí dụ như trong Đại Kinh Sáu Xứ, "Thấy biết như chơn mắt, thấy biết như chơn các sắc, thấ biết như chơn nhãn thức, v.v..." 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 như chơn lục căn, như chơn lục trần, như chơn 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. Cái không (vô tri) là chẳng hiểu về chơn không, chẳng hiểu về pháp là sự không hiểu nghĩa không. Hiểu đúng nghĩa không là sự nhận thức các pháp vì không có tánh chơn thật, và các pháp cũng không có không tên. Pháp: tánh thì không, tướng thì giả lập hay tùy thuộc, hoặc nghĩa lan rộng thể gian.

*Thế nào là chẳng hiểu nghĩa “Không”?*

*-Nếu Tỳ kheo, Tỳ kheo ni, nam nữ cư sĩ, chẳng tin, nhận lấy cái không (vô tri), chẳng hiểu về Chơn Không chẳng hiểu về Pháp. Đây gọi là chẳng hiểu nghĩa Không. Tại sao vậy? -Vì số kia nói rằng “tất cả pháp bản tánh tự trống không - Cái Không vô nhân duyên” hoặc nói rằng “Tất cả pháp không xứ sở. Nếu không xứ sở thì sao gọi là trống rang?”. Đây gọi là chẳng hiểu nghĩa Không.*

*Thế nào là chẳng hiểu nghĩa “Không”?*

*Thế nào là chơn thật hiểu nghĩa Không?*

*-Nếu Tỳ kheo, Tỳ kheo ni, nam nữ cư sĩ nói rằng: “Trong tất cả pháp vì không có tánh, đó gọi là Không, nhưng Pháp cũng chẳng không” Phát biểu như đây gọi là hiểu nghĩa không. Hiểu như thế không hại gì đến nghĩa, chẳng chê bai Tam bảo, gọi là hiểu đúng, không bị làm lạc.*

*Thế nào là hiểu đúng?*

*-Như Sắc chẳng hạn, nói Sắc cho đến Niết Bàn, phân biệt không có tướng, tánh gọi là Sắc không. Do sắc chơn thật lan rộng thể gian, gọi là bất không. Bởi nghĩa này cho nên nói một pháp thuộc về sắc cũng là có, cũng là không. Do hiểu hai nghĩa này cho nên Pháp cũng là Pháp cũng là không, đối trong nghĩa đây chẳng vọng sanh so đo vướng mắc. Đây gọi là chơn thật hiểu nghĩa Không. Thế nên trong kinh Đại thừa có bài kệ:*

*Một pháp có nhiều tên*

*Trong pháp thật thì không*

*Vì không mất Pháp tánh*

*Lan rộng nơi thế gian.*

### **c. Chánh Kiến**

Theo Phật, Cảm, Nghĩ, và Làm (Tình 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

*Như Sắc cho đến Niết Bàn có rất nhiều tên. Sắc lại không tự tánh, không tự tánh ắt không có nhiều tên. Có nhiều tên gọi là sự lan rộng. Bởi nghĩa này mà trong Tạp Tạng nói: "Các đức Thế Tôn chẳng vướng mắc vào sự lan rộng, hoặc thấy, hoặc nghe, hoặc nghĩ ngợi, hoặc xét biết!". Như tên của sắc cho đến Niết Bàn gọi là lan rộng. Chư Phật không nói có tánh lan rộng để sanh nhiễm mắc. Vì sao? -Vì phá sự điên đảo. Có nhiễm mắc gọi là điên đảo. Như Lai đã dứt tất cả những ác kiến nên không còn nhiễm mắc. Vì chẳng quan niệm, chẳng nói năng, chẳng nhiễm mắc cho nên gọi là chánh kiến. Bởi Như Lai vì Tỳ kheo Ca Chiên Diên mà nói như vậy:*

### **d. Thiên Định**

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 (Chánh Định), 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 bọc lưu sanh tử.

Lục Tổ dạy chúng rằng: "Này thiện tri thức! sao gọi là tọa Thiên? Trong pháp môn này không chướng không ngại, ngoài đối với tất cả cảnh giới thiện ác tâm niệm chẳng khởi gọi là tọa, trong thấy...tự tánh chẳng động gọi là thiên. Này thiện tri thức, sao gọi là thiên định? Ngoài lìa tướng là thiên, trong chẳng loạn là định. Ngoài nếu chấp tướng, trong tâm tức loạn, bản tánh tự tịnh tự định, chỉ vì thấy cảnh, suy nghĩ cảnh tức là loạn; nếu thấy các cảnh mà tâm chẳng loạn ấy là chơn định vậy. Này thiện tri thức! Ngoài lìa tướng tức là thiên, trong chẳng loạn tức là định. Kinh Bồ Tát Giới nói: Bản tánh của ta vốn tự thanh tịnh. Này thiện tri thức! Trong mỗi niệm tự thấy được bản tánh thanh tịnh, tự tu, tự hành, tự thành Phật đạo." (Pháp Vô Niệm: Đón Giáo của Lục Tổ)

*-Ca Chiên Diên! Đệ tử Như Lai là người chẳng chấp, chẳng vướng mắc các Định thuộc*

*đất, nước, lửa, gió, không, thức. Không chấp Định Vô sở hữu (xứ), định chẳng phải có tướng chẳng phải không tướng. Chẳng phải đời này, chẳng phải đời sau, chẳng phải ban ngày, chẳng phải ban đêm, chẳng phải thấy, chẳng phải nghe, chẳng phải nghĩ, chẳng phải lường, chẳng phải lấy, chẳng phải được, chẳng phải giác, chẳng phải quán... Như thế mệnh danh là Thiên Định”.*

*Tỳ kheo chẳng chấp định về đất như thế nào? -Tỳ kheo đối với đất chẳng khởi tướng Đất cho đến giác quán cũng vậy, chẳng khởi tướng giác quán. Đây gọi là chẳng chấp định về Đất, cho đến Định về giác quán.*

*Nếu Tỳ kheo nào có thể tu tập Định như vậy tức được chư thiên cõi trời Phạm vương, Đế Thích khen ngợi, được chư Phật, Bồ Tát mười phương khen ngợi. Chư thiên đều nói: “Nam Mô Đại Sĩ! Nam Mô Đại Sĩ! Chúng tôi chẳng biết ngài ở trong Định nào, tu tập Định nào?”*

## **e. Quán Không**

Quán không nói chung là chẳng nhiễm chẳng dính mắc và danh, tướng các pháp, là thể cách tri nhận tánh không của sự vật. Tri giác của Phật hay Bồ Tát được định nghĩa là vô phân biệt, một thể cách nhận thức vượt trên dự kiến (presupposition), nằm ngoài sự qui kỷ (nonegocentric), tri nhận thực tại như chính nó, nghĩa là trong thực tính của nó. Do đó, Phật- tính- - hay từ một viễn cảnh tri thức luận, Phật-tâm (hay Phật-trí, tức là thể cách nhận thức của sinh linh đã giác ngộ) - - cũng được đề cập đến như là tâm [nhận thức] thực tại chân thực. Trong hầu hết các kinh luận Đại Thừa, tâm (Phật) được mô tả là thanh tịnh và trong sáng tự bản tính.

### **1. Không về Tánh**

Nhận thức nghĩa chơn thật của pháp là pháp không tức không nhiễm không dính mắc hay chấp nơi tướng, hay nghĩa lan rộng. Thấy biết như chơn lục căn, thất biết như chơn lục trần, thấy biết như chơn lục thức thì những hệ lụy và say đắm không xảy ra là thể cách nhận thức sự vật một cách sáng suốt vô thời không; đó cũng là sự nhận thức của chơn trí. Sự tướng tri là sự nhận thức sai lầm của nghĩa đã lan rộng.

*Thế nào là cái làm về tánh?*

*-Nếu Sắc, tướng là sắc, cho đến nặng tướng là nặng. Đây gọi là cái làm về tánh.*

### **2. Không về Phân Biệt**

Nếu có phân biệt các pháp như là pháp hay pháp không phải là pháp có đối đãi thì không phải là pháp chơn thật.

*Thế nào là làm về phân biệt?*

*-Nếu phân biệt sắc là sắc hay chẳng phải sắc, là có thể thấy hay không thể thấy, là có đối hay không đối. Đây gọi là cái làm về phân biệt.*

### **3. Không về Nhóm**

Nếu còn dính mắc, hoặc nhiễm trước bốn tướng như có ta, có người, có chúng sanh và có thọ mạng, là có sự lầm lẫn về nhóm.

*Thế nào là cái lầm về nhóm?*

*-Như nơi sắc thấy có ta, có người, chúng sanh, thọ mạng, nhà ở, bốn chúng, binh lính, tộc họ, y phục, ăn uống, hoa sen, ghe chõ, cây cối, chất chứa v.v... Trong mỗi cái như thế, mỗi cái là một tướng. Đây gọi là cái lầm về nhóm.*

#### **4. Không về Ngã và không về Ngã Sở**

Nếu bảo thủ cái ta và sở hữu của ta từ muôn kiếp mà chấp ngã, so đo và ái thủ hữu cho mình, nên lầm về ngã và ngã sở.

*Thế nào gọi là cái lầm về ngã và ngã sở?*

*-Trong pháp hữu lậu mà bảo thủ cái ta và sở hữu của ta, trong vô lượng đời, luôn luôn sanh tâm chấp giữ, so đo về bản ngã và những gì thuộc bản ngã. Đó gọi là cái lầm về ngã và ngã sở.*

#### **6. Không về Ái**

Nếu đối pháp sạch, tốt hệ lụy đến say đắm là lầm về ái.

*Thế nào là cái lầm về ái?*

*-Đối với vật sạch sanh tâm yêu đắm. Đó là cái lầm về ái.*

#### **7. Không về Chăng Ái**

Trái lại đối với pháp chẳng sạch, xấu mà sanh tâm giận, ghét là lầm về chẳng ái.

*Thế nào là cái lầm chẳng ái?*

*-Đối với vật chẳng sạch, sanh tâm giận dỗi. Đó là cái lầm chẳng ái.*

#### **8. Không về Chăng Ái, Chẳng Phải Bất Ái**

Đối với các pháp sạch, như, tốt, xấu mà có lòng tham ái, giận dỗi là lầm về chẳng ái, chẳng phải không ái.

*Thế nào là cái lầm chẳng phải ái, chẳng phải bất ái?*

*-Đối với tất cả các vật sạch hay chẳng sạch, sanh tâm tham giận. Thế gọi là cái lầm chẳng phải ái, chẳng phải bất ái.*

#### **f. Tu Quán Không**

Quán chiếu vạn hữu giai không hay không tướng của các pháp. Lục Tổ dạy, "Vô tướng là như thế nào? Ngay nơi tướng mà lìa tướng đó gọi là vô tướng. Tổ lại định nghĩa thế nào lấy vô tướng làm thể, ngoài lìa tất cả tướng gọi là vô tướng, hay lìa nơi tướng tức là pháp thể thanh tịnh. Ngay các tướng chúng ta không dính mắc các tướng thì đó là pháp thể của



mình lúc nào cũng thanh tịnh."

Phàm những gì có tướng đều là hư vọng, giả lập hay duyên khởi, nên không thể thấy các pháp bằng thân tướng được. Thân tướng thật không phải thân tướng, vì khi nhận thức thân tướng của đối tượng nào, ta chỉ thấy thể không của nó ở lục căn mà thôi. Khi tri nhận thể không của các pháp (Biết được, Tánh Giác), thể không của thân tướng đã hòa nhập vào hư không, nên thấy các thân tướng không phải là tướng nữa mà là tánh hư không là thật tướng không của các pháp.

*Nếu có nhiễm sắc tướng đất, tên đất, nên biết người này chẳng mệnh danh là tu về Không Quán. Nếu đối với Sắc chẳng mắc vào danh, tướng, đây gọi là pháp tu Quán Không.*

*Vì sự lan rộng nên tuyên nói tướng đất và tên đất. Nếu chấp tướng và tên của Sắc, gọi là tướng tăng trưởng. Nếu diệt tướng và tên của sắc, gọi tướng buông xả, chẳng tăng chẳng xả gọi là Trung đạo, tu tập hai thứ tướng như trên (tức tướng tăng trưởng và buông xả), gọi là Tỳ kheo tu tập về đất cho đến giác quán.*

*Nếu có Tỳ kheo tu tập về định Trung đạo này gọi là Thật tướng. Do Thật tướng nên Tỳ kheo đối với Pháp, không có lời lẽ nói năng, vì tánh các pháp không thể nói, do đó Tỳ kheo không chỗ ngôn thuyết.*

*-Nếu tất cả pháp đều không thể nói, vì sao lại nói “Bất khả thuyết”?*

## **g. Tuệ Tri**

Tuệ tri là cái biết sáng suốt, cái thường biết rõ ràng. Các pháp do sự kết hợp của căn trần thức nếu kéo dài thời gian thì các pháp ấy sẽ lan rộng thể gian, nên không còn nghĩa chơn thật. Nghĩa chơn thật là cái biết vô thời gian, hay gọi là tuệ tri. Từ cái biết sáng suốt này, Bồ Tát biết được tám thứ làm trên bằng bốn sự suy xét: suy về tên, sự vật, tánh, và phân biệt, để hủy diệt chúng. Vì tám thứ làm là nhân duyên làm tăng trưởng tà kiến, phiền não. Bồ Tát tu bốn pháp suy xét trên để diệt trừ tà kiến phiền não mà chấm dứt dòng sanh tử luân hồi. Khi mười hai nhân duyên diệt, Bồ Tát chứng tri vô thượng bồ đề và giáo hóa chúng sanh ra khỏi mê làm các pháp (**nghĩa lan rộng**). Nhờ sức tự tại mà được thần thông, phương tiện, thiên định, nhưt thiết chủng trí (**nghĩa chơn thật**) rộng lớn, vì cầu được chẳng thoái, chẳng đọa gọi là đại niết bàn.

*-Nếu không nói làm sao được nghe? Nếu chẳng nói, chẳng nghe, làm sao biết được tất cả pháp chẳng thể tuyên nói? Do có thể biết cho nên nói ra để lan rộng khắp nơi. Người ngu si chẳng hiểu chẳng biết sự lan rộng. Đối với các pháp, sanh ra tám thứ làm lạc. Thế nào là tám thứ làm?*

*Trong tám sự làm này, ba thứ đầu (Tánh, Phân biệt, Nhóm) là cái làm căn bản của tất cả. Chấp tánh, chấp tên, chẳng hiểu sự lan rộng, từ đó lần lượt sinh ra vô lượng sự làm lạc.*

*Cái làm về ngã và ngã sở, gọi chung là Ngã kiến (chấp ngã) ngã kiến lại là căn bản của các chấp. Hai thứ này từ kiêu mạn mà phát sanh, vì thế kiêu mạn là gốc của các chấp. Ba cái làm sau (ái, chẳng ái, chẳng ái chẳng bất ái) từ ba độc sanh ra. Tám thứ này nhiếp tất cả kiết sử phiền não, làm cho chúng sanh xoay vần luân chuyển trong ba cõi.*

*Như trên gọi là tám cái lầm.*

*Đại Bồ Tát làm sao có thể biết được tám thứ lầm này? -Nên suy xét bốn điều:*

*Một là suy về tên.*

*Hai là suy về vật.*

*Ba là suy về tánh.*

*Bốn là suy về phân biệt.*

*Thế nào là suy về tên?*

*-Đại Bồ Tát chỉ gọi là tên là tên, mà không có quan niệm về tên của vật. Đây gọi là suy về tên.*

*Thế nào là suy về vật?*

*-Chỉ biết vật là vật, ngoài ra chẳng phân biệt gì khác. Thế gọi là suy về vật.*

*Thế nào là suy về tánh?*

*-Biết tên gọi là sự lan rộng. Đây gọi là suy về tánh.*

*Thế nào là suy về phân biệt?*

*-Nơi tên chẳng quan niệm về vật. Nơi vật chẳng quan niệm về tên. Thế gọi là suy về phân biệt.*

*Đại Bồ Tát vì sao suy về tên gọi?*

*-Vì để biết “cái gọi là tên thật” thế nên Bồ Tát suy xét về tên. Bồ Tát quán kỹ: Nếu không tên của sắc, do đâu mà nói sắc. Nếu không nói đến sắc làm sao mà quán sắc. Nếu không quán sắc làm sao để được Vô thượng Bồ Đề. Do đó Bồ Tát suy tầm biết tên.*

*Bồ Tát do gì suy tầm về tên?*

*-Nếu như không vật, cái gì có tên gọi đây? Nhưng cái tên để gọi này, chẳng phải là không thể nói, nếu không thể nói làm sao biết được tánh các pháp. Do đó Bồ Tát suy tầm về vật.*

*Bồ Tát do gì suy tầm về Tánh?*

*-Đại Bồ Tát biết về tánh của sắc, cho đến tánh của Niết Bàn. Biết sự lan rộng của sắc cho đến sự lan rộng của Niết Bàn. Thế nào là biết về tánh của sắc? -Biết tánh của sắc đây như hình tượng trong gương, huyền hoá không thật, như mộng ảo, như bóng, như vang, như tia lửa chớp, hay như ánh trăng dưới nước. Thế gọi là suy về Tánh.*

*Bồ Tát do gì mà tầm về Phân biệt?*

*-Đại Bồ Tát hoặc phân biệt về tên, phân biệt về vật, phân biệt về tánh, phân biệt về pháp,*

*phân biệt chẳng phải pháp, phân biệt là có, là không, là sắc, chẳng phải sắc, có thể quan niệm, không thể quan niệm v.v...Đó gọi là Phân biệt. Do phân biệt nên được Vô thượng Bồ Đề, vì thế Bồ Tát suy tầm về phân biệt.*

*Đại Bồ Tát vì hoại diệt tám thứ làm mà suy xét về bốn điều như trên.*

*Vì sao Bồ Tát hoại diệt tám thứ làm này?*

*-Vì nhân duyên tám thứ làm làm tăng trưởng tà kiến. Tà kiến tăng nên phiền não càng thêm lớn. Phiền não thêm lớn sanh tử càng thêm lớn, mười hai nhân duyên càng thêm lớn.*

*Nếu Bồ Tát tu bốn pháp như thế là trừ tà kiến. Tà kiến chấm dứt, các phiền não bị diệt, phiền não diệt nên sanh tử diệt, vì sanh tử diệt, mười hai nhân duyên diệt. Rõ mười hai nhân duyên diệt cho nên tu đạo Vô thượng, tu đạo Vô thượng nên chứng Vô thượng Bồ đề. Chứng Vô thượng Bồ Đề rồi, luôn luôn hoại diệt tám thứ mê lầm như trên của chúng sanh, luôn luôn giáo hóa chúng sanh rõ biết nghĩa lan rộng thế gian và thuyết minh nghĩa chân thật, hoặc trừ dứt những cái mê lầm như vậy của chúng sanh, mệnh danh là Đại Niết Bàn. Vì hiện đời được sức đại tự tại, vì được thần thông lớn, vì được phương tiện lớn, vì được thiền định lớn, được như thiết trí rộng lớn, vì cầu được chẳng thoái, chẳng đọa, gọi là Đại Niết Bàn.*

#### **IV. SỨC TỰ TẠI CỦA BỒ TÁT**

Khi Đại Bồ Tát thành tựu được năm điều sau đây thì sẽ đạt được sức tự tại: tâm thanh tịnh, biết rõ việc thế gian, vui vẻ không ngại gian lao mà giáo hóa chúng sanh, thâm hiểu Phật Pháp, và tâm Bồ Đề kiên cố không thoái chuyển. Khi đạt được sức tự tại, Bồ Tát sẽ thể hiện bát tự tại để có phương tiện, thần thông lớn mà điều phục chúng sanh. Bồ Tát có thể:

1. Thị hiện một thân thành nhiều thân, nhỏ như vi trần châu biến khắp thế giới.
2. Thị hiện một thân vi trần khắp cõi Đại Thiên.
3. Đem thân khắp cõi Đại Thiên ấy bay trên hư không mà không chướng ngại.
4. Thân mình ở một chỗ mà khiến chúng sanh ở các cõi khác đều thấy.
5. Chỉ với một căn, có thể thấy, nghe, ngửi, nếm, cảm xúc, hay biết.
6. Được mọi pháp mà vẫn xem như không được.
7. Giảng nghĩa một bài kệ trải qua vô lượng kiếp.
8. Thân ở khắp nơi, giống như hư không không thể thấy được. (Đại Thừa Yếu Lược: Bát Tự Tại)

*Đại Bồ Tát được sức tự tại, thành tựu năm điều: Một là tâm được vắng lặng. Hai là biết rõ việc thế, xuất thế gian. Ba là vì chúng sanh mà ở nơi đường sanh tử nhưng tâm không buồn rầu. Bốn là biết rõ ràng tạng pháp bí yếu sâu thẳm của Như Lai. Năm là tâm Bồ Đề không thể nào hư hỏng.*

Vì sao tâm của Bồ Tát vắng lặng?

-Vì luôn luôn phá hoại phiền não của chúng sanh, nên tâm được vắng lặng.

-Vì điều phục chúng sanh, làm cho chúng sanh được Phật pháp, cho nên biết rõ sự việc thế xuất thế gian.

-Vì làm cho chúng sanh được căn tánh lạnh lợi, cho nên thích ở trong sanh tử mà tâm không buồn rầu.

-Vì thọ trì giải nói nghĩa thâm thâm bí mật của Như Lai, để phá nghi tâm của những kẻ xấu ác muốn hoại diệt Phật pháp, muốn làm ô nhục Phật pháp, phạm nói không phạm, pháp nói phi pháp, nhận chứa tám vật bất tịnh v.v....

Dầu biết nghĩa lý vi tế trong các sách luận lý ngoại đạo mà không bị hư hỏng tâm Bồ Đề.

Năm điều trên đây nhiếp lấy sự nghiệp Bồ Đề của Bồ Tát, cũng gọi là năm công đức.

Những gì gọi là sự nghiệp Bồ Đề?

-Vì có sự tự tại, điều phục chúng sanh, thọ trì Phật pháp, chẳng phá cấm giới của Bồ Tát, tu học tâm Bồ Đề không nghiêng ngã, siêng tu tinh tấn, phá hoại tà kiến v.v... Và thuyết minh về Tam thừa.

Bồ Tát thành tựu năm sự như trên, gồm có ba hạng: Thượng, Trung, Hạ.

Đầy đủ hai thứ(1) gọi là bậc hạ. Đầy đủ ba thứ(2) gọi là bậc trung. Đầy đủ bốn thứ(3) gọi là bậc thượng.

Chú thích:

(1) Đầy đủ hai thứ: Tức là suy về tên và suy về vật.

(2) Đầy đủ ba thứ: Tức suy về tên, suy về vật, suy về tánh.

(3) Đầy đủ bốn thứ: Như ba thứ trên, thêm nữa là suy về phân biệt.

## V. KẾT LUẬN

Vạch dòng tâm thức (vọng tâm) đang trôi chảy hay nghĩa lan rộng, tìm gặp vùng chân như bản giác (Nghĩa Chơn Thật) để thể nhập giác trí tuệ (tánh giác) là tri nhận thực tại điểm của giác trí đang là, và xa lìa tứ tướng, là không trụ vào giác trí đó nữa; nghĩa là trực chỉ bản giác để thể nhập (biết) được tánh giác (Quán Không); tức là tánh giác đã hòa nhập vào hư không vô tận, là đạt thành Phật đạo. Giải thoát vọng tâm có nghĩa là tri nhận tánh giác có thực trong dòng tâm thức đang trôi chảy; tức là khôi phục lại thực tính của tâm, đó là chân tâm hay bản giác. Thực hành tánh giác trực chỉ vào bản giác hư không vô tận là tìm về chân nguyên, tức thực tính của tâm. Vượt khỏi đối tượng tìm đến tự tính của nó cũng là đường về **minh tâm**. Lộ xác tri kiến giả lập (tâm thức) để thể hiện tri thức thực sự (**kiến tánh**) tức tri thức đúng hay hiểu biết chân thật. Vậy tri kiến như là phương tiện, như ngón tay chỉ mặt trăng. Nhận thấy mặt trăng phải vượt khỏi ngón tay; cũng như vậy, vượt khỏi tri kiến mới nắm bắt được thực tại. Đó là pháp Nghĩa Chơn Thật trong

quyển hai Bồ Tát Địa thuộc Kinh Bồ Tát Thiện Giới

### **Tham khảo**

Đại Thừa Yếu Lược. Bát Tự Tại. L.H Tịnh Huệ, sách xuất bản 1998.

KINH BỒ TÁT THIỆN GIỚI. Quyển thứ hai. Bồ Tát Địa: Nghĩa Chơn Thật (**Chữ Nghiên**). Tam Tạng Pháp sư

Cầu Na Bạt Ma dịch Phạn văn sang Hán văn. Tỳ kheo Thích Thiện Thông Dịch ra Việt văn. Trích trong Kinh

Điền website Quảng Đức: <http://www.quangduc.com>

Nhất Nguyên Luận: Thử Cách Tri Nhận Tánh Không. Phổ Nguyệt, 2003. đăng trên website Người Cư Sĩ. font Unicode,

tháng 8/2003 : <http://www.cusi,free.fr/>

Pháp Trục Chỉ Minh Tâm Kiến Tánh Thành Phật. Phổ Nguyệt. Trích trong website Tạng Thư Phật Học. phần tác giả

Phổ Nguyệt: <http://www.tangthuphathoc.com/>

Pháp Vô Niệm: Đốn Giáo của Lục Tổ. Phổ Nguyệt. Trích trong Tạng Thư Phật Học, phần tác giả Phổ Nguyệt.

Tinh Yếu Đại Kinh Sáu Xứ. Phổ Nguyệt, đăng trên website Trung Tâm Phật Giáo Chùa Việt Nam tại Houston,

phần Phật Học Căn Bản: <http://www.vnbc.org/TTPG/>

## **8. Pháp Vô Niệm: Đốn Giáo của Lục Tổ**

Phổ Nguyệt

\* \*  
\*

Từ thời Phật giáo Nguyên Thủy đến Phật giáo Phát Triển cho tới ngày nay, đạo Phật luôn lấy Tâm làm gốc mà tu hành. Đạo Phật là đạo giải thoát, giải thoát cái gì? Giải thoát khổ đau, phiền não, giải thoát khỏi dòng bực lưu sanh tử, hay cứu cánh là giải thoát khỏi sanh tử luân hồi. Từ đó, Phật đã dạy nhiều pháp môn tùy căn cơ trình độ qua các kinh sách (pháp học: thuyết) và hành Thiền (pháp hành: tâm). Về các pháp tu hành, các vị tu sĩ thường dùng tụng kinh, niệm Phật hoặc hành Thiền với mục đích nắm bắt được cứu cánh của pháp học mà giác ngộ giải thoát những nỗi ưu phiền khốn khổ, hoặc giải thoát khỏi

sanh tử luân hồi của kiếp người sống trong bể khổ bến mê. Tám vạn bốn ngàn pháp môn Phật dạy là tạo cho chúng sanh từng bậc một thích ứng với mọi hoàn cảnh mà tu tập. Riêng pháp Thiền nói chung, và Tổ Sư Thiền nói riêng, đều cố triển khai các pháp Phật dạy mà lập thành Pháp Môn riêng rẽ của mình bằng giải thích, hoặc phương pháp thực tế thực dụng dễ hiểu dễ tu thích hợp cho mọi người. Kinh Pháp Bảo Đàn của Lục Tổ cũng cùng mục đích đó. Pháp môn của Ngài trước lập Vô Niệm làm tông, Vô Tướng làm thể, Vô Trụ làm bản. Với pháp môn này căn bản dựa trên kinh Kim Cang và kinh Bát Nhã, "*Tông tức là chủ, vô tướng là cái không tướng, vô trụ, bản là gốc.*" Đó là ba điểm mấu chốt trong lời dạy đạo của Ngài.

## I. Tu Học

### 1. Quán xét thường đoạn

Trong thế giới hiện tượng mọi sự vật đều biến đổi hư vọng. Từ nghe được người đọc kinh Kim Cang, Huệ Năng đã có hợp duyên với Phật pháp và dòng ký ức luôn sôi sục trong Mặt Na thức của Ngài không gián đoạn, đến lúc Ngài nghe đọc bài kệ do Thượng Tọa Thần Tú trình pháp Tánh,

*Thân là cội bồ đề,  
Tâm như đài gương sáng  
Luôn luôn phải lau chùi,  
Chớ để dính bụi bặm.*

Nên ngài hiểu rằng bài kệ trên chỉ là những hiện tượng vô thường, là vạn vật sanh diệt đổi thay. Cây bồ đề vốn có tướng sanh diệt, và so sánh tâm như đài gương sáng là không thấy được tánh giác. Bản tâm hay bản tánh thường hằng không thay đổi, thể tánh không (không một vật) thì bụi bặm bám vào đâu. Cho nên làm một bài kệ khác như sau:

*Bồ đề vốn không cây  
Gương sáng cũng chẳng đài,  
Xưa nay không một vật,  
Chỗ nào dính bụi bặm.*

*Bồ đề chỉ cho tánh giác, tánh giác không có hình tướng thì không phải là cây, đây là bác câu "Thân như cây bồ đề". Thần Tú nói thân cây này là cây bồ đề, Ngài nói trái lại, "Bồ đề là tánh giác, tánh giác thì không có hình tướng mà nói là cây." Câu thứ hai, Ngài Thần Tú nói, "Tâm như đài gương sáng," như vậy gương sáng hay đài sáng. Gương tự nó sáng không cần có đài mới sáng. Câu ba, "Xưa nay không một vật" tức là chỗ chơn thật đó xưa nay không một vật huống nữa là dính bụi bặm?. Ngài Thần Tú nói "Luôn luôn phải lau chùi" nhưng xưa nay nó không dính một vật thì chùi cái gì?*

Ngay lúc đó Lục Tổ đã thấy tánh rồi nên phân biệt rõ ràng mọi hiện tượng có hình tướng thì thay đổi vô thường và hư vọng, còn tự tánh là tánh 'không' thanh tịnh thường hằng không thay đổi, đó là thực tại toàn diện không thêm không bớt.

## 2. Đặc điểm của bản tánh

Khi Tổ lên đến chỗ giã gạo thấy Huệ Năng đeo đá giã gạo, mới hỏi rằng, "Người cầu đạo vì pháp quên mình đến thế ư?". Tổ lại hỏi, "Gạo trắng hay chưa?. Huệ Năng thưa, "Gạo trắng đã lâu, còn thiếu giần sàng." Tổ lấy gậy gõ vào cối 3 tiếng rồi đi. Huệ Năng liền hội được ý Tổ; đến khi trống đổ canh ba liền lên vào thất. Tổ lấy áo cà sa che chung quanh không để người thấy, vì nói kinh KIM CANG, đến câu, "Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm," Huệ Năng ngay lời đó đại ngộ, thấy tất cả muôn pháp chẳng lìa tự tánh, mới thưa Tổ rằng:

*Đâu ngờ tự tánh vốn tự thanh tịnh,  
Đâu ngờ tự tánh vốn không sanh diệt,  
Đâu ngờ tự tánh vốn tự đầy đủ,  
Đâu ngờ tự tánh vốn không dao động,  
Đâu ngờ tự tánh hay sanh muôn pháp!*

*Đâu ngờ tự tánh vốn tự thanh tịnh,*

Tự tánh là thực tại tuyệt đối hay tự tính tuyệt đối, khác với tự tính giả lập hay tùy thuộc của tâm thường tình. Thật vậy, nếu lục căn thanh tịnh, là Nhân Nhĩ Tử 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 tướng 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. Như thế tự tánh là sự tuệ tri, cái biết thường rõ ràng, vô thời gian nên nó yên lặng, không dính mắc hay là thanh tịnh.

*Đâu ngờ tự tánh vốn không sanh diệt,*

Tự tánh là cái biết là một thực tại điểm trong dòng tâm thức đang lưu chuyển. Là một điểm cố định thì nó không trôi chảy nên không sanh không diệt. Vì không có thời gian kéo dài cái tri thức nguyên thủy đó nữa nên niệm đầu (thực tại điểm: tánh giác) 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 sự vật cả. Đó mới thật sự Giác Ngộ mọi sai lầm của Tri Giác và Giải Thoát khỏi dòng bực lưu sanh tử.

*Đâu ngờ tự tánh vốn tự đầy đủ,*

Như ta đã biết tánh giác hay giác trí tuệ là sự kết hợp giữa trí và thức đơn thuần. Chúng ta thể hiện tánh giác phải qua lục căn tiếp xúc với lục trần để có lục thức hay tâm thức, là tâm thường tình; dùng ý trí tri nhận lại tâm thức ấy mới có giác trí. Tự tánh là một loại giác trí tuệ nên vô thời gian. Tự tánh tuyệt đối là một thực tại toàn diện không thêm không bớt; nó gồm có thức và trí, nếu bớt thức thì không thể thực hiện tự tánh; nếu thêm thức nữa thành trí và thức liên hợp thành tư tưởng thì cũng không phải là tự tánh, do đó

tự tánh tự đầy đủ rồi.

*Đâu ngờ tự tánh vốn không dao động,*

Đã là một thực tại điểm như kẻ trên, tự tánh cũng không động không rung chuyển, không dao động. Qua trích đoạn kinh Nhứt Dạ Hiền Giả do HT Thích Minh Châu Việt dịch chúng ta sẽ hiểu.

*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,*

Tuệ quán chính ngay nơi thực tại điểm (điểm cố định) trong dòng tâm thức đang trôi chảy (cái đang là, hay trong pháp hiện tại). Tánh giác là một điểm cố định nên nó không dao động.

*Đâu ngờ tự tánh hay sanh muôn pháp!*

Dù tự tánh cố định thanh tịnh, không dao động, chính nó không sanh không diệt, nếu có thêm thức hay trí xen vào thì sẽ sản sanh ra nhiều pháp khác. Tự tánh luôn có sẵn và dễ dàng tiếp xúc và kết hợp thêm thức (lục căn, lục trần, lục thức), hoặc thêm trí thì thường sanh ra muôn pháp.

Đại đức, kinh Lăng Già Phật chỉ rõ ***như như là bản giác***, tự nhiên có sẵn muôn thườ cùng khắp thanh tịnh thường hằng không sanh không diệt ***như hư không vô tận***, đó là ***lý pháp***; còn ***trí tuệ là thủy giác***, phải dùng pháp giác trí tuệ trên để hiển lộ cái minh tâm và kiến tánh mới thành Phật đạo. Ví như bản giác là thể hư không vô tận, trí tuệ là tướng hư không của giác trí giới hạn bởi lục căn và khi hòa nhập vào hư không vô tận thì tướng hư không hòa tan trong hư không vô tận thành một thể không, không còn phân biệt gì giữa lý và trí, đó là dung hợp thành lý trí vậy. Để ***trực chỉ minh tâm kiến tánh thành Phật*** hay muốn đi thẳng vào thể hư không vô tận (minh tâm là tâm trong sáng: Chân tâm hay bản giác), hành giả cần phải nắm bắt được tánh giác (kiến tánh). Đó là giác trí tuệ.

## II. Đốn Pháp

### 1. Vô Niệm.

Lục Tổ dạy, " *Này Thiện tri thức! Trí tuệ quán chiếu trong ngoài sáng suốt, biết bản tâm*



*mình, nếu biết bốn tâm tức là gốc của sự giải thoát. Nếu được giải thoát tức là Bát Nhã tam muội, tức là vô niệm. Sao gọi là vô niệm? Nếu thấy tất cả pháp mà tâm không nhiễm trước, ấy là vô niệm."*

Trí tuệ quán chiếu trong ngoài tức là thấy biết như chơn như thật lục căn lục trần lục thức, nói chung thấy biết tất cả các pháp như chơn như thật. Quán chiếu sáng suốt là tuệ tri hay biết một cách sáng suốt tức là biết rõ ràng (do bốn tâm) các pháp như là các pháp, chỉ có các pháp đó mà thôi, không có gì ở ngoài các pháp đó, không có niệm nào khác nữa.. Khi chúng ta quán chiếu các pháp hay các đối tượng mà bản tâm thanh tịnh, đó là vô niệm; nghĩa là lục căn tự nhiên tiếp xúc với sáu trần nên có sáu thức, ta tri nhận trọn vẹn chỉ có sáu thức đó mà thôi, không thêm thức nào khác. Thí dụ, tôi thấy con bò (giác thức nguyên sơ), biết có tánh thấy (con bò) thôi (giác trí tuệ), (chỉ biết có thấy con bò mà thôi, không thêm niệm nào khác nữa; nếu biết con bò rồi còn tìm hiểu thêm đặc tính con bò hay thêm trần cảnh khác nữa thì tạo ra quan niệm, tư tưởng, lý luận để phát sanh ái thủ hữu, là gây ra dây oan trái, là tà niệm rồi, không phải là vô niệm.) Vô niệm đây, nói theo tâm lý học, là giác trí tuệ. Khi ta nhận thức niệm đầu cảm giác để có chơn thức, rồi tri nhận chơn thức đó là ta có giác trí tuệ. Đầu tiên ta thấy (Cảm giác) hình ảnh con vật, nhận thức được tên nó là con bò (nhãn thức hay tâm thức, giác thức) tri nhận giác thức đó mới có giác trí; và nếu ta nhận thức niệm đầu của con bò để có chơn thức, rồi tri nhận chơn thức đó mới có giác trí tuệ. Như trong kinh Kim Cang Phật dạy cách hàng phục tâm bằng cách, đưa tất cả các thực tại giả lập (chúng sanh) vào thực tại tuyệt đối (vô vi niết bàn: hư không) mà không còn thấy các thực tại giả lập đó nữa. Nên muốn hàng phục tâm (vô niệm), hành giả trực nhận (quán chiếu) thể không của sự vật, ngay đó liả tứ tướng (Xa bốn tướng: Ngã, Nhân, Chúng sanh, Thọ giả, là không có khái niệm, không lập lại, để có ý tưởng về sự vật.). Kỹ thuật để kiến tánh là tri nhận thực tại điểm của giác trí. Chúng ta biết rằng giác trí có thời gian vẫn còn liên hợp với thức sanh tư tưởng vẫn vơ nên xem như là giác thức, tâm thức, hay vọng tâm. Dòng tâm thức trôi chảy, tam thời bất khả đắc. Quá khứ đã qua tiền ngũ căn không thể nắm bắt, tương lai chưa đến làm sao nắm bắt được, hiện tại là cái đang là nối tiếp những sát na sanh diệt không ngừng, cũng không thể nắm bắt được. Tuy nhiên cái đang là của dòng tâm thức là cơ hội tốt để chúng ta có thể dùng tuệ quán nhằm ngay thực tại điểm của giác trí đang là. Vọng tâm và chân tâm cùng ở một tâm. Cái chuyển động là vọng, cái cố định là chân. Cho nên BT Long Thọ nói, cái đến có thật trong cái đang đến. Vậy cái chân tâm có thật trong cái vọng tâm, hai cái tuy hai mà một, và chân lý không đến từ cái bất động. Vậy, chúng ta nên nhớ, để **trực chỉ minh tâm kiến tánh thành Phật** cũng đồng với pháp vô niệm của Huệ Năng,

"Nhận thức niệm đầu của Cảm Giác để có Chơn Thức. Rồi tri nhận Chơn Thức này để có Giác Trí Tuệ và xa liả tứ tướng; và khi vọng khởi (suy nghĩ, tư tưởng, tưởng tượng, nhớ lại v.v...), ta Biết là tưởng thức và xa liả nó ngay; và cứ như thế, chúng ta tiếp tục tri nhận từng sự việc vô thời gian." (Phổ Nguyệt)

## 2. Vô Tướng

*Vô tướng là như thế nào? Ngay nơi tướng mà liả tướng đó gọi là vô tướng. Tổ lại định nghĩa thế nào liả vô tướng làm thế. " Ngoài liả tất cả tướng gọi là vô tướng, hay liả nơi tướng tức là pháp thể thanh tịnh." Ngay các tướng chúng ta không dính mắc các tướng thì đó là pháp thể của mình lúc nào cũng thanh tịnh.*

Trong kinh Kim Cang, Phật đã chỉ rõ về thân tướng không của "Sắc thanh hương vị xúc pháp" khi tri nhận là đã hòa nhập vào tánh giác mà tánh giác là thiết hư không bao la vô giới hạn. Khi ta thể hiện tánh không, dòng tâm thức không còn vẫn đục nghĩa là trong sáng hay còn gọi là phước đức. Vậy khi hàng phục tâm và an trụ được tâm là ta đã tạo ra nhiều phước đức không thể nghĩ lường ví như hư không vậy.

Phàm những gì có tướng đều là hư vọng, giả lập hay duyên khởi, nên không thể thấy Như Lai bằng thân tướng được. Thân tướng thật không phải thân tướng, vì khi nhận thức thân tướng của đối tượng nào, ta chỉ thấy thể không của nó ở lục căn mà thôi. Khi tri nhận thể không của Như Lai (Biết được, Tánh Giác), thể không của thân tướng đã hòa nhập vào hư không, nên thấy các thân tướng không phải là tướng nữa mà là tánh hư không là thật tướng không của Như Lai.

### 3. Vô Trụ

*Vô trụ là thế nào? Bản tánh con người là vô trụ, nên mới lập vô trụ làm bản, tức là bản tánh của chúng ta không dính, không mắc, dính mắc đó là vọng chớ không phải bản tánh. Vô trụ là ngay nơi cảnh không dính không kẹt.*

Ngay khi thể nhận thực tướng của sự vật (các chúng sanh, những thực tại giả lập hay đối tượng), liền lia ngay tướng giả lập đó (đối tượng) và cả tứ tướng, tức là không có thời gian kéo dài sự tri nhận ấy. Cho nên trong kinh Kim Cang, Phật bảo Tu-bồ-đề cách thức an trụ tâm như sau " Khi chơn tâm hiển bày (hàng phục tâm rồi) thì phải gìn giữ chơn tâm ấy bằng cách: Bỏ-tát không có chỗ trụ mà bố thí, tức là không trụ vào Sắc, thanh, Hương, Vị, Xúc, Pháp mà bố thí." Trụ là bám vào, dựa vào, lập lại. Bố thí là ban bố, cho ra cái mình có, cái mình biết, xả bỏ. Muốn an trụ tâm Bỏ-tát không bám vào, không trụ vào (không lập lại, vô thời gian) tất cả các thực tại giả lập (Sắc thanh hương vị xúc pháp) mà phải xả bỏ cái mình biết đó (dứt ngay sự tri nhận ấy).

### III. Dụng Thiền

\* **Tứ Oai Nghi**, " *Dụng tức khắp tất cả chỗ, cũng không dính mắc tất cả chỗ, chỉ thanh tịnh nơi bản tâm, khiến sáu thức ra sáu cửa đối trong sáu trần không nhiễm, không tạp, đi lại tự do, thông dụng không kẹt tức là Bát Nhã tam muội.*" Ngài dạy thật là cụ thể. Ngài bảo tất cả các pháp mà tâm không nhiễm, không trước, đó là vô niệm; vì không nhiễm không trước nên dụng khắp tất cả chỗ nhưng không dính ở tất cả chỗ, chỉ bản tâm mình thanh tịnh. Khi bản tâm thanh tịnh thì sáu ra sáu cửa: lỗ tai có cái biết củ alỗ tai, con mắt cũng có cái biết của con mắt..., sáu thức ra vào đối tiếp với sáu trần nhưng không dính, không lẫn trong sáu trần, đi lại tự do, như vậy gọi là tam muội.

Đi đứng nằm ngồi đều dụng công. Khi đi, thấy biết đường đi, nếu thấy biết, nghe biết, ngửi biết, nếm biết, chạm biết, xúc biết, ý biết (suy nghĩ biết) thì tuệ tri cái biết và không trụ vào chúng nữa. Các oai nghi nào cũng vậy. Đặc biệt, thân cử động hay hoạt động gì đều biết, nghe gì đều biết, nói hay trả lời đều biết, cảm giác gì biết hay ý nghĩ gì đều biết.

\* **Tọa Thiền**. Tổ dạy chúng rằng: *Pháp môn tọa Thiền này vốn không chấp nơi tâm, cũng không chấp nơi tịnh, cũng chẳng phải chẳng động. Nếu nói chấp tâm, tâm vốn là vọng, biết tâm như huyễn nên không có chỗ chấp vậy. Nếu chấp tịnh, bởi vì vọng niệm che đậy*

*chơn như, chỉ không có vọng tưởng thì tánh tự thanh tịnh. Khởi tâm chấp tịnh trở lại sanh ra cái tịnh vọng. Vọng không có chỗ nơi, chấp ấy là vọng; tịnh không hình tướng trở lại lập tướng tịnh, nói là công phu, người khởi kiến giải này là chướng tự bản tánh trở lại bị tịnh trói.*

*Này Thiện Tri Thức! Nếu người tu hạnh bất động, chỉ khi thấy tất cả người, không thấy việc phải quấy, tốt xấu, lỗi lầm của người tức là tự tánh bất động. Này thiện tri thức! Người mê thân tuy bất động, mở miệng liền nói việc phải quấy, hay dở, tốt xấu của người (tức là) cùng đạo đã trái nhau, chấp tâm, chấp tịnh tức là chướng đạo.*

*Tổ dạy chúng rằng: Này thiện tri thức! sao gọi là tọa Thiền? Trong pháp môn này không chướng không ngại, ngoài đối với tất cả cảnh giới thiện ác tâm niệm chẳng khởi gọi là tọa, trong thấy...tự tánh chẳng động gọi là thiền. Này thiện tri thức, sao gọi là thiền định? Ngoài là tướng là thiền, trong chẳng loạn là định. Ngoài nếu chấp tướng, trong tâm tức loạn, bản tánh tự tịnh tự định, chỉ vì thấy cảnh, suy nghĩ cảnh tức là loạn; nếu thấy các cảnh mà tâm chẳng loạn ấy là chơn định vậy. Này thiện tri thức! Ngoài là tướng tức là thiền, trong chẳng loạn tức là định. Kinh Bồ Tát Giới nói: Bản tánh của ta vốn tự thanh tịnh. Này thiện tri thức! Trong mỗi niệm tự thấy được bản tánh thanh tịnh, tự tu, tự hành, tự thành Phật đạo.*

Tọa thiền đặc biệt hơn, tâm dễ thanh tịnh hơn. Tự tánh sẽ hiển lộ trong vô niệm vô tướng hay vô trụ. Trong thân, khi ngứa biết ngứa, nghe tiếng biết nghe tiếng, hoặc thở vô biết thở vô, thở ra biết thở ra, thở vô ra dài ngắn đều biết, bụng phình xẹp biết bụng phình xẹp, buồn ngủ biết buồn ngủ, cảm giác gì đều biết. Nhớ việc gì biết nhớ, suy nghĩ biết suy nghĩ, v.v... lúc nào cũng tỉnh giác; phải quán chiếu các đối tượng tự nhiên có trong thân tâm hoặc cảnh ngoài đột nhận, nên đốn ngộ là tỉnh giác ngay hay lập tức biết. Tọa thiền càng lâu thì tâm càng thanh tịnh nhiều hơn trong các oai nghi khác. Tuy vậy, trong tứ oai nghi lúc nào cũng tỉnh giác ngay trong các hoạt động của thân khẩu ý kể cả lúc ăn uống, ngủ nghỉ.

## **IV. Kết Luận**

Pháp vô niệm của Lục Tổ là pháp thể nhập tánh giác, là tự tính toàn diện. Vô niệm chớ không phải là nhứt niệm vô minh. Nhứt niệm là một niệm của căn trần thức là tâm thức hay tâm thường tình vốn hệ lụy đến ái thủ hữu. Cho nên từ tâm thức nguyên sơ hay chơn thức (Tâm Thức) ta tri nhận (Trí: Tuệ Tri, Biết) chơn thức đó để có tánh giác hay giác trí tuệ. Đó là ta thể hiện được vô niệm, vô tướng rồi, vì không còn dính mắc, niệm khởi, hay không có tướng nào xen vào. Đó tức là tri nhận ngay thực tướng hay thể không của thân tướng, là nhận được phước đức không lường bao la như hư không. Vô niệm là sự nhận thức đối tượng với sự tri nhận tánh không của đối tượng mà không trụ vào đối tượng đó nữa, nghĩa là khi tri nhận thực tại giả lập, ngay đó ta không có khái niệm hay ý tưởng gì đến thực tại giả lập đó. Muốn giữ vô niệm lâu thì phải "vô sở trụ" tức là không bám vào sắc, thanh.. mà phải xả bỏ sắc thanh... khi mình biết là sắc thanh..., vì nếu trụ vào sắc thanh... một sát na thì sắc thanh... ấy không còn thật nữa. "Sắc tức thị không" Sắc tức thì biến thành không... thời gian huyền hóa sự vật. Chân Trí (hay Chân Tâm) được hiển lộ ngay nơi đối tượng hiện quán. Đó là pháp môn đốn ngộ, thấy tánh ngay, định huệ bình đẳng. Bồ Đề Đạt Ma nói hiện tại là bồ đề, vì không có quá khứ đầy đau khổ, không có tương lai để gây thêm tội lỗi, thì ngay bây giờ (sát na hiện tiền) há không phải bồ đề sao!

Trong khoảnh khắc hiện tại, chân lý xuất hiện tại đó (không gian) và lúc đó (thời gian) mà thôi. Thực tướng được hiện bày ở trạng thái vô thời không vì có thời gian chạy dài trong không gian thì mọi vật đều trở nên huyễn hóa. Vậy muốn đạt được giác ngộ tự tính thì phải theo cách dạy của Phật: Hàng Phục Tâm và An Trụ Tâm (Kinh Kim Cang) hay của Lục Tổ pháp vô niệm vô tướng và vô trụ (kinh Pháp Bảo Đàn). Đó là để đạt được chân lý tối hậu, là tự tính tuyệt đối, là chân tâm, là tánh giác hay là thiết hư không, đó là đốn pháp vậy.

### Tham khảo.

Kinh Pháp Bảo Đàn Giảng Giải (Chữ nghiên). Hòa Thượng Thích Thanh Từ. Sách xuất bản năm 1992.

Cốt Tủy kinh Kim Cang, kinh Lăng Già, kinh Nhất Dạ Hiền. Phổ Nguyệt. Trích trong website Tạng Thư Phật học:

<http://www.tangthuphathoc.com>

## 9. Cốt Tủy kinh Duy Ma Cật

### I. Đặc Điểm Của Kinh Duy Ma Cật

Để nhận định một số điểm đặc biệt trong kinh Duy Ma Cật Sở Thuyết qua một số thiền tọa hay hành pháp của các vị Bồ Tát bằng hình thức bên ngoài mà quên mất bản tâm thanh tịnh của mình, mà cư sĩ Duy Ma Cật phản bác một cách hữu lý khó mà chối cãi được. Các pháp cốt tủy sau đây do Duy ma Cật phát biểu, không những áp dụng cho các vị Bồ Tát tu tập mà cho cả cư sĩ nữa. Chẳng hạn, Trong phẩm Văn Thù Sư Lợi thăm bệnh Duy Ma Cật, chúng ta phân biệt được, **đến và tướng không đến, đi và tướng không đi, thấy và không thấy**, nói lên thực tại điểm trong dòng tâm thức đang trôi chảy. Tướng đến ( đến từ đâu đến, quá khứ) không thể nắm bắt được, chỉ một điểm đến mới là thực mà thôi. Tướng đi cũng vậy, (đi tới tới đâu, tương lai) cũng không nắm bắt được, chỉ có một điểm đến mới la thật. Cũng như đã thấy (quá khứ) cũng không nắm bắt được, chỉ có điểm thấy mới thật sự nắm bắt (hay biết) được. Thấy và biết như chơn các pháp là thể nhập được thượng trí mà thôi (Xem kinh Nhất Dạ Hiền Giả, Phổ Nguyệt). Pháp **bất khả tư nghị** là nhận thức thực tướng của sự vật, là giải thoát mọi nhận thức sai lầm của tâm thức; tức tướng "hư không" của sự vật hay hiện tượng biến hóa hay dung thông vô ngại trong "hư không vô tận" của lý tánh. Hư không vô tận là căn bản trí, còn tướng hư không là sai biệt trí. Sai biệt trí biến đổi tùy thuộc vào nhân duyên hình thành của hiện tượng. Cho nên tướng hư không của hiện tượng biến hóa dễ dàng trong hư không vô tận, tức là trong không gian và thời gian. Hiện tượng có thể thu nhỏ hay làm lớn ra trong không gian, kéo dài thời gian hay làm ngắn lại theo ý muốn, "lý sự dung thông, và sự sự vô ngại" (Xem kinh Hoa Nghiêm, Phổ Nguyệt). **Quán chúng sanh** là nhận thức các thực tại giả lập. Chúng sanh là hiện tượng giả lập, là quả do các chủng tử sinh ra từ vô thức, tàng thức, tánh không hay bản chất tùy thuộc vào nhiều yếu tố. Do đó, tự tính của chúng sanh là giả

lập và tùy thuộc vào nhân duyên mà thôi. Chúng sanh hay thực tại giả lập là do duyên khởi nên chúng hay thay đổi theo thời gian, tức có sanh có diệt. Tự tánh giả lập của chúng sanh có thể tính không (hư không) và biệt tính không (là hình tướng riêng biệt của chúng sanh), tức là tướng hư không. Đó là pháp bất khả tư nghì giải thoát mọi ràng buộc nhân duyên trong thời không (Xem Tự tính Giả Lập trong Nhất Nguyên Luận, Phổ Nguyệt) **Pháp môn bất nhị** là năng sở song vong, là thực tại tuyệt đối. Chủ thể (lục căn), đối tượng (lục trần) kết hợp nhờ căn ý mới sanh ra lục thức. Thức và giác thức là tâm thức còn gọi là tâm thức. Tâm thức được hình thành bởi nhị nguyên tính của chủ thể và khách thể. Nhị nguyên đều có tự tính giả lập hay tùy thuộc, nên không thật trong thế giới mê vọng của hư không. Tự tính giả lập hay tùy thuộc là khi sự vật đó tự vượt ra khỏi chính chúng để vạch ra bóng dáng trong không gian. Đã vượt ra khỏi sự vật, là những bóng dáng của chúng, không còn thật là chúng, là giả vọng mà thôi. Cho nên mới dùng pháp môn không hai, tức pháp môn dùng thực tại tuyệt đối, là thực tính có thật trong thế giới chơn thật trong hư không (tánh không). Tự tánh tuyệt đối là tự tính đó vượt khỏi thời không, nghĩa là không vượt ra khỏi chính nó, là thực tại điểm của dòng tâm thức hay nhị nguyên tính đang trôi chảy. Các pháp trên tiêu biểu cho đặc điểm tạm đầy đủ cho pháp học cũng như pháp hành trong kinh Duy Ma Cát Sở Thuyết.

## II. Ý Nghĩa Cốt Tủy

### 1) Trong phẩm Văn Thù Sư Lợi thăm bệnh Duy Ma Cát:

... Ngài Văn Thù Sư Lợi vào nhà ông Duy Ma Cát rồi, thấy trong nhà trống rỗng không có vật chi, chỉ có một mình ông nằm trên giường mà thôi. Khi ấy ông Duy Ma Cát chào rằng:

\_Quý quá thay! Ngài Văn Thù Sư Lợi mới đến! Tướng không đến mà đến, tướng không đi mà đi, tướng không thấy mà thấy.

Văn Thù Sư Lợi nói:

\_Phải đấy, cư sĩ! Nếu đã đến thì không đến, nếu đã đi thì không đi. Vì sao? Đến không từ đâu đến, đi không đi đến đâu, hề có thấy tức là không thấy. Thôi việc đó hãy để đó..

-- Tướng không đến: Tướng đến từ A 1 đến A 2 theo thời gian huyễn hóa tướng rồi. Ngay lúc đến là khoảnh khắc hiện tại ta nhìn thấy cái đến lúc đó và tại đó (một điểm ở sát na). Nên cái thấy đến thật là ở điểm đến hiện tại đó mà thôi. Còn tướng đến từ A 1 đến A 2 (quá khứ), tướng ấy đã huyễn hóa rồi, không thật. Tánh giác (thấy) đó ở trong trạng thái vô thời không. Cũng như thế, tướng đi, đi đến đâu (tương lai), cũng không thật, chỉ thấy cái đi ngay ở khoảnh khắc hiện tại. Do đó Văn Thù Sư Lợi đáp : Đã đến (quá khứ) thì cái đến không thật, đã đi thì cái đi không thật, đã thấy thì cái thấy không thật. Vì đến không từ đâu đến (không xác định), đi thì không đi đến đâu (không xác định), còn có thấy thì không còn thật thấy đối tượng đó nữa, Sắc tức thị không.

### 2. Pháp Môn Bất Khả Tư Nghì

Cũng trong Duy Ma Cát Sở Thuyết Kinh, Ông Duy Ma Cát nói:

"Ngài Xá Lợi Phất! Chư Phật và chư Bồ Tát có pháp 'giải thoát' tên là 'Bất khả tư nghì'.

Nếu Bồ Tát trụ nơi pháp giải thoát đó, lấy núi Tu di rộng lớn nhét vào trong hột cải vẫn không thêm không bớt, hình núi Tu di vẫn y nguyên, mà trời Tứ thiên vương và Đạo Lợi thiên vương không hay không biết đã vào đây, chỉ có người đáng được mới thấy núi Tu di vào trong hột cải, đó là pháp môn 'bất khả tư nghị giải thoát'...

Lại nữa, "Ngài Xá lợi Phất! Hoặc có chúng sanh nào ưa ở lâu trong đời mà có thể độ được, Bồ Tát liền kéo dài bảy ngày làm một kiếp để cho chúng sanh kia gọi là một kiếp; hoặc có chúng sanh nào không ưa ở lâu trong đời mà có thể độ được, Bồ Tát liền thu ngắn một kiếp làm bảy ngày, để cho chúng sanh kia gọi là bảy ngày..."

Đó là hai thí dụ tiêu biểu trong kinh trên về Phật và Bồ Tát khi đã đắc đạo thì các Ngài đã vượt khỏi thời không, đạt được chân lý tối hậu, có đầy đủ thần thông để thể hiện mọi sự biến hóa ở mọi cảnh giới, "Bất Khả Tư Nghị."

Phật và Bồ Tát đã Giác ngộ rồi thì thông đạt Thực Tướng của vạn hữu, tức là Tướng Không. Tướng Không của núi Tu di và Tướng Không của hột cải đều đồng một thể; đó là "vạn vật đồng nhất thể". Thí dụ, hình ảnh trong vòng tròn nhỏ với bán kính 1 mm ta vạch trên màn ảnh computer và ta phóng đại nó thành vòng lớn lên 1 dm, rồi ta thu vào và giảm thiểu hình ảnh núi Tu di vừa trong vòng tròn đó. Ta dùng kỹ thuật điện toán để thiết kế hình ảnh sự vật theo ý muốn. Ở đây, Phật và Bồ Tát đã trực nhận Thực Tướng hay Tướng Không của sự vật, đã giải thoát khỏi sự ràng buộc của nhân duyên và vượt khỏi mọi hiện tượng và Sự Sự Vô Ngại, Chơn Không Diệu Hữu, đó là Bất Khả Tư Nghị.

Trong pháp giải thoát 'Bất Khả Tư Nghị', Phật và Bồ Tát đứng ngoài sự chi phối của thời gian nên có đủ năng lực kéo dài hay rút ngắn thời gian theo ý muốn. Như Bồ Tát có thể kéo dài 7 ngày ra làm một kiếp để cho chúng sanh kia gọi là một kiếp, hoặc Bồ Tát thu ngắn một kiếp làm bảy ngày để cho chúng sanh kia gọi là bảy ngày. Thí dụ như chiếu một cuộn phim của một vụ lúa mùa từ khi làm đất cày bừa chọn giống lúa, gieo mạ, mạ lên cao, cấy lúa, đến khi lúa chín, tới mùa gặt lúa, hoạt động của nông phu thu hoạch lúa v.v..., cả một mùa lúa như vậy hơn ba tháng, chỉ thu hình lại và chiếu ra chỉ ba tiếng đồng hồ mà thôi. Còn như một hình ảnh quang cảnh một người sắp chết tại nhà thương diễn ra chừng 30 phút trước khi chết, ta có thể thu hình và quay lại thời gian dài hơn gấp mấy lần; có thể năm sau chiếu lại cũng còn thấy cảnh ấy. Thật là tuyệt diệu khi ta có kỹ thuật khoa học để biến đổi sự vật, một đối tượng vật chất thành dụng cụ (phương tiện) để phát huy sự sống của mình ở trong Không gian và Thời gian, nhưng chỉ ở bình diện hiện tượng mà thôi. Hiện tượng vật chất thì vô thường do Thời Không chi phối; luật sanh diệt đối với vạn hữu, và sanh tử đối với con người không thể tránh được. Riêng đối Phật và Bồ Tát đã vượt khỏi Thời Không nên chi phối được Thời Không có nghĩa là có thể vượt khỏi ràng buộc của luật sanh diệt. Sự biến hóa, thần thông là điều Bất Khả Tư Nghị của Chư Phật và Bồ Tát trong thế giới Giác ngộ, Niết bàn. Thường hằng. Cũng như chúng ta phát minh kỹ thuật khoa học tuyệt diệu trong thế giới hiện tượng vô thường.

Nghĩa 'Bất Khả Tư Nghị' có thể diễn dịch như sau:

- Nghĩa đen là Không Thể Nghĩ Bàn. Hiểu theo thường tình là Pháp Phật không thể nghĩ bàn được vì nó quá sức tư duy của con người, không thể tưởng tượng được! Nếu xét về chân lý tuyệt đối, thì pháp 'Không Thể Nghĩ Bàn' này là pháp diệt đoạn tư tưởng vẫn vợ, những suy tư vô ích hay là hý luận, mà phải thể hiện Giác Trí Tuệ. Pháp bất khả tư nghị

của chư Phật và Bồ Tát vượt khỏi thời không. Đã không có thời gian và không có không gian, nghĩa là một thực tại điểm; chính điểm đó ở chỗ nào cũng có trong không gian và luôn hiện hữu theo thời gian, nên thực tại điểm đó có thể khuếch đại hay rút nhỏ như ý muốn, mà không gian thay đổi là kéo theo thời gian vậy. Pháp đó siêu việt thời không, và giải thoát mọi nhân duyên chằng chịt mà đạt đến giác ngộ niết bàn.

### 3. Pháp Quán Chúng Sanh

- Bồ tát Văn Thù Sư Lợi hỏi ông Duy Ma Cật rằng: Đối với chúng sanh, Bồ tát quán chiếu và thấy như thế nào?

Ông Duy Ma Cật nói: Bồ tát quán thấy chúng sanh như nhà huyền thuật thấy người huyền do huyền thuật hóa ra. Lại ví như người trí thấy trăng trong nước, như bóng trong gương, như sóng nắng lúc trời nắng gắt của ngày hè, như vang của tiếng, như mây trong không, như bọt trên mặt nước, như bong bóng dưới cơn mưa, như sự bền chắc của cây chuối, như sự dừng lâu của tia chớp lưng trời, như đại thứ tám, như ẩm thứ sáu, như nhập thứ mười ba, như giới thứ mười chín.

*Bồ tát quán chúng sanh như thế đấy*

Từ sự vật được trông thấy bởi nhãn căn, đó chỉ là hình ảnh của sự vật, là Tướng Không của hình ảnh đó tùy thuộc vào sự vật duyên hợp (không hiện hữu tự nhiên). Sự vật được kiến lập tùy thuộc vào nhân duyên hay thay đổi (sanh diệt) thì tự tánh của chúng cũng là Không. Bóng dáng của sự vật thay đổi bởi quan niệm kết tụ do thọ tướng hành thức (lục dục thất tình) nên cá nhân nhận thức tốt xấu, thiện ác, màu sắc, sạch nhơ v.v...

Cái Trở Nên là cái không thật có, cũng không thật không. Tự tánh tùy thuộc cũng nằm trong phạm trù Tánh không. Tự tánh tùy thuộc được thể hiện tướng sanh diệt do tác động thời gian thì có sanh có diệt, và quan niệm cá nhân chi phối. Thời gian ngưng chuyển, tức thì tự tánh tùy thuộc cũng tuyệt tích, vì nhân duyên không thể phát triển. Chủ thể (Ý) nhận thức được tướng không của sự vật tùy thuộc vào nhân duyên tìm ẩn trong tàng thức. Chủ thể và sự vật tùy thuộc vào nhân duyên mà được tri nhận, nên sự tri nhận đó cũng không thật và chắc chắn. Tự Tính tùy thuộc của sự vật cũng là vô tự tính hay Tánh Không.

Do đó chúng sanh đây là thực tại giả lập hay đối tượng giả lập hay tùy thuộc, ví người trí thấy trăng trong nước, như bóng trong gương, v.v. Thấy chúng sanh hay đối tượng đây là thấy hình ảnh của đối tượng đó ở võng mạc mắt mà thôi. Hình ảnh sẽ huyền hóa và thay đổi theo thời không như vậy, thì chúng sanh cũng chỉ là một thực tại hư vọng mà thôi. Do đó người trí phải học hỏi pháp thể nhập "thượng trí" của đức Thế Tôn (trong kinh "Đại Kinh Sáu Xứ, Phổ Nguyệt)

#### 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)

Phật giải về nhãn căn sắc trần và nhãn thức theo chơn trí. Người trí nhìn một vật thì thấy và biết như chơn mắt, thấy biết như chơn các sắc, thấy biết như chơn nhãn thức vì họ 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-lá-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 nhân 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 người trí 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 chúng sanh hay 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 chúng sanh, hay 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.

#### **4. Phả Vào "Pháp Môn Không Hai" .**

Bấy giờ ông Duy Ma Cật bảo các vị Bồ Tát rằng:

- Các nhân giả! Thế nào là Bồ Tát vào "pháp môn không hai"? Cứ theo sở thích của mình mà nói.

Trong Pháp hội có Bồ Tát tên là Quán Tự Tại nói:

- Các nhân giả! "Sanh", "diệt" là hai. Pháp vốn không sanh cũng không diệt, đặng vô sanh pháp nhãn, đó là vào "pháp môn không hai".



Bồ Tát Đức Thủ nói:

- "Ngã", "Ngã Sở", là hai. Nhân có ngã mới có ngã sở, nếu không có ngã thì không có ngã sở, đó là vào "pháp môn không hai"....

Bồ Tát Đức Đảnh nói:

- "Nhơ", "Sạch" là hai. Thấy được tánh chơn thật của nhơ, thì không có tướng sạch, thuận theo tướng diệt, đó là vào "pháp môn không hai".

Bồ Tát Thiện Túc nói:

- "Động", "Niệm" là hai. Không động thì không niệm, không niệm thì không phân biệt; thông suốt lý ấy là vào "pháp môn không hai"...

Bồ Tát Sư Tử nói:

- "Tội", "Phước" là hai. Nếu thông đạt được tánh của tội, thì tội cùng phước không khác, dùng tuệ kim cương quyết liễu tướng ấy, không buộc không mở, đó là vào "pháp môn không hai"...

Bồ Tát Thiện Ý nói:

- "Sanh tử", "Niết bàn" là hai. Nếu thấy được tánh sanh tử thì không có sanh tử, không buộc không mở, không sanh không diệt, hiểu như thế đó là vào "pháp môn không hai" v.v...

Khi đó Ngài Văn Thù Sư Lợi hỏi ông Duy Ma Cật rằng:

- Chúng tôi ai ai cũng nói rồi, đến lượt Nhân giả nói thế nào là Bồ Tát vào "pháp môn không hai"?

Ông Duy Ma Cật im lặng không nói. Ngài Văn Thù Sư Lợi khen rằng: "Hay thay! Hay Thay! Cho đến không có văn tự ngữ ngôn, đó mới thật là vào "pháp môn không hai". Chân lý thì không phải dùng ngôn ngữ mà được! Tuy vậy, nếu không có ngôn ngữ thì không thể mô tả chân lý. Ngôn ngữ là phương tiện để diễn đạt chân lý. Ngón tay chỉ mặt trăng. Từ ngón tay để thấy mặt trăng, chứ ngón tay không phải là mặt trăng!

\* "Pháp môn không hai" là lý thuyết hướng dẫn làm thế nào nắm bắt thực tướng của sự vật tác động trong dòng tâm thức của chúng ta, là sự thấy biết đối tượng, là chánh kiến, hướng dẫn để trầm tư tĩnh lặng định tâm hay là thiền, đồng thời cũng hướng dẫn hành động trong sinh hoạt hàng ngày.

Không hai ở đây có nghĩa là không có chủ và khách, năng sở song vong, nhất nguyên tính hay là chân lý tương đối, là Tánh không. Theo kinh Đại Sáu Xứ, thấy biết đối tượng như chơn tức là thượng trí hay Tánh Giác. Đối tượng dù sạch hay nhơ, v.v... hay hai mặt đối lập của một đối tượng, tánh của mặt nào cũng vậy, là tánh không cả.

### **III. Kết Luận**

Thật vậy, kinh Duy Ma Cật là loại tri thức thiết thực cho chúng ta nên tu tập, vì nó có thể

làm giàu tư tưởng giải thoát của Phật giáo. Là người trí, Bồ Tát, hay cư sĩ hay mọi chúng sanh khác đều thực dụng được. Chúng ta học được, thực tại điểm trong dòng tâm thức, cái đến, cái đi thực có trong động tác đang đến đang đi (đến, đi chớ tướng không đến, tướng không đi: thực tại tuyệt đối). Thấy biết như chơn như thật là pháp nhập thượng trí. Từ phân tích được chúng sanh là thực tại giả lập, mới có pháp môn không hai, tức là năng sở song vong, không chủ khách là đường đến chân nguyên, hay thực tại tuyệt đối hay giải thoát khỏi dòng bực lưu sanh tử. Đề kết luận, xem các thí dụ sau đây, là gương sáng mà Phật Đã chúc lụy với Bồ Tát Di Lặc và giảng dạy Bảo Tích:

Bấy giờ Phật nói với Bồ tát Di Lặc (Phẩm Chúc Lụy):

“Này Di Lặc, nay ta đem Pháp giác ngộ vô thượng chánh đẳng chánh giác đã tập thành trong vô lượng kiếp phó chúc cho ngươi.

Cũng trong Duy Ma Cật, Phật dạy Bảo Tích:

- Bảo Tích, ông nên biết, Trục Tâm là Tịnh Độ của Bồ Tát; khi Bồ Tát thành Phật, chúng sanh không đua vạy, sanh sang nước đó. Thâm Tâm là Tịnh Độ của Bồ Tát, khi Bồ Tát thành Phật, chúng sanh đầy đủ công đức sanh sang nước đó. Bồ Đề Tâm là Tịnh Độ của Bồ Tát, khi chúng sanh thành Phật, chúng sanh có tâm đại thừa sanh sang nước đó ..

\* Trục Tâm là tâm chơn thật, không đua dối, tâm chánh niệm chơn như. Tâm trục nhận ngay thực tướng của sự vật, là thiết tánh giác. Ngay trong khoảnh khắc hiện tại, tâm không hư dối ấy, là tâm chánh niệm chơn như là lối thấp sáng hiện hữu. Nếu cái hiện hữu được cao thâm bền chắc, nhóm góp gieo trồng không dứt mất tất cả công đức tích lũy, thì kết quả đạt được thâm tâm. Trong thời gian miên mật thấp sáng hiện hữu ấy, đến một ngày kia, sự gieo trồng của Trục Tâm và bền vững của Thâm Tâm, thì đạo quả là Bồ Đề Tâm, Chánh Giác.

Tham khảo

Kinh Duy Ma Cật. Dịch giả Thích Huệ Hưng, 1970

Phổ Nguyệt. Nhất Nguyên Luận, Cốt Tủy của kinh Nhất Dạ Hiền Giả, kinh Hoa Nghiêm, Đại kinh Sáu Xứ trong

website Tạng Thư Phật Học: <http://www.tangthuphathoc.com/>

## **10. Cái Nhìn Bát Nhã Tâm Kinh**

### **Qua Lăng Kính Thời Không**

#### **I. Mục Đích-Khái Niệm Tư Duy về Thời Không**

##### **1).-Chủ Đích :**

Chủ đích của bài lý giải Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Đa qua Lăng Kính Thời Không, với sự mong mỏi của Phổ Nguyệt là đưa một luồng gió mới đến quý độc

giả, một tri thức cụ thể, có thể trực nhận thực tướng của vạn pháp. Phổ Nguyệt xin lấy bản Hán văn của Ngài Huyền Trang (đã trích) mà phân giải quyển kinh Bát Nhã. Yếu chỉ của Bồ Tát Quán Tự Tại đã thực hành Trí Bát Nhã thâm sâu ghi lại những điều tâm đắc và chứng đắc là để lưu truyền cho hậu thế nương tựa tập. Khi trao truyền yếu chỉ cho chúng sinh hành trì, dĩ nhiên là chúng sinh từ trạng thái chưa giác ngộ cố gắng học hỏi cho hiểu rõ yếu chỉ của kinh và nhiệt thành thực hiện đúng đắn, ắt sẽ đạt cứu cánh. Do đó, lập trường của Phổ Nguyệt là trình bày Trí Bát Nhã Cứu Cánh này với tinh thần của một chúng sanh bình thường có trình độ một ít trí tuệ, từ đó trao dồi, học hỏi, tu hành tiến tới trí tuệ cao hơn và đạt cứu cánh, âu đó cũng là mục đích muốn truyền dạy của đức Phật qua tiêu đề Quán Tự Tại.

## **2).- Nhận Định về Thời Không:**

+ Theo ý nghĩa của cửa danh từ Hư không hay Không gian là cái không Không Thật Có. Còn phân tách từ ngữ, Hư là không thật, Không là không; Hư không là Không Thật Không. Vậy Hư không là cái không thật có, cũng là cái không thật không. Hư không là không gian bao la vô cùng tận, cái rỗng không. Vậy Hư không cũng là cái Thật Có hay cái Thật Không. Vậy thì :

-Cái Không Thật Có : Thể huyền hóa, giả lập

-Cái Không Thật Không: Không có Thực thể, Tánh Không

-Cái Thật Có: Thể hiện tiền, thực tại

-Cái Thật Không: Không có gì ngoài Cái Thật, Chơn Không: chỉ có Chơn, Tánh Không, Bản tánh trong sáng thanh tịnh.

Theo Phật giáo, Hư không là Không gian, khoảng cách, không khí hay môi trường sống. Đó là Không đại, một trong thất đại.

Không gian là bầu dung chứa vạn hữu và cái rỗng không. Khi sự vật được dung chứa trong không gian, Tánh Không (khối cố định chiếm khoảng không) là hư không: Tướng Không của sự vật được giới hạn trong khoảng không của hình dáng riêng biệt của sự vật.

+Khi khởi đầu, đứng trước Cái Chưa Là, tức cái dự phóng tương lai, vì Tương Lai là cái không bao giờ đến. Từ cái Chưa Là, ta vừa bắt đầu Cái Trở Nên, tức là Cái Đang Là hay Hiện Tại. Từ Cái Đang Là ta mới biết Cái Đã Là hay Quá Khứ. Ba thì đó tạo thành thời thể.

Thời gian là thực thể của Trở Nên. Thời thể trở nên Hư không khi sự vật ở trong trạng thái thụ động tiêu cực. Trong trạng thái thụ động, sự vật tùy thuộc vào chính nó, đó là thực tại tính của sự Trở Nên tức là tiềm năng của Thực Hữu.

+Khi thời gian bị tiêu hủy, không gian thu hẹp ở Hữu Thể

( sự vật chiếm cứ không gian), lúc ấy kể như không gian triệt tiêu chỉ có Tánh Giác về Hữu Thể. Khi thời gian vừa khai mở, Hữu Thể biến thành Trở Nên thì

Hữu Thể đó Đã Là (Quá khứ). Hữu Thể (Đã Là) tức là trở nên Hữu Thể mới không còn là chính hữu thể trước nữa, tức là không thật là hữu thể cũ. Quá khứ là hư không, không thật.

+ Dung lượng và thời lượng tăng hay giảm theo tỉ lệ thuận của sự phát triển của không gian và thời gian. Bánh xe thời gian chuyển động trong không gian vô tận. Không gian sẽ biến thiên đến cực tiểu hay tiêu hủy khi thời gian tàn lụi đến triệt tiêu.

+ Sự vật tự thân nó đã có mâu thuẫn nội tại. Sự sanh diệt của sự vật do lực cản của chính sự vật (nội thân) và lực hút của vũ trụ (thời không là chủ yếu) và những nhân duyên ngoại tại khác. Cho nên sự vật không có thực thể, nên gọi là Tánh Không. Tướng Không của sự vật theo nhân duyên hợp mà sanh diệt bởi mâu thuẫn ngoại tại của không thời gian và tác động khác. Hai lực nội ngoại này chi phối sinh mệnh của vạn pháp. Luật nhân quả, hay sanh diệt đều nằm trong phạm trù của Thời-Không. Xét cho cùng, nếu không có Thời Không thì qui luật nhân quả không thể phát triển được, và Hữu Tự Tại được hiển bày.

+ - Nhắc lại, theo Thích thiên Ba La Mật Thứ Đệ Pháp Môn quyển 1, giải thích; Không gian vô tận có hai thể giới: thể giới mê vọng và thể giới giác ngộ;

- Lại theo Long Thọ Bồ Tát cũng đã nói ở Phần I, Trung Không Diệu Hữu.

Trong không gian có nhiều điều huyền diệu:

- Thứ nhất: Chứa thể giới mê vọng là huyền hóa, không thật, chẳng chịt nhân duyên, ràng buộc luân hồi, sanh tử tức là Cái Không thật có cũng Không thật không.

- Thứ hai: Chứa thể giới giác ngộ, chơn thật tức là Cái Thật có tức là Cái tùy thuộc vào chính nó, Cái chơn không, Cái thiệt Hư không hay Tánh Giác cũng là Chơn tâm, Niết bàn.

+ Chúng tôi muốn bàn đến thời gian và không gian là yếu tố quan trọng trong vấn đề sanh diệt nhân quả. Mọi vật trong không gian này đều bị nhân quả của năng lực Thời Không chi phối. Như trong không gian có vũ trụ, thái dương hệ..., địa cầu. Mọi vật trong địa cầu đều bị sức hút (trọng lực) làm ảnh hưởng đến chất và lượng của bản thân chúng; ngay cả trái đất cũng lệ thuộc vào vận hành của thái dương hệ và chuyển động quanh quỹ đạo v.v.. đều nằm trong không gian. Trọng lực của trái đất (không gian) và lực cản của sự vật (nội chất), dung chứa trong không gian là hai lực mâu thuẫn Hút và Cản, tạo ra sự sanh diệt của sự vật. Lực Kéo của vũ trụ vô cùng to lớn--trong khi lực Cản của sự vật quá nhỏ, ngay cả núi Thái Sơn, đối với không gian bao la vô tận cũng không thấm vào đâu. Cho nên theo thời gian, sự vật sẽ bị lực Kéo (không gian) hủy diệt mà thôi. Chúng tôi không muốn đề cập đến những nhân duyên phụ khác (không đáng kể trong trạng thái bình thường so với trọng lực) như ánh sáng, âm thanh, không khí v.v... Tất cả sự vật được dung chứa trong không gian đều có lực cản của chính nó và bị trọng lực thu hút và ảnh hưởng của sáu đại khác, có thể gây thêm cho sự vật ấy di động với những tốc độ khác nhau và có thể làm tổn hại đến chính nó

và các sự vật khác. Trung Không Diệu Hữu cũng có nghĩa là trong không gian chứa biết bao điều huyền diệu. Trong không gian dung chứa tất cả mầm sanh diệt hay không gian đồng hóa với mầm sanh diệt tức là không gian coi như là mầm sanh diệt. Cũng tương tự như thế Tàng Thức là kho chứa tất cả những Chủng Tử hay Nguyên Nhân Phát sinh của Thực Tại Kiến Lập:... Tàng Thức được định nghĩa là nguyên nhân phát sinh của tất cả hiện tượng giả lập bởi vì nó luôn luôn hiện diện như là nguyên nhân của các hiện tượng này... (TC Triết 1, tr.47)

Không gian huyền diệu như vậy, tất nhiên nó không chỉ dung chứa sự vật mà còn tác động đến sự sinh tồn của sự vật nữa. Với sự tiếp tay của Thời gian, Không gian biến hoá mọi vật rất nhịp nhàng theo quy luật nhân quả mà sự sinh diệt hầu như mang sẵn trong nội thân của chúng. Dù giải thích riêng rẽ về mâu thuẫn nội tại hay ngoại tại, sự vật rốt cuộc cũng bị Thời Không chi phối. Sinh Mệnh của mọi vật đều do Thời Không giữ quyền sanh sát. Sự vận hành của vũ trụ (tác động của Thời Không) là Thực Tính của Hư Không.

### **3).-Thời Không Và Triết Lý Duy Thức**

Trong Duy Thức, tri thức thực tại là thể nhận tánh không. Trong cái Không Thật Có và cái Thật Có của Hư không chứa hai thể giới: Vọng và Chơn. Giữa đúng và sai, Niết bàn và Luân hồi, Bồ đề và Vô minh v.v... theo quan niệm của Phật giáo là hai con đường Nhận Thức Đúng và Nhận Thức Sai mà thôi. Trong thể giới chơn vọng lẫn lộn mà tri thức đúng được thực tại, quả là một vấn đề nhận thức sâu sắc qua quá trình tư duy của một trí tuệ khai mở. Duy Thức Tính Không và Tính Vô Ngã của lịch trình thanh lọc huyền thể của chủ tri và đối tượng (chủ khách) được thể hiện qua ba tự tính sau đây: Tự tính giả lập, Tự tính tùy thuộc và Tự tính tuyệt đối.

#### **(a). Tự Tính Giả Lập (Báo Thân):**

Tự tính giả lập là tự tính của thực tại kiến lập tự nhiên (sự vật). Khi sự vật được nhìn thấy qua nhãn căn, thì hình ảnh của sự vật đó chỉ thực sự được thấy ở võng mạc của nhãn căn mà thôi. Hình ảnh được hội tụ qua lăng kính của nhãn căn từ sự vật bên ngoài không gian. Hình ảnh ấy tăng hay giảm tùy theo vị trí khoảng cách không gian gần hay xa đối với chủ thể. Cơ quan cảm giác của mỗi người đều khác nhau, cho nên cái thấy đó cũng có chỗ khác nhau. Vì khi ta thấy sự vật ở ngoài không gian, kỳ thực là ta chỉ thấy hình ảnh của sự vật, nên sự vật mà ta thấy đó cũng không thật. Thực tại kiến lập tự nhiên ấy chỉ là một thực tại giả lập mà thôi. Cho nên tự tính của sự vật kiến lập tự nhiên gọi là tự tính giả lập.

Tự tánh giả lập cũng là Tánh Không. Tánh Không ở đây có hai nghĩa :

-Hình ảnh là thể không: không nắm bắt được, hư không;

-Hình ảnh đó không thật, vì do giác quan và thời gian thay đổi.

Tự tánh giả lập của thực tại được kiến lập tự nhiên có sở hữu của Thể tính không (hư không) hay Tánh Không; và có Biệt tính--hình tướng riêng biệt của

từng sự vật--là Tướng Không của nó.

Vậy Tự tính và Biệt tính giả lập (hình ảnh) của sự vật nhìn từ nhãn căn chỉ là những bóng dáng của sự vật, vì chúng không thật có (Tánh), cũng không thật không (Tướng), nên chúng chỉ hiện hữu trên bình diện công ước hay ngôn ngữ của chủ thể và giả lập của khách thể.

Tự tánh giả lập còn gọi là Báo Thân; nó thay đổi theo thời không, cho nên nó có sanh có diệt, có tăng có giảm.

### **(b). Tự Tánh Tùy Thuộc (Hóa Thân):**

Cái Trở Nên--Hữu thể (sự vật)--được kiến lập do nhân duyên tác động bởi Tàng thức. Từ sự vật được trông thấy bởi nhãn căn, đó chỉ là hình ảnh của sự vật, là Tướng Không của hình ảnh đó tùy thuộc vào sự vật duyên hợp (không hiện hữu tự nhiên). Còn sự vật được kiến lập tùy thuộc vào nhân duyên của thọ tướng hành thức hay thay đổi thì tự tánh của chúng cũng là không. Bóng dáng của sự vật do duyên hợp cũng chuyển biến theo thời gian và quan niệm kết tụ bởi thọ tướng hành thức (lục dục, thất tình).

Cái trở nên là cái không thật có, cũng không thật không. Tự tánh tùy thuộc cũng nằm trong phạm trù tánh không. Tự tính tùy thuộc được thể hiện tướng sanh diệt do tác động thời gian và quan niệm chi phối. Thời gian ngưng chuyển, tức thì tự tính tùy thuộc cũng tuyệt tích, vì nhân duyên không thể phát triển. Chủ thể (Ý) nhận thức được tướng không của sự vật tùy thuộc vào nhân duyên tìm ẩn trong tàng thức. Chủ thể và sự vật đều tùy thuộc vào nhân duyên mà tri nhận, nên sự tri nhận đó cũng không thật và chắc chắn. Tự tính tùy thuộc của sự vật cũng là vô tự tính hay tánh không. Sự vật biến đổi (sanh diệt) làm cho hình ảnh của chúng mà con người trông thấy màu sắc, tốt xấu, sạch như v.v.. tùy theo quan niệm của cá nhân.

Tự tánh tùy thuộc còn gọi là Hóa Thân.

### **( c ).- Tự Tánh Tuyệt Đối (Pháp Thân):**

Tự tánh tuyệt đối là thực tính hay chân như của sự vật. Sự vật tùy thuộc vào tự thân chúng nghĩa là không có tự tính giả lập hay tùy thuộc áp đặt lên chúng. Xét về Tánh, Tự tính Tuyệt đối là cái Thật Có, là Chân như, Niết bàn, nó chính là nó. Xét về Tướng, Tự tính Tuyệt đối là cái chỉ Có Thật không gì ngoài nó, là Chơn không: chỉ có chơn không có vọng, cái bất biến, thường hằng.

+Từ quan điểm Không gian, sự vật chiếm cứ không gian và Không gian dung chứa sự vật là Một, nó chính là nó, không gì ngoài nó, không có gì áp đặt lên nó: Vô Không gian.

+ Từ quan điểm Thời gian, sự vật tùy thuộc vào chính nó tại đó và lúc đó hay trong khoảnh khắc hiện tại: Vô Thời gian.

Không gian dựa trên bánh xe thời gian để bành trướng chính mình vào

khoảng không vô tận, nên khi không gian co rút đến cực tiểu, tức chỉ còn duy nhất sự vật hiện hữu mà thôi, lúc ấy thời gian sẽ giảm thiểu đến cực điểm tuyệt đối (số không). Cho nên ta có thể nói rằng tự tính tuyệt đối của sự vật là hình thức của sự vật vượt khỏi Thời Không. Nói cách khác, khi chủ thể nhận thức, và sự vật bị nhận thức được tri nhận một cách tuyệt đối vượt khỏi nhị nguyên tính (chủ khách). Hình thức tính Không (Không Thời Không = Không Chủ Khách) là Hư không; mà thiệt Hư không là Tánh Giác vậy. Đây là tiến trình Tri Thức Đúng Cái Thực tại Giả Lập hay Cái Thực Tại Bị Tri Nhận Sai Lầm. Tri Thức về Cái Tri Thức Đúng và Tri Thức Sai là Trở Về Chân Nguyên, thực tính của Tri Thức hay Tánh Biết. Tánh Biết giải thoát mọi sự hiểu biết thường tình tức là hiểu biết sai lầm về thực tính của sự vật. Nhắc lại, Tánh Giác theo như Tánh Hư không, đức Phật giải thích: A Nan! Người phải biết trong Tạng Như Lai, Tánh Giác tức là thiệt hư không, Hư không tức là Thiệt Tánh Giác thanh tịnh bản nhiên, đầy khắp pháp giới... ( Bát Nhã Tâm Kinh qua Cái Nhìn của Duy Thức, tr. 56).

Cả Vật lẫn Tâm đều có Tánh Không.

Tự Tánh Giả Lập hay Tùy Thuộc của sự vật là không thật.

Tự Tánh Tương Đối của Tâm (Phàm tâm) cũng không thật.

Chỉ Tự Tánh Tuyệt Đối của sự vật là chơn thật, là Thiệt Hư không.

Tự Tánh của Chơn Tâm là Thiệt Hư không.

Theo sách Tử Thư nói về một khía cạnh của Hư không viết như sau:

Chân ngã ở bình diện tối cao, nói giống như thực tại, nghĩa là y hết Hư không, không thể nắm bắt được mỗi hiện tượng... (tr.105)

Tự tánh của Tâm hay Vật, Chủ thể hay Khách thể đứng trên bình diện vô Thời Không đều là Thiệt Hư Không; Thiệt Hư không là Chơn Như của Tâm hay Vật, là Niết bàn, là Thực Tại tính. Chân tính của Tâm hay Chân Ngã (chân tâm) và chân tính của sự vật đều là thiệt hư không, mà thiệt hư không là Tánh giác, vì Tánh giác là cái dụng của Chân Tâm. Chân tâm là Tự tính tuyệt đối, là Thực Tại tính Vô Thời không, là vượt lên nhân duyên, đối đãi, nhị nguyên chủ khách. Vậy trực nhận bản tính tự nhiên của Tâm cũng chính là trực nhận bản tính tự nhiên của sự vật. Tâm và Vật lúc bấy giờ là đồng tánh không.

Chủ thể nhận thức tự tánh khách thể giả lập, sai lầm, hay là nhận thức sai lầm về tự tánh khách thể, chỉ là nhận thức của phàm trí mà thôi. Nhận thức năng sở của phàm trí cũng là nhận thức không thật đúng; cũng sai lầm, đó là nhận thức bị ràng buộc của nhân duyên, và sự giả lập của sự vật. Đó cũng là mấu chốt của luân hồi, khổ đau.

Cho nên, Tri Thức Đúng là tiến trình nhận thức đúng thực thể và giải thoát khỏi khổ đau ràng buộc bởi nhân duyên chằng chịt, sanh tử, luân hồi.

Tóm lại, tự tánh giả lập là tự tánh không thật có trong thế giới mê vọng của

hư không (Tánh không).

Tự tính tùy thuộc là tự tính không thật không, cũng ở trong thế giới mê vọng của hư không (Tánh không).

Tự tính giả lập và tự tính tùy thuộc là khi sự vật đó tự vượt ra khỏi chính chúng nó để vạch ra bóng dáng trong không gian. Đã vượt ra khỏi sự vật, là những bóng dáng chúng không còn thật là chúng nữa, là giả vọng mà thôi.

Tự tính tuyệt đối là tự tính thực có trong thế giới chơn thật của hư không. Tự tính tuyệt đối là tự tính đó vượt ra khỏi thời không, nghĩa là không vượt khỏi ra chính nó. **BA HÌNH THỨC TỰ TÍNH ( Ba Chân Lý):**

Tự tính Giả Lập: Không Thật có;

Tự tính Tùy Thuộc: Không Thật không;

Tự tính Tuyệt Đối: Thật Có, cái tuyệt đối. Cả ba đều là Tánh Không.

Không đi theo con đường Bên Này: không thật có (giả lập), và không thật không (duyên khởi), Mà theo con đường Bên Kia: thật có, chơn không, niết bàn, tức là Trung Đạo: con đường của Tánh Không, hay là con đường giải thoát đến bờ Giác Ngộ.

Tóm lại, tự tính Tuyệt Đối là Hư không tức là thiệt tánh giác. Tánh giác là cái Biết về chính mình biết. Biết về chính mình biết là tiến trình của Thực Biết và giải thoát khỏi cái biết sai lầm chằng chịt nhân duyên, giả lập, khổ đau, luân hồi.

Tánh Giác vượt khỏi nhị nguyên đối đãi, chủ thể và khách thể, tức là Tri Thức Đúng về Chủ Thể (Tự Giác, Tự Tính Tuyệt Đối) và Tri Thức Đúng về Khách Thể (Giác Tha, Tự Tính giả Lập hay Tùy Thuộc) để giải thoát mọi sai lầm của Chủ Tri và giả lập của Khách Thể. Đó là con đường về Chân Nguyên; đó cũng là Thể Cách TỰ GIÁC và GIÁC THA.

## **II. CƠ CẤU CỦA CÁI TRÍ HAY TÁNH GIÁC (Theo Thời Không)**

Tự tính tuyệt đối của Tâm là Thể Không của Tâm. Trí hay Tánh Giác là Dụng của Tâm, Như chúng tôi trình bày ở phần đầu, biểu tượng (Dụng) của Tâm gồm có Trí năng, Tình năng và Hoạt năng, mà Trí năng là đầu mối phát sinh mọi hoạt động ảnh hưởng đến vật chất và tinh thần trong đời sống hàng ngày. Trí năng là một yếu tố quan trọng nhất trong ba cái dụng của tâm. Trí năng được bắt đầu bằng Nhãn căn trong Lục căn. Do đó, chúng ta nghiên cứu Tánh Thấy hay sự hiểu biết sự vật qua tánh thấy. Sự hiểu biết ấy cũng đều được thể hiện qua lục căn.

Mở một cửa trong sáu cửa để đi vào trong nhà (kho chứa sự hiểu biết) ắt cũng được vào trong nhà và mở các cửa kia.

### **A.- Phân Tách Ngũ Uẩn -**



## a).- Cảm Giác ( Ngủ giác quan )

*Diễn hình về Nhãn Căn qua chức năng Thị Giác:*

+ Ban ngày, khi chúng ta nhìn một vật ngay phía trước chúng, hình ảnh khi nhìn sự vật qua thấu kính của mắt được hội tụ ở trên hố mắt của võng mạc. Nón (dây thần kinh liên hệ đến bộ não) đáp ứng một cách khác nhau đến những làn sóng, hay màu sắc khác nhau của Ánh Sáng. Những nón (cones) này thích ứng với màu sắc thị giác. Mỗi nón đáp ứng đến chỉ một trong ba làn sóng khác nhau của ánh sáng (đỏ, xanh biển, xanh dương). Bằng cách kết hợp những phản ứng tới những làn sóng dài, vừa, ngắn, những tế bào nón có thể chỉ định màu của bất cứ hình ảnh nào. Những nón rất nhạy cảm tới những đặc trưng ở xung quanh dù nhỏ đến đâu.

+ Ban đêm thì khác, những tế bào que (rods: dây thần kinh liên hệ đến não) rất nhạy cảm với ánh sáng mờ, dù chúng không sắc bén nhiều. Vào buổi tối, nếu ta liếc nhanh hình ảnh của bóng mờ ngoài góc của con mắt, chúng ta sử dụng những tế bào que. Nếu hình ảnh mờ ấy biến mất, khi chúng ta nhìn thẳng vào nó, chúng ta chứng kiến sự mất tế bào nón vào lúc chúng ta không chú ý làm tụ những bóng mờ đó trên hố mắt ở võng mạc.

+ Khi năng lực của Ánh Sáng (sáng hay mờ) đến cơ quan tiếp nhận hình ảnh, những tín hiệu thần kinh được gửi xuyên qua hệ thống thị giác sản sinh những cảm giác. Con đường đi ấy bao gồm những tầng lớp, qua đó ánh sáng phải qua trước khi được thu hút bởi cơ quan tiếp nhận hình ảnh. Một phản ứng hình ảnh hóa học được tạo ra trong cơ quan tiếp nhận hình ảnh, sản sinh những dấu hiệu thần kinh, đầu tiên được chuyển đến những tế bào lưỡng cực, rồi đến những tế bào hạch. Những tín hiệu thần kinh lúc đó đi dọc theo trục võng mạc đến hạt nhân cong khập bên của chất xám. Những tế bào trong hạt nhân cong khập này sắp đặt lại tín hiệu (kích thích cảm giác) tới xương chẩm thùy não để được điều hợp và hoàn thành chức năng thị giác.

Tương tự như thế, con đường để thực hiện tánh Biết qua các căn khác như nhĩ, tĩ, thiệt, thân cũng vậy, tuy có khác về cơ cấu sinh học, nhưng tựu trung cũng đều được các dây thần kinh chuyển các hình ảnh, chấn động lực, không khí hay chất hơi hay ấn tượng kích thích, sau cùng cũng chuyển đến chất xám ở vỏ não để sản sinh những cảm giác tương ứng với các căn.

*Chẳng hạn như:*

--Nghe một âm thanh là nghe độ rung (chấn động lực) hay ấn tượng của âm thanh do làn sóng âm thanh va chạm vào màng nhĩ (Tai).

--Người mùi hương là người ấn tượng mùi hương, là không khí hay hơi (tức là chất hóa học hòa tan trong không khí) ở màng mũi.

--Nếm một vị là nếm chất hóa học (ấn tượng do kích thích giữa vị toan và nước miếng tạo nên) ở lưỡi.

--Xúc giác một vật là tiếp giáp hình ảnh của những kích thích của da (hay cơ thể).

### **(b).- Ý Thức (Consciousness):**

Có thể định nghĩa, ý thức là cử chỉ hay tiến trình được Biết, đặc biệt về vùng xung quanh ta và điều kiện của thân thể. Cũng là Tỉnh táo, Biết được những gì đang xảy ra.

Thật ra, Ý thức thường được định nghĩa là sự hiểu biết (awareness) tích cực của tất cả tư tưởng, hình ảnh, tri giác và cảm xúc chứa trong trí với thời gian qui định. Ý thức là Cái Quan sát chính chúng ta và xung quanh ta như là cách chúng ta làm trong thiên hạ. Ý thức cho phép chúng ta sử dụng sự kiểm soát các điều chúng ta hành động, kinh nghiệm, và chọn lựa giữa những cách tư duy hay hành động. Nhưng Ý thức thì nhiều hơn sự hiểu biết đơn giản của chính chúng ta và xung quanh ta. Ý thức có tính đơn thuần và nó thống nhất kinh nghiệm chúng ta vào Cái Toàn thể. Khi chúng ta lắng nghe một người nói, chẳng hạn, chúng ta nghe nhiều hơn là những tần số và cường độ của âm thanh, nhiều hơn một chút kích thích thính giác. Để thay vào, chúng ta biết được toàn bộ những lời nói và chúng ta hiểu được ý nghĩa của những lời đó, bởi vì đó là cách thức mà Trí chúng ta tổ chức và tổng hợp kích thích thính giác.

Nếu cái đơn thuần của Ý thức (cục bộ) cho phép chúng ta tri giác và hiểu được kinh nghiệm như là cái Toàn thể, thì tính chọn lọc của Ý thức để cho chúng ta tập trung vào bộ mặt đơn độc của cái toàn thể. Vậy chúng ta có thể tập trung vào hình dáng đối thể, màu sắc, kích thích, thực thể, công dụng hay bất cứ đặc tính khác. Bằng vào biểu hiện đó, chúng ta có thể tập trung vào cảm tính, ký ức, hay tư tưởng riêng biệt. Tính chọn lọc như thế là cốt yếu cho hoạt động chức năng hàng ngày của chúng ta. Nhiều cảm giác tư tưởng, cảm tính và ký ức dễ ảnh hưởng đến chúng ta ở một thời điểm có sẵn, đến nỗi khi chú ý chúng, chúng có thể lấn áp chúng ta. Vậy, tính chọn lọc của Ý thức cho phép chúng ta điều chỉnh chỉ có dữ kiện cần đến và loại bỏ cái không cần.

May mắn, kỹ thuật cận đại giúp các nhà nghiên cứu vượt qua những trở ngại thâm hội được Ý thức. Trang bị cho mạch điện đồ và hoạt động dây thần kinh trong não bộ cung cấp được những ý nghĩa mới quan trọng để nghiên cứu một số việc thuộc sinh lý học xảy ra trong những trạng thái khác nhau của Ý thức. Chẳng hạn, chúng ta biết được dữ kiện mô lưới, một phần của não bộ sau giữ vai trò bảo trì Ý thức. Khi phần não đó bị kích thích, con vật trở nên quá mất, những vùng như vậy bị thương, con người mất cảm giác trên mào lông (coma). Bởi vì óc con người có thần kinh phát triển cao độ của võ não trong giới loài vật, và bởi vì con người cũng dường như biểu lộ sự phát triển cao độ ý nghĩa của Ý thức mà các nghiên cứu gia cho rằng lớp vỏ não cũng phải liên hệ với sự hiểu biết Ý thức.

Tóm lại, sự hiểu biết Ý thức có tính lưỡng phân như Kant đã quan niệm. Thật vậy, Ý thức tác động là do tiền ngũ căn (ngũ giác quan) tiếp nhận sự vật và Tri giác (Biết). Còn Ý thức tác năng là sự hiểu biết có sẵn trong tàng thức,

không do tác động của ngũ căn mà chúng ta có thể dùng trực giác để hiểu biết. Như thế Ý thức cũng là tác năng tự phát.

Kết luận, Ý thức cũng chỉ là những hình ảnh, dấu vết sự hiểu biết mà cái Trí (bộ óc) nhận thức.

### **(c).- Cảm Xúc (hay Cảm thọ: Emotion):**

Cảm xúc là một phần lớn cuộc sống thường nhật mà khó có thể tưởng tượng được, nếu đời sống không có nó. Cảm xúc làm cho phong thái của kinh nghiệm chúng ta hoạt động và đem đến cho đời sống một sinh khí của nó. Nếu không có khả năng cảm nhận sự giận dữ, nỗi đau buồn, niềm vui, và tình yêu, chúng ta khó mà thừa nhận chính chúng ta là con người.

Rõ ràng, cảm xúc bao gồm sự thay đổi cảm tính --thường kích thích bởi hoàn cảnh ngoại giới mà chúng ta ít kiểm soát. Sau cùng, cảm xúc có thể tác động đến tư cách. Cảm xúc có thể được định nghĩa như là mô hình phản ứng bao gồm sự thay đổi sinh lý, biểu lộ tư cách và trạng thái cảm tính. Cảm tính thường phát sinh trong sự đáp ứng của liên hệ xã hội hay hoàn cảnh thử thách qua nhiều phương diện. Bản chất của phản ứng cảm xúc ảnh hưởng đến cách thức một người đánh giá và khắc phục hoàn cảnh. Tất cả các nhà Tâm lý đều đồng ý rằng cảm xúc mạnh liên hợp với sự thay đổi trong hệ thống thần kinh tự động. Một cách giám sát sự thay đổi sinh lý kèm theo cảm xúc bởi một phương tiện máy móc gọi là Đa mạch đồ (Polygraph).

Mặc dù hệ thống thống thần kinh tự động gây nên sự thay đổi sinh lý kết hợp với cảm xúc, hệ thống này được sắp xếp bởi bộ óc. Đặc biệt khối dưới chất xám (hypothalamus) và một vài phần hệ thống limbic (limbic system) liên quan trong một số phản ứng cảm xúc như: nóng giận, gây hấn và sợ hãi (Pribram, 1981). Stanley Schachter và Jerome Singer đã đề nghị rằng cảm xúc bao gồm hai thành tố đối tác lẫn nhau: trạng thái đánh thức sinh lý và sự làm sáng tỏ tri thức của cái đánh thức ấy. Họ qui cho năng lực chúng ta hiểu được sự đánh thức gán cho những cảm giác tổng quát là những cảm xúc đặc biệt.

Vậy cảm xúc hay cảm thọ là ý thức được đánh thức qua sự thay đổi sinh lý vì phản ứng thần kinh não bộ do các kích thích hình ảnh của cảm giác, tư tưởng, hành động hay tình cảm bị va chạm.

### **(d).- Hành Động (Motivation):**

Hành động là động cơ thúc đẩy hoạt động, được định nghĩa như là điều kiện xã hội, tâm lý hướng dẫn tư cách cá thể đến vài mục đích nào đó. Mặt khác, xu hướng (drive) là điều kiện sinh vật thực hiện chức năng hướng đích.

Theo Sigmund Freud cho rằng động cơ hoạt động là do hai lực (forces) của vô thức (Tàng thức): Một là lực thúc đẩy đến sự sinh tồn, sự sinh sôi nảy nở, và sự tự bảo tồn; thứ hai lực thúc đẩy đến sự tử vong và tự hủy diệt. Bởi vì cách thức mà con người thỏa mãn xung lực (sức đẩy tới) có thể mâu thuẫn với tiêu chuẩn đạo đức xã hội, những xung động này thường bị trấn áp và thăng hoa

trong nhiều hình thức của tư cách.

Có những xu hướng căn bản về sinh vật như đói, khát, sinh lý, và có những động lực được học hỏi như nhu cầu cho thành quả và sự hội nhập. Cũng có những động lực cảm thọ như vui, khổ, giận, sợ, và bại.

Tổng quát, hành động thúc đẩy tư cách được dẫn đến bảo quản tình trạng sinh lý cân bằng (homeostasis) hay là môi trường bên trong bất biến và hướng dẫn đến kiến lập cân bằng cả hai bên trong và bên ngoài.

Tóm lại, Hành động là động cơ, xu hướng hay bản năng thúc đẩy thiết lập mọi hoạt động về tư tưởng, tình cảm hay cử động. Tất cả những động cơ, xu hướng đó dù do năng lực bên trong hay bên ngoài, dù do tâm lý, xã hội hay sinh vật có ý thức hay vô thức đều phải xuyên qua cảm quan hoặc các phần của cơ thể và đã thanh lọc thành những dấu hiệu được dẫn truyền đến thùy trước của lớp vỏ não cạnh chỗ nứt có liên quan sơ khởi đến sự điều chỉnh cử động tự ý gọi là thần kinh tự động. Vậy Hành chỉ là sự thể hiện do nhiều xu hướng hay động cơ thúc đẩy biến thành những dấu hiệu mà não bộ sản xuất những phản ứng thành những hoạt động; do đó bản thân Hành chỉ là những hình ảnh dấu vết của các xu hướng, động cơ hay bản năng thúc đẩy sản sinh ra, nên Hành không có thực thể.

#### **( e )- Tưởng (Memory, Preconsciousness):**

Con người dùng ba cấu trúc tinh thần khác nhau để thiết lập ký ức: ký ức cảm giác, ký ức ngắn hạn (short-term memory) và ký ức dài hạn. Các nhà tâm lý tin rằng ký ức bắt đầu tại sự ghi chú cảm giác, một dữ kiện cảm giác thu nhận rất ngắn. Cảm giác vẫn còn kéo dài một giây sau khi ta tri giác và sau đó phai dần. Dữ kiện được tích trữ khoảng 1/15 giây, để rồi người ta có thể giữ dấu vết của kinh nghiệm từ lúc này đến lúc khác. Nếu cá nhân bị xao lãng trí, và dữ kiện hoặc là rất khác với biến cố bình thường, hoặc là có ý nghĩa với cá nhân đó, thì dữ kiện ấy chuyển qua ký ức ngắn hạn, ở đây nó tích trữ chỉ trong một thời gian giới hạn.

Muốn giữ dữ kiện trong ký ức ngắn hạn, người ta cần sự nhắc lại. Sự nhắc lại bằng cách chú ý tích cực đến dữ kiện như là lập đi lập lại dữ kiện đó. Một thời gian gián đoạn sẽ hủy diệt dữ kiện ở trong kho ký ức ngắn hạn. Nhiều ký ức ngắn hạn nhạt dần trong khoảng vài phút. Quá trình chú ý giữ một vai trò rất lớn trong sự xác định dữ kiện nào được chuyển từ ký ức ngắn hạn đến ký ức dài hạn. Nếu dữ kiện không quan trọng hay thích thú, rất có thể chúng ta quên đi.

#### **+ Ghi Lại Dấu Vết--Tích Trữ --Khôi Phục:**

Khi những kinh nghiệm cảm giác thoáng qua được kết hợp, thì dữ kiện được thừa nhận dễ hơn nhiều. Chúng ta có thể nhớ lại một hình thị giác kết hợp với âm thanh (như chiếc xe hơi đang chạy: đầu máy nổ) dễ dàng hơn là hoặc máy nổ không, hoặc một chiếc xe không. Quá trình dữ kiện hỗn hợp gọi là ghi nhận dấu vết, hay là tiêu biểu hình ảnh (sự thay thế hình ảnh). Những nét đặc biệt thiết yếu của một vật hay mô hình được rút ra để cho sự vật có thể nhận thức

sau này.

Ký ức ngắn hạn là tiến trình của truyền đạt tế bào thần kinh, trong khi đó ký ức dài hạn thường xuyên thay đổi trong những vùng tế bào khớp thần kinh, là tính chất vật lý của tế bào. Bộ óc cần thời gian để củng cố trước khi dữ kiện được tích trữ ở trong ký ức dài hạn. Có thể là, những tế bào thần kinh cần thời gian để thay đổi. Tài liệu ở ký ức dài hạn có thể được đem đến vào kho ký ức ngắn hạn, và sẽ không bị quên nếu sự suy tưởng bị xao lãng. Tuy nhiên, kho ký ức ngắn hạn có thể chỉ còn giữ một vài thứ mà thôi. Khả năng giới hạn này có thể góp phần giải quyết khó khăn cho những người có vấn đề. Con người có thể giữ lại, và quyn sát một số dữ kiện trong một lúc mà thôi. Ở đâu, ký ức ngắn hạn cũng trực tiếp và dễ thêm vào, trong khi dữ kiện xác định đúng vị trí của ký ức dài hạn có thể chậm chạp và khó khăn. Tuy thế, khả năng của ký ức dài hạn thì hầu như bất tận. Một người có thể tận dụng ký ức. Không có giới hạn được biết mà con người có thể học hỏi được bao nhiêu.

+Mặt khác, ký ức mới đối lập với cái cũ. Có hai loại đối lập: Một phải làm với món tích trữ và nhớ lại; thứ hai phải làm với sự kiện mà những điều thu nhận mới mới có thể thực sự làm méo mó, xuyên tạc hay chuyển đổi những ký ức cũ.

Vậy thì ký ức, tưởng nhớ, tưởng tượng hay mac na 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 tức là những ảo ảnh của đối tượng khiếm diện (kể như không có đối tượng).

Do đó Tưởng là ý tưởng so đo, tưởng tượng. chấp trước, lệch lạc và không có thực thể.

### **( f ) Thức ( Knowledge, Unconsciousness)**

Alai da thức, Vô thức hay Tàng thức.

Thức là sự hiểu biết hay nhận thức. Sự hiểu biết là Quả, còn Nhân phát xuất từ Vô thức hay Tàng thức. Theo ý niệm của Freud về Trí vô thức rất đặc biệt khó mà giải thích trong những điều kiện đơn giản.

Đại khái, Vô thức gồm có tất cả ký ức, kinh nghiệm, hình ảnh, cảm tính và động lực mà chúng ta không thể tự ý đưa ra ý thức hay quan sát trực tiếp của chú ý. Chúng ta có thể định nghĩa bằng những thí dụ sau đây:

+Chúng ta nhắm đến trần áp những kinh nghiệm không vui; nghĩa là chúng ta nhắm đến đặt những vật chướng ngại trên ánh đèn để nó không thể chiếu sáng một vài chỗ trên sân khấu mà chúng ta không thích nhìn. Những ký ức bị trần áp lúc đó, bị nhốt lại trong phần vô thức của trí chúng ta.

+Chúng ta đã biết phản xạ và bản năng bẩm sinh tác động đến tư cách và tư tưởng chúng ta dù chúng ta ý thức hay không. Tim đập, phổi thở, hạch tuyến thượng thận bài tiết chất kích thích (hormones) dù ta biết hay không nó vẫn hoạt

động. Chúng ta cũng không có ý thức của hoạt động của thần kinh về cảm thọ hay vận động ở trung tâm não bộ. Kế đó, diễn đạt bộ điệu, những cảm tính xúc động là một phần tiêu biểu của trí vô thức chúng ta.

+Chúng ta cũng đã biết tích trữ những thứ trong kho ký ức dài hạn tùy theo một vài loại mà thôi. Chúng ta không thể nhớ lại nhiều kinh nghiệm thời thơ ấu vì chúng ta không xếp đặt chúng trong cùng loại ký ức mà chúng ta dùng như là người lớn. Những ký ức ban đầu này là Vô thức bởi vì rất đơn giản là chúng ta không biết làm thế nào khôi phục chúng.

+ Kế đó, có những giấc mộng, và ánh sáng lóe lên trong tâm thức. Theo định nghĩa, chúng ta không ý thức trong chiêm bao, và giấc mộng thường khó đưa đến sự hiểu biết ý thức sau khi xảy ra. Freud nghĩ rằng giấc mộng hầu hết là thí dụ hoàn toàn của kinh nghiệm vô thức. Đối với vấn đề nội tâm, nó thường có tri giác một mô hình của vài loại. Nơi nào trí chúng ta đã có mô hình này tạo thành thì không có trong Vô thức sao?

Bây giờ đây, chúng ta đã tri giác một mô hình chính chúng ta. Cái mà Freud quy cho phần vô thức của trí chúng ta dường như bao gồm hai việc: Quá trình sắp xếp bởi phần dưới trung tâm não bộ, và quá trình sắp xếp bởi bán cầu não phải.

### **--Dục Tình :**

Trong lúc Freud hoạch định những vùng của Trí, ông cố xác định những phương pháp năng lực hóa, tập trung, di chuyển và ngay cả chặn lại ánh sáng lóe lên của ý thức.

Freud lựa chọn thân thể liên tục tạo ra năng lực tinh thần, cũng như máy phát điện liên tục sản xuất ra điện năng. Freud gọi năng lực tinh thần này là dục tình và ông tin rằng nó là lực thúc đẩy các khả năng của tất cả tư tưởng, tình cảm và tư cách của chúng ta. Sự xây dựng năng lực dục tình tạo nên trạng thái xu hướng đau khổ, nó ép buộc chúng ta trở thành hiểu biết một vài nhu cầu không được thỏa mãn. Lúc đó chúng ta nhắm tới tập trung vào những hoạt động sẽ cho chúng ta giải thoát năng lực đè nén đó và do đó mà giảm trừ được xu hướng. Như vậy năng lực dục tình tiêu thụ được kết hợp với niềm vui cảm giác, trong khi đó sự trấn áp năng lực dục tình hầu như luôn luôn dẫn đến áp lực đau khổ và lo âu.

### **--Bản Năng Sinh Tồn (Id) hay Bản Năng Xung Động:**

Theo Freud, đưa trẻ sanh ra với tập hợp những xu hướng sinh vật và bản năng cơ sở là nguồn gốc của năng lực dục tình. Tập hợp các xu hướng bản năng, Freud gọi là Bản năng sinh tồn hay bản năng xung động (id). Những xu hướng này được sắp xếp ở trung tâm dưới não bộ, như hệ thống limbic và khối dưới chất xám. Như thế bản năng sinh tồn được chôn ở mực sâu nhất của trí vô thức, xa cách thực tại ý thức. Freud tả bản năng sinh tồn như là một nỗi lớn của sự kích động sôi nổi, nó không có cấu trúc nội tại hay tổ chức, nó hoạt động trong nhiều cách phi lý, và nó chỉ tìm niềm vui đến từ những năng lực đè nén bị

tuôn ra.

### **--Bản Ngã hay Cái Tôi (Ego):**

Theo R.M. Goldenson, bản ngã là một nhóm của những chức năng tinh thần hay quá trình cho phép chúng ta tri giác, lý luận, phán đoán, chứa đựng những ký ức và giải quyết nhiều vấn đề khác nhau. Bản năng sinh tồn hiện diện ngay lúc sanh ra. Bản ngã phát triển chậm khi chúng ta học hỏi để được tinh thông những xung động những xung động, làm chậm lại niềm vui trực tiếp của những nhu cầu và sống với những người khác.

Bản ngã là một phần của nhân cách trong sự giao tiếp với thế giới bên ngoài. Phần lớn, bản ngã hoạt động trong phạm vi ý thức hay tiềm thức (ký ức: preconscious), nhưng nó bao gồm cả một vài quá trình vô thức. Giống như bản năng sinh tồn, bản ngã là chủ thể đòi hỏi của nguyên tắc ý muốn. Nhưng khi chúng ta trưởng thành, tự ý thức ảnh hưởng nhiều bởi nguyên tắc thực tại là đòi hỏi thực tế của sự sống hàng ngày. Tuy nhiên, vào dịp đó, bản ngã xé ra bởi những lực đối nghịch của ý muốn và thực tại. Nó thường giải quyết mâu thuẫn này bằng cố gắng thỏa mãn ước muốn bản năng (bản năng sinh tồn) trong những cách xã hội chấp nhận.

### **--Bản Năng Đạo Đức ( Superego ):**

Tuy nhiên, đối với nhân cách thì có nhiều hơn là bản năng sinh tồn, bản ngã, hơn nguyên tắc ý muốn và nguyên tắc thực tại. Bởi vì khi chúng ta lớn lên, những người xung quanh ta đòi hỏi chúng ta thực hiện luật lệ xã hội và những quy định. Muốn thế, chúng ta phải xây dựng một ý thức để giữ chúng ta khỏi vi phạm luật lệ và bản ngã lý tưởng mà chúng ta cố gắng đạt tới. Một phần cấu trúc của nhân cách này gọi là Bản Năng Đạo Đức và nhìn nó như là Bản Ngã được được tách khỏi và bắt đầu hành động theo riêng nó.

Bản năng đạo đức phát triển chậm chạp và một cách vô thức trong năm đầu của đời sống, cũng như càng gia tăng bắt chước tư tưởng và hành động của những người khác--trước tiên là cha mẹ chúng ta. Trong thời thanh niên và gần trưởng thành, bản năng đạo đức của chúng ta hoàn thiện nhiều như chúng ta tiếp xúc với người lớn (khác hơn là cha mẹ) mà chúng ta hâm mộ họ và giá trị của họ chúng ta nhận vào một phần hay toàn thể. Phần lớn, tiến trình xã hội hóa này xảy ra ở mức độ vô thức, như bản năng đạo đức thu được, khả năng phê phán, và giám sát cả hai bản năng sinh tồn và bản ngã. Bản năng đạo đức, do đó là tiếng nói vô thức, nó giúp chúng ta phân biệt được giữa điều tốt xã hội với điều xấu mà chúng ta không hiểu biết được tại sao làm như thế.

Chúng ta thử xem qua tiến trình phát triển của tư tưởng đứng trên phương diện tâm lý.

Lý thuyết phân tâm học về sự phát triển tư tưởng tập trung vào sự thay đổi từ tiến trình sơ khởi của tư tưởng tới tiến trình thứ hai của tư tưởng. Tiến trình sơ khởi là ngôn ngữ của vô thức, trong đó thực tại và hình ảnh tưởng tượng đều vô phân biệt. Bộ mặt tiến trình sơ khởi của tư tưởng thường thấy trong những

giác mộng. Ở đây những biến cố có thể xảy ra cùng một thời gian trong nhiều chỗ, những đặc tính khác nhau của con người và sự vật có thể kết hợp, những biến cố di chuyển tới lui trong một thời gian rất nhanh, và cái trong sự tỉnh thức không thể xảy ra dễ dàng. Tiến trình thứ hai của tư tưởng là ngôn ngữ của ý thức, tư tưởng và thực tại khảo nghiệm. Song song với sự phát triển tư tưởng là phát triển bản ngã, và sau này là phát triển của bản năng đạo đức. Với sự phát triển bản ngã, cá thể trở nên khác biệt nhiều, như là Cái Tôi ( Self) từ nơi tạm trú của thế giới. Có sự giảm bớt thiên kiến chính mình, một sự gia tăng khả năng, gia tăng sử dụng ngôn ngữ, và có khả năng lớn hơn để tham gia sự kiện quan trọng và làm cản trở sự hài lòng. Sự phát triển của bản năng đạo đức lành mạnh được phản ánh trong một tập hợp thống nhất, mâu thuẫn, thông suốt của những giá trị, một khả năng chấp nhận ngọn gió của lòng tự trọng (chấp nhận bất chước mà không hủy bỏ khả năng tưởng tượng), và ý nghĩa của niềm kiêu hãnh trong ý định đã thực hiện được.

Về mặt duy thức, Bồ Tát Vô Trước (Asanga) đã xem Tầng Thức như là kho chứa tất cả những chủng tử hay nguyên nhân phát sinh của Thực Tại Kiến Lập. Thế giới duy thực phác tổ dựa trên một nguyên lý được thực hóa và xem đó là nguyên do cứu cánh của tất cả sự vượt được xem là thực hữu. Mặc dù Tầng thức được xem là nguyên nhân phát sinh của các hiện tượng giả lập, chúng ta không thể thực hóa nó thành nguyên nhân cứu cánh. Tầng thức chỉ là một nền tảng năng động tàng trữ các chủng tử nhận thức hay ấn tượng và đã lọc chúng trở lại trạng thái nhận thức hiện hành. Do đó mà trong hệ thống Duy thức của Bồ Tát Vô Trước, Tầng thức được gọi là kho chứa các chủng tử và thành thực, nghĩa là làm các chủng tử chín muồi (thành thực) thành kinh nghiệm tri giác. Tầng thức được định nghĩa như là nguyên nhân phát sinh của tất cả các hiện tượng giả lập bởi vì nó luôn luôn hiện diện như là nguyên nhân của các hiện tượng này. Tuy nhiên, Tầng thức là một tiến trình chứ không phải là một thực thể; Tầng thức chỉ là kho chứa các chủng tử nhận thức và ấn tượng này (chính chúng là quả của các hiện tượng tạp nhiễm)...(TC Triết 1, tr.47)

Tóm lại Ngũ Uẩn chỉ là thực tại kiến lập, là hiện tượng giả lập, là quả do các chủng tử sinh ra từ Vô thức, Tầng thức, Tánh không hay Bản chất tùy thuộc vào nhiều yếu tố. Do đó, Tự tính của Ngũ Uẩn vẫn là giả lập và tùy thuộc mà thôi.

## **B.- Các Loại Trí (theo Thời Không):**

**1-Trí Phân Tích.-** Qua không gian, nhìn từ trí phân tích, sự vật hay hiện tượng, hay thực tại kiến lập chỉ là quả của những chủng tử sinh ra, hoặc giả dùng thực nghiệm (thí nghiệm) bằng kỹ thuật khoa học, hoặc do suy luận mà phân tích các thành phần kết hợp thành sự vật hay hiện tượng. Như nước, phân tích thành ra Hydro và Oxy, cái bàn thì do cây, đĩnh, sơn... hợp thành.

Dùng Trí phân tích phải trải qua nhiều giai đoạn suy luận, qua phân tích, qua thí nghiệm, hoặc qua tưởng tượng mà nhận diện được sự vật là không có thực thể mà do các thành phần khác tạo ra nó. Kỳ thực, trên mặt lý thuyết ta thấy cái bàn, nước ngay trước mặt thì cái gì không thật là chúng nó? Ta chỉ tưởng tượng rằng cái bàn, nước chỉ là giả lập vì dựa trên sự phân tích thì đúng như thế. Phân



tích sự vật là tiến trình trở về quá khứ của chủ khách. Thời gian bất khả đắc.

**2- Trí Phân Biệt.-** Cái nhìn từ Trí Phân Biệt qua Thời tính, ta thấy ngay và rõ ràng tính chất của sự vật.

**Thí dụ:** Ở T1 (thời gian) ta thấy ông A 1

Ở T2 ta thấy ông A 2 không phải là A 1 nữa.

Nếu ta nhìn ông A từ thời điểm T 1 đến T 2 thì ông A đã biến đổi theo thời điểm ( T 2 - T 1 ); ông A đã thêm

( T2-T1 ) tuổi rồi.

Vậy ông A 2 không thật là A 1, và A 3 không thật là ông A 2, cứ như thế tiệm tiến thành ra huyền hoá sự vật theo thời gian.

Dùng Trí Phân Biệt thì nhìn thấy sự vật chỉ là thực tại giả lập, huyền hóa hay tướng hoa đốm theo thời gian mà thôi. Đó là lịch trình huyền hóa sự vật qua Trí Phân Biệt. Phân biệt dữ kiện ở tương lai là thấy tướng giả lập của nó mà thôi, cũng là quá trình tri nhận của chủ khách. Thời gian bất khả đắc.

**3.- Trí Vô Phân Biệt -(Trí Vô Phân Biệt hay Vô Thời Không):** Vượt qua chủ khách, Tánh Giác (Hư không) hay Tâm trực nhận thể không của sự vật. Tánh không của Tánh Giác thể nhập hay đồng nhứt với thể không của sự vật, mà không qua tiền ngũ căn.

Nhìn một vật trong không gian, thật ra nhìn ảnh của nó ở nhãn căn, tức là thấy hiện tượng giả lập, vì phân biệt được ý thức (biết) vật đó qua cảm quan (chủ tri). Cái biết của cảm quan thì còn sai lầm, vì nhận hình ảnh của sự vật cho là sự vật. Còn như dùng trực giác (không do cảm quan) mà thể nhận ngay tánh không hay thể không của sự vật chiếm cứ không gian -- thì tánh không của (Tâm) trực giác và tánh không của vật là đồng một thể, thì có gì phân biệt nữa. Lúc đó Tánh không (Hư không) là thiệt tánh giác vì thiệt tánh giác là Hư không.

Sở dĩ nói Thiệt Hư không là nói đến đồng thể của Tướng không của sự vật. Như thể không của chính Trực giác, Tánh giác hay Chơn tâm hay sự vật mới thật là Hư không.

Còn thể không của hình ảnh của sự vật trong võng mạc mà ta thấy là không thật là ảo ảnh. Cho nên Phật đã nói, Tánh Giác là Thiệt Hư không và Hư không là Thiệt Tánh giác là ý đó. Đó là Tánh Toàn Giác vì Tánh Giác có nhiều bậc như Tánh Giác từng phần... Tánh Giác toàn diện là Tự Tính Tuyệt Đối của Tâm, là Chơn Trí hay Chơn Tâm vậy.

### **III. BÁT NHÃ BA LA MIẬT ĐA.**

(Tên Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh do Ngài Huyền Trang dịch ra Hán văn từ chữ Phạn Ma- hà- Prajnàpàramità-hrdaya- Sutra.)

**Nguyên văn:**

**Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh ( Ngai Huyen Trang)**

Quán Tự Tại Bồ Tát hành thâm Bát Nhã Ba La Mật Đa thời, chiếu kiến Ngũ Uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách.

Xá Lợi Tử! Sắc bất dị Không, Không bất dị Sắc; Sắc tức thị Không, Không tức thị Sắc. Thọ, Tưởng, Hành, Thức diệc phục như thị.

Xá Lợi Tử! Thị chư pháp không tướng, bất sanh bất diệt, bất cấu bất tịnh, bất tăng bất giảm. Thị cố không trung vô Sắc, vô Thọ, Tưởng, Hành, Thức; vô Nhãn, Nhĩ, Tỷ, Thiệt, Thân, Ý; vô Sắc, Thanh, Hương, Vị, Xúc, Pháp; vô Nhãn Giới, nãi chí vô Ý Thức Giới; vô Vô Minh diệc vô Vô Minh tận; nãi chí vô Lão Tử diệc vô Lão Tử tận; vô Khổ, Tập, Diệt, Đạo; vô Trí diệc vô Đắc.

Dĩ vô sở đắc cố, Bồ Đề Tát Đỏa y Bát Nhã Ba La Mật Đa cố, tâm vô quái ngại, vô quái ngại cố, vô hữu khủng bố, viễn ly điên đảo, mộng tưởng cứu cánh Niết Bàn. Tam thế chư Phật y Bát Nhã Ba La Mật Đa cố, đắc A Nậu Đa La Tam Miệu Tam Bồ Đề. Cố tri Bát Nhã Ba La Mật Đa, thị đại thần chú, thị đại minh chú, thị vô thượng chú, thị vô đẳng đẳng chú, năng trừ nhất thiết khổ, chân thực bất hư. Cố thuyết Bát Nhã Ba La Mật Đa chú, tức thuyết chú viết:

Yết Đế, Yết Đế, Ba La Yết Đế, Ba La Tăng Yết Đế, Bồ Đề Tát Bà Ha.

**IV. PHÂN TÍCH BÁT NHÃ TÂM KÍNH QUA LĂNG KÍNH THỜI KHÔNG**

**A.- Chủ Thể Quan Sát:**

Quán Tự Tại hành thâm Bát Nhã Ba La Mật Đa thời, chiếu kiến ngũ uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách.

Quán Tự Tại Bồ Tát, chủ thể quan sát, hay hành giả, trong quá trình tư duy sâu sắc (Trí quan sát) mới thấy được ngũ uẩn đều không, nên vượt qua mọi khổ ách.

Hành thâm: tức qua một thời gian thực hành nghiên ngẫm với Trí rộng khắp nhiều phương diện, lúc ấy mới thấy được ngũ uẩn đều không. Không ở đây là hai giai tầng thực tại của Tánh Không. Tánh Không thứ nhất là Tướng Không của ngũ uẩn (dung thể Không của ngũ uẩn chiếm trong không gian) tức là Tự tính Tuyệt đối; còn Tánh Không thứ hai là không thật là nó nữa, là thực tại giả lập do lịch trình huyễn hóa ngũ uẩn. Cho nên suy xét kỹ thì thấy rõ mọi khổ ách (là quá khứ)-- khi ở thể không tuyệt đối (hư không)-- không thể chạm vào hư không được dù hiện tại hay quá khứ. Còn ở thực tại giả lập, khổ ách quá khứ thì hiện tại không còn nữa. Sự đau khổ đã qua đi, chúng ta chỉ còn vương vấn trong ký ức và luôn lập lại bằng ảo giác âm vang trong tâm thức mà thôi. Vậy khi hành thâm Trí Bát Nhã mới thấy thực tướng của ngũ uẩn là Tánh không, nên hiện tại không có khổ ách nào còn vì vậy đã vượt khỏi khổ ách rồi vậy.

## **B.- Đối Tượng Quan Sát:**

Xá Lợi Tử! Sắc bất dị Không, Không bất dị Sắc; Sắc tức thị Không, Không tức thị Sắc. Thọ, Tưởng, Hành, Thức diệc phục như thị.

+Sắc không khác Không, Không không khác Sắc :

Sắc và dung thể Không của Sắc là Một, cho nên Sắc không khác Tướng Không của nó và Tướng Không của Sắc cũng không khác Sắc. Vì Sắc chiếm cứ không gian và không gian dung chứa Sắc khẩn khít nhau như Một, cho nên dung thể Không của Sắc và Sắc là Một. Không này là Tự Tính Tuyệt Đối.

+Sắc biến thành Không, Không biến thành Sắc:

Thí dụ: Ta nhìn Sắc ở thời điểm T1 thì qua T2 (1 sát na), ta thấy Sắc ở T1 không còn thật là Sắc ở T2 nữa. Nhưng ở T2 ta vẫn thấy Sắc ở T2 là thật, dù ở T2 xem Sắc ở T1 không thật. Chẳng hạn, ông A ở T1, qua T2 thì lập tức ô. A thêm ( T2-T1) tuổi nên ô. A T2 không phải là ô. A T1. Tuy nhiên, dù ô. A ở T1 không thật là ô. A ở T2, nhưng ở T2 ta vẫn thấy ô. A ở T2 là thật. Đó là lịch trình huyễn hóa của Sắc qua Trí Phân Biệt; hay Sắc và Không có Tự Tính Tùy Thuộc (theo Thời gian). Rồi đến Thọ, tưởng, Hành, Thức đều giống như vậy.

Theo triết lý Duy Thức, chiếu kiến ngũ uẩn giai không, là tiến trình tri thức đúng thực tướng của ngũ uẩn hay vạn pháp. Tri thức đúng chủ tri sai lầm vì chủ thể nhận thức bóng dáng của ngũ uẩn cho là ngũ uẩn thật. Tri thức đúng chủ tri sai lầm đó là tự giác. Ngũ uẩn mà chủ thể nhận thức sai lầm đó chỉ là ngũ uẩn giả lập. Tri thức đúng tự tính giả lập của ngũ uẩn là giải thoát khỏi nhân duyên chẳng chịt, luân hồi, sanh diệt của ngũ uẩn, đối tượng, hay tha nhân nói chung, tức là giác tha. Vậy tri thức đúng thực tướng của vạn pháp là con đường giải thoát mọi ràng buộc, sai lầm, nhân duyên, luân hồi, khổ đau để đến bờ giác ngộ Niết Bàn tịch tịnh. Đó cũng là con đường tự giác và giác tha.

## **C.- Đặc Tính Các Pháp.-**

Xá Lợi Tử! Thị chư pháp không tướng, bất sanh bất diệt, bất cấu bất tịnh, bất tăng bất giảm. Thị cố không trung vô Sắc, vô Thọ, Tưởng, Hành, Thức; vô Nhân, Nhĩ, Tỷ, Thiệt, Thân, Ý; vô Sắc, Thanh, Hương, Vị, Xúc, Pháp; vô Nhân Giới, nãi chí vô Thức Giới; Vô minh diệc Vô minh tận; nãi chí vô Lão Tử diệc vô Lão Tử tận; vô Khổ, Tập, Diệt, Đạo; vô Trí diệc vô Đắc.

### **a).-Tự tính tuyệt đối.**

Các pháp không tướng là tánh không của các pháp có đặc tính như sau : Bất sanh bất diệt, là bản tánh cố định vì các pháp thuộc vào tự thân nó, không có tự tính giả lập hay tùy thuộc áp đặt lên nó, nên nó chính là nó, không gì ngoài nó. Dung thể không của vạn pháp và vạn pháp là một. Tánh Không của vạn pháp tức nhiên không sanh không diệt; Tướng Không (dung thể Không luôn khẩn khít với vạn pháp nên không thay đổi) thì không tăng không giảm. Chất thể Không (Hư không) thì không tốt không xấu, không thiện không ác, và không sạch không

nhơ.

### **b.-Tự tính giả lập.**

Tự tính giả lập là tự tính của thực tại kiến lập tự nhiên. Khi sự vật nhìn thấy qua nhãn căn thì chỉ nhìn thấy hình ảnh của sự vật ở võng mạc của nhãn căn mà thôi. Hình ảnh này được lăng kính hội tụ ở nhãn căn từ sự vật bên ngoài không gian. Hình ảnh ấy tăng hay giảm tùy theo khoảng cách không gian gần hay xa đối với chủ thể. Cơ quan cảm giác của mỗi người đều khác nhau, cho nên cái thấy đó cũng có chỗ khác nhau. Vì là hình ảnh của sự vật nên nó không thật. tự tánh giả lập cũng là tánh không. Tánh không ở đây có hai nghĩa :

(1). Hình ảnh là thể không (không nắm bắt được, là hư không), khi hình ảnh thay đổi thì thể không có sanh có diệt.

(2). Hình ảnh đó không thật là của sự vật, vì do giác quan con người nhận thấy.

Tự tính giả lập còn gọi là Báo Thân, vì tự tánh này hay thay đổi theo thời không, nên nó có sanh có diệt, có tăng có giảm.

### **c.-Tự Tính Tùy Thuộc.**

Thực tại được hình thành do nhân duyên của thọ tướng hành thức nên có tự tính tùy thuộc. Hình ảnh của sự vật này ở trong tâm thức mà tâm (Ý) trực nhận, cũng thay đổi luôn theo nhân duyên. Thực tại được nhận thức theo quan niệm, làm cho ta thấy chất thể của hình ảnh sự vật có màu sắc, tốt xấu, thiện ác, sạch nhơ v.v...Tự tính của sự vật này cũng là hình ảnh của sự vật trong tâm thức tùy thuộc nhân duyên (lục dục, thất tình), nên chất thể thay đổi theo môi trường sạch nhơ và sanh diệt theo thời gian. Tự tánh tùy thuộc còn gọi là Hóa Thân.

Tóm lại, trong không gian (Hư không) có hai thể giới:

+ Thế giới gác ngộ, thì mọi sự vật đều có sáu đặc tướng không: không sanh không diệt, không tăng không giảm, không sạch không nhơ. Ở tự tính tuyệt đối, Tánh Không của sự vật : không sanh không diệt; Tướng Không sự vật: không tăng không giảm; Chất Không sự vật : không sạch không nhơ.

+Thế giới mê vọng thì có sanh có diệt, có tăng có giảm, có sạch có nhơ. Ở tự tính giả lập, tánh và thể của hình ảnh sự vật có sanh có diệt, có tăng có giảm theo thời không. Ở tự tính tùy thuộc, tánh và chất của hình ảnh sự vật có sanh có diệt, có sạch có nhơ tùy thuộc môi trường nhân duyên và thời gian.

### **d.-Tính Vô ngã.**

Do đó, trong Không hay tánh Không của ngũ uẩn: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức là tự tính Không của nó mà thôi, nên ngũ uẩn không có thực thể. Thường thì Thân ngũ uẩn được con người tri nhận sai lầm là Cái Ngã của mình, kỳ thực, thực tướng của ngũ uẩn là tánh không, nên ngũ uẩn vô ngã.

### **e.- Không gian tính :**

+Nhân.

Tánh không của Nhãn, Nhĩ, Tỷ, Thiệt, Thân, Ý của thân xác là thể không của cảm quan. Lục căn là căn để chủ yếu tiếp xúc đối tượng trong không gian, là nguồn gốc, là những chủng tử, khi có điều kiện, sinh ra các cảm giác. Tánh không của lục căn tùy thuộc vào duyên mới phát sinh cảm giác, nên chúng chỉ là tự tính giả lập.

+Duyên.

Tánh không của Sắc, Thính, Hương, Vị, Xúc, Pháp. Lục trần cũng không có thực thể; thật sự chúng là thực tại giả lập và chúng là những yếu tố (duyên) tạo ra cảm giác và ý thức khi kết hợp với lục căn. Lục trần tùy thuộc vào lục căn mới phát sinh ra cảm giác. Lục trần được xem là duyên, nên chúng có tự tính tùy thuộc.

+ Quả.

Tánh không của Nhãn giới cho tới Thức giới. Lục Thức chỉ là Ý thức do Nhân Lục căn, Duyên Lục trần kết hợp thành Quả là Lục thức. Nhân đã không có thực thể, Duyên cũng không có thực thể, thì Quả làm gì có thực thể. Do đó Lục thức là hiện tượng vô thường của tánh không, của tự tính tùy thuộc. Lục thức là sự hiểu biết đối tượng Lục trần qua Lục căn của chủ thể, nên lục thức được tri nhận sai lầm là Tâm. Theo đặc Tướng Không của vạn pháp, thì Tâm hay Pháp tức chủ thể hay đối tượng đều không có thực thể. Tâm vô thường, Pháp vô Ngã.

### **f.- Thời Gian Tính.**

Tánh Không của thập nhị nhân duyên. Không có Vô Minh, không tận Vô Minh, cho đến không có Lão và Tử, cho đến không có tận diệt Lão và Tử. Đặc Tướng Không của Vô Minh là tánh không, nên Vô Minh tự nó rỗng không vì nó là Tri kiến mà Tri Kiến là một thực tại giả lập hay tùy thuộc vào nhân duyên áp đặt lên nó. Có Vô Minh (Sanh) thì Không có Vô Minh (Diệt) là giai đoạn 1. Không có Vô Minh (Diệt), thì Không không có Vô Minh ( Sanh), là giai đoạn 2 và cứ như thế theo thời gian sanh, diệt, sanh v.v...; Có Lão và Tử (Sanh), không có Lão và Tử (Diệt), là giai đoạn 1. Không có Lão và Tử (Diệt), Không không có Lão và Tử (Sanh), giai đoạn 2, và cứ như thế chạy dài theo thời gian vô tận. Đó là Biện Chứng Nụ Hoa Quả của Hegel. Nụ tàn thì Hoa trở, Hoa rụi thì Quả sanh. Đó là nhị bội phủ định. Hai lần phủ là một quyết. Đói thì ăn. Không đói thì không ăn. Không phải không đói mà không ăn.

Nói tóm lại, Tánh Không của Thập Nhị Nhân Duyên là Tính Không duyên khởi là lịch trình (thời gian) huyễn hóa sự vật mà thôi.

### **g.- Giải Kiến: Tánh Không của Tứ Diệt Đế.**

Tánh không của Khổ, Tập, Diệt, Đạo được giải kiến bằng Thọ, Tưởng, Hành,

Thức.

Cảm thọ Khổ là quả, do Tập là Tướng, là ký ức là nhân. Hành là Diệt là qua, nên Thức là Đạo là nhan. Con đường tri thức đúng của Khổ, Tập, Diệt, Đạo là Thực Tướng Không của Thọ, Tướng, Hành, Thức. Tánh không của Tứ Diệu Đế cũng được giải kiến theo hai hướng của thực tại. Thực tại tương đối là tính không của Khổ Tập Diệt Đạo với Tự tính giả lập hay tùy thuộc. Còn Thực tại tuyệt đối là tánh không của Thọ Tướng Hành Thức với Tự tính tuyệt đối.

#### **h.- Giải Kiến: Tánh Không của Trí và Đắc.**

Chân Trí hay Chân Đắc là thực tướng của Trí và Hành. Trí thức đúng (tự tính tuyệt đối) là Chứng, là giác ngộ, mà giác ngộ mới thực hành đúng là Đắc. Chứng (Trí) và Đắc (Hành) tự nó đầy đủ, là chân lý tối hậu, không có gì áp đặt lên nó như dùng ngôn từ hay công ước. Như vậy Không Trí Không Đắc được giải kiến bằng Tướng Không (tuyệt đối) của Trí và Đắc. Vì Trí và Đắc là thực tại giả lập, nên tri thức đúng thực thể của chúng tức là nắm bắt tự tính tuyệt đối của chúng.

#### **D.-Quả Đạt Được.**

Dĩ vô sở đắc cố, Bồ Đề Tát Đỏa y Bát Nhã Ba La Mật Đa cố, Tâm vô quái ngại, vô quái ngại cố, vô hữu khủng bố, viễn ly điên đảo, mộng tưởng, cứu cánh Niết Bàn. Tam thế chư Phật y Bát Nhã Ba La Mật Đa cố, đắc A Nậu Đa La Tam Miệu Tam Bồ Đề. Cổ tri Bát Nhã Ba La Mật Đa, thị Đại thần chú, thị Đại minh chú, thị vô thượng chú, thị vô đẳng đẳng chú, năng trừ nhất thiết khổ, chân thực bất hư. Cổ thuyết Bát Nhã Ba La Mật Đa chú, tức thuyết chú viết :

Yết Đế, Yết Đế, Ba La Yết Đế, Ba La Tăng Yết Đế, Bồ Đề Tát Bà Ha.

**(1).- Quả:** Khi hành Trí Bát Nhã Cứu Cánh thì đạt được hai quả sau đây :

a). Thoát khỏi khổ ách. (Thời gian huyễn hóa sự vật) Như ngay khi chiếu kiến ngũ uẩn giai không của Bồ Tát Quán Tự Tại thì quả là thoát mọi khổ ách.

Ngũ uẩn là thực tại kiến lập, là tánh không. Cho nên, Thọ (Sợ hãi), Hành (điên đảo), Tướng (mộng tưởng) là tánh không hay là cái không thật có đó, nên không có gì chướng ngại, liền vượt qua mọi sợ hãi, điên đảo, mộng tưởng. Trí thức đúng tự tính giả lập là giải thoát mọi khổ ách, vì khổ ách không thật có. Sắc tức thị không, và không tức thị sắc

#### **b).-Giác ngộ Niết Bàn. (vô thời không)**

Chiếu kiến ngũ uẩn giai không trên bình diện tuyệt đối, tức ngũ uẩn và không không khác, tánh không của ngũ uẩn là thể không của ngũ uẩn, là tự tính tuyệt đối. Cho nên, thực hành Trí Bát Nhã Cứu Cánh là Trí thức đúng thực tướng (thể không tuyệt đối) của vạn pháp, tức là con đường giải thoát đến bờ giác ngộ Niết bàn, đến cứu cánh.

#### **c).- Chứng Minh:**

Các đức Phật ba đời, cũng hành trì theo pháp Bát Nhã Cứu Cánh đều chứng quả Vô Thượng Giác.

Phật ba đời là Phật Tánh hay Tánh Không của Tự Tính Tuyệt Đối. Vì ba đời, là quá khứ đã qua không thật; vị lai chưa đến cũng không thật; hiện tại không nắm bắt được: ba thời đều bất khả đắc. Đó là Pháp Đăng Không. Trong Kim Cang Tam Muội, phẩm 23, Phật dạy :

--Đúng như lời Tu Bồ Đề nói: Đại Thừa đồng đẳng với hư không.

Như hư không không có phương hướng, chẳng phải dài vẫn vuông tròn, chẳng phải vàng đỏ trắng đen. Đại thừa cũng như vậy.

Như hư không chẳng phải quá khứ vị lai hiện tại, chẳng cấu chẳng tịnh, chẳng tăng chẳng giảm, chẳng sanh chẳng diệt, không dùng thay đổi, chẳng phải thiện hay bất thiện, ký hay vô ký, chẳng thấy nghe hay biết v.v... Đại thừa cũng lại như vậy. Thế nên Đại Thừa đồng đẳng với hư không.

--Tu Bồ Đề! Đúng như lời ông nói, hư không dung thọ vô lượng vô biên vô số chúng sanh. Đại Thừa cũng lại như vậy. Vì chúng sanh vô sở hữu. Do vì chúng sanh vô sở hữu, hư không vô sở hữu, đại thừa vô sở hữu nên đều bất khả đắc.

Vì đến tất cả pháp đều bất khả đắc, nên đại thừa dung chứa và thọ nhận tất cả ( vô lượng vô biên vô số chúng sanh ).

Vì tất cả các pháp bất khả đắc, nên trong quá khứ hiện tại vị lai, Thanh Văn, Bích Chi Phật, Bồ Tát và Phật đều bất khả đắc. Thế nên trong ba đời đều bình đẳng, vì tất cả đều bất khả đắc.

--Tu Bồ Đề! Đại Bồ Tát an trụ Bát Nhã Ba La Mật học tương ba đời bình đẳng, sẽ được nhưt thiết chủng trí.

--Bạch Thế Tôn! Lành thay! Lành thay! Đối với Đại Bồ Tát đại thừa an trụ Bát Nhã Ba La Mật :

Quá khứ chư Đại Bồ Tát học nơi đây được Nhưt Thiết Chủng Trí.

Vị lai chư Đại Bồ Tát học nơi đây sẽ được Nhưt Thiết Chủng Trí.

Hiện tại chư Đại Bồ Tát trong vô lượng vô số quốc độ 10 phương cũng học được nơi đây mà học được Nhưt Thiết Chủng Trí.

--Bạch Thế Tôn! Nhưt Thiết Chủng Trí chính là Đại Bồ Tát Đại Thừa vậy.

--Tu Bồ Đề! Đúng như vậy. (tr. 70-71)

Do đó trong ba đời chư Phật (dùng Phật tánh hay Tánh không), hành trì theo pháp Bát Nhã Cứu Cánh đều chứng quả Vô Thượng giác (Vô Thượng Chánh Đăng Chánh Giác) hay Vô Thượng Bồ Đề tức là Nhưt Thiết Chủng Trí là Trí giác tuyệt đối.

## 2.- Tán Tụng

Thế nên biết rằng Bát Nhã Ba La Mật, chính là thần chú vĩ đại nhất, thần chú chiếu minh, thần chú vô thượng, thần chú đẳng không hay tuyệt đỉnh, chính là chân lý bất vọng, có năng lực siêu phàm tiêu trừ tất cả khổ nạn.

Đó là lời tán tụng thành quả của hành trì Trí Bát Nhã Cứu Cánh. Thần chú là kỹ thuật, phương pháp đi vào thực tính của vạn pháp. Đó là pháp đại thần diệu vì nó vĩ đại, tuyệt đối tác năng vô tận. Đại minh chú là pháp Đại chiếu minh, giải trừ sự tối tăm (vô minh), dứt mọi phiền não kiến chấp. Vô Thượng chú là pháp vô thượng Bồ Đề là chỗ giác ngộ của Phật, không còn ai hơn nữa gọi là Vô Thượng; xa lìa tà vọng gọi là chánh, ngộ được chân lý gọi là Giác. Phật tâm Vô Thượng Giác là phát tâm mong cầu trí giác vô thượng, quả Phật cứu cánh. Vô Đẳng Đẳng chú tức là pháp đẳng không, học tướng ba đời bình đẳng (Phật ba đời) sẽ được Nhất Thiết Chủng trí. Hay Tâm Vô Đẳng Đẳng cũng là Tâm Vô Thượng bồ Đề trên Tâm Thịnh Văn, Bích Chi Phật và tất cả mọi thứ tâm. Cho nên Trí Bát Nhã Cứu Cánh là phương pháp diệt trừ khổ ách, bởi vì phương pháp trí cứu cánh cũng là phương pháp tri nhận đúng chân lý, không hư dối, tức là tri nhận tự tính tuyệt đối. Trí Bát Nhã Cứu Cánh là Tri Thức Đúng, tức là tiến trình nhận thức đúng thực thể, nên giải thoát mọi sự hiểu biết sai lầm ràng buộc bởi nhân duyên chằng chịt, khổ đau, luân hồi mà đến bờ giác ngộ Niết bàn. Đó là kỹ thuật hay phương pháp thiết thực như hành trì các pháp (thần chú) như pháp tuyệt đối vĩ đại, pháp chiếu minh, pháp vô thượng, pháp đẳng không, chắc chắn sẽ giác ngộ Niết bàn như hành trì Trí Bát Nhã Cứu Cánh vậy.

### E.- Kết Luận.

Phật liền đọc (nói): Yết Đế, Yết Đế, Ba La Yết Đế, Ba La Tăng Yết Đế, Bồ Đề Tát Bà Ha, là chấm dứt ngay mọi vọng tưởng, đạt cứu cánh niết bàn.

Thật ra nói đến thần chú--dù có nghĩa là kỹ thuật hay phương pháp--thần chú là mật ngữ không cần biết tới nghĩa của nó.

Khi hành giả đọc thần chú, hành giả (chủ thể) nghe (biết) tiếng thần chú (đối tượng). Nghe là năng tri, thần chú là sở tri. Còn chủ tri và khách thể là còn nhị nguyên, đối đãi, nhân duyên chằng chịt. Như đã trình bày ở phần trước theo quan điểm duy thức, là Tri Thức đúng cái tri thức sai lầm đó (chủ thể cảm giác và đối tượng giả lập) là quá trình giải thoát mọi vọng tưởng điên đảo, đạt được cứu cánh niết bàn.

Vậy khi hành giả đọc câu thần chú xong thì năng sở song vong có nghĩa là khi đọc thần chú tức là chủ thể đọc (nghe), thần chú (đối tượng), hành giả ngay đó Biết được mình đang nghe âm thanh đọc. Bởi vì Biết được là trực giác (do tâm, chứ không do cảm quan của chủ thể tri thức) được âm thanh đó. Năng tri (đọc: phát ra âm thanh của chữ) là nghe âm thanh của thần chú là do căn tai. Câu thần chú là tiếng được nghe (sở tri), nó là thực tại giả lập. Cho nên dùng trực giác (tâm) nhận thức ngay thể không của chủ tri và sở tri, tức là biến nhị nguyên (chủ khách) thành nhất nguyên (chủ khách đều không). Đó là tri thức



đúng thực tướng của tâm và vật.

Nói rõ hơn là khi hành giả đọc câu chú, ngay đó nhận Biết đang nghe âm thanh đọc mà thôi. Vì lẽ, khi đọc dùng tánh nghe của căn tai (cảm giác) chuyển cho trực giác từ tánh nghe đó mà thể nhận nơi thể không của cửa tiếng đọc thần chú được nghe thành âm thanh. Do đó nghe đọc thần chú, nhận Biết đang nghe âm thanh đọc mà thôi.

Dù thần chú có nghĩa là--Vượt qua, vượt qua, đến bờ bên kia một cách nhanh chóng-- nhưng hành giả chỉ cần thể nhận nơi thực tướng (âm thanh đọc) mà không cần biết ý nghĩa của thần chú là ngôn ngữ giả lập.

Vậy khi đọc câu thần chú xong, ngay đó nhận biết tánh nghe mà thôi, đó là đạt được Giác Ngộ viên mãn.

Nên nhớ rằng, Giác Ngộ này chỉ trong khoảnh khắc Tĩnh Giác, là Trực Tâm, nên phải tiếp tục để được Thâm Tâm chí đến Bồ Đề Tâm mới gọi là Giác Ngộ Niết Bàn.

## 11. Pháp Niệm Phật Niệm Chú

\* \*  
\*

### I. Thể Nhập Chánh Giác

Phật đã dạy pháp tu chứng chánh trí hay thể nhập tri kiến Phật là thấy biết như chơn lục căn, lục trần, lục thức hay là pháp giác trí tuệ là tri nhận giác thức nguyên sơ (Chơn thức) vô thời gian. Khi chúng ta nhận thức (perceive) một đối tượng nội tâm hay ngoại giới để có giác thức, lập tức tri nhận (Cognize) giác thức đó và không trụ vào đối tượng đó nữa là chúng ta có giác trí tuệ. Việc niệm Phật, niệm chú cũng cùng nguyên tắc trên.

**Tịnh Độ Là Pháp Môn Khó Nói Khó Tin, Nhưng Lại Dễ Tu Dễ Chứng. Tịnh Độ Là Cửa Pháp Thâm Thâm Giúp Hành Giả Giải Thoát Luân Hồi Và Đi Sâu Vào Phật Tánh Một Cách Từ Từ Nhưng Chắc Chắn. (TĐVATP)**

Cũng như niệm chú đại bi, "Khi âm thanh của Pháp tánh gầm thét như ngàn muôn sấm sét, nguyện cho tất cả tiếng này trở thành âm thanh của thần chú sáu âm. Tương tự Kinh Lăng Nghiêm cũng nói: Mẫu nhiệm thay là âm thanh siêu việt của Quán Thế Âm. Đây là âm thanh tối sơ của vũ trụ...Đó là tiếng thì thầm âm i của thủy triều trầm lắng. Tiếng mẫu nhiệm ấy đem lại giải thoát bình an cho tất cả hữu tình đang kêu cứu trong cơn đau khổ, và đem lại một sự an trú thanh tịnh cho tất cả những ai đang tìm sự thanh tịnh vô biên của niết bàn. (Tạng Thư Sống Chết, tr 522-528)

## II. Cách Niệm Phật Niệm Chú thông thường.

### Niệm Phật, Chú bằng Tướng.

Niệm ra tiếng là thể hiện tác động của căn trần. Miệng niệm ra tiếng lục tự hoặc chú, căn tai nghe tiếng lục tự. Khi ta đọc lục tự hay chú ít ra ta đã nghe tiếng niệm Phật, niệm chú phát ra và căn tai ta nghe, đó là động tác vạch sóng giữa dòng tâm thức mà nắm bắt tiếng niệm. Khi ta theo dõi tiếng niệm là ta tập trung vào tiếng đọc đó, dòng tâm thức ngoài tiếng niệm đã phủ định (tha tính không); nghĩa là khi ta niệm Phật, chú là mọi vọng tưởng tạm thời không quấy rối trong tâm ta, dù không hoàn toàn ngăn chặn hết tâm viên ý mã, ít ra ta đã thanh lọc phần ý tưởng vẩn vơ và làm cho tâm bớt vọng động. Niệm Phật theo Căn Trần là lối chủ thể tác động với đối tượng là trần là hiện tượng (tướng) ở ngoài tâm. Đối tượng ngoài là một thực tại giả lập, nó không có tự tính và không chắc chắn, hay thay đổi nên nó dễ bị vọng tưởng xen vào.

### Niệm Phật, Chú bằng Thức.

Khi ta niệm Phật, chú thâm trong tâm, tiếng được thâm hội chỉ là Tướng Thức. Mặc dù tướng thức cũng ở trong tâm được ý tác động để tướng niệm cũng cùng ở chung một tâm, và dấu cho tướng thức và ý tác động chung dòng nhất nguyên, nhưng chúng nó cũng chỉ là tướng thức của tiếng niệm là thực tại tùy thuộc ở chung dòng nhất nguyên tương đối mà thôi. Tác dụng của cách niệm Phật, chú này là ở chỗ xâm nhập, tập trung và xoáy sâu trong dòng tâm thức đang trôi chảy mà làm nổi bật tiếng niệm để phá tan đám mây mờ của tâm trí. Lợi ích thì nhiều hơn niệm bằng tiếng vì thuận trong tứ oai nghi và khi đi ngủ.

## III. Pháp Thực Hành Niệm Phật Niệm Chú Bằng Trí hay Tánh.

Như trong Pháp Chánh Niệm nêu trên, Thấy biết như chơn lục căn lục trần lục thức, hay quán biết như chơn đối tượng hay niệm biết như chơn lục tự hay chơn thần chú cũng thể nhập được chơn trí.

### Niệm Phật Niệm Chú bằng Trí.

Thật sự niệm Phật hay niệm chú bằng Trí là chỉ dùng hai cách niệm (Tâm thức) trên rồi chuyển thành trí. Vì niệm bằng căn trần thức là niệm thực tại giả lập, và niệm bằng thức là niệm thực tại tùy thuộc, tất cả hai phép trên chỉ niệm theo bóng dáng (thức) của đọc niệm mà thôi. Từ thực tại giả lập hay tùy thuộc ta chuyển thành trí tức thực tại tuyệt đối. Trí là cái biết của tâm nó toàn diện và thường hằng, nhiều hơn cái biết của căn trần hay căn thức vì bị giới hạn ở các căn. Vậy khi ta niệm Phật hay niệm chú ra tiếng hay niệm thâm, biết ta đang niệm. Biết (của Trí) cái mình biết (của Căn), tức là Tri Thức Đúng (Trí) cái tri thức sai lầm của nhị nguyên (chủ khách) là đã giải thoát mọi phiền não khổ đau.

*Đặc biệt trong cách hành sau đây vừa dễ và điều hòa được hơi thở.*

**Khi hít vô, đồng thời đọc niệm lục tự: Nam Mô A Di Đà Phật, (chỉ dùng miệng đọc, hoặc niệm thâm: thuộc tâm thức)**

**Khi thở ra, tuệ tri được tôi niệm Phật. Tuệ tri hay biết vô thời gian: thuộc tâm trí.**

**Niệm chú cũng vậy, như Án Ma Ni Bát Di Hồng hay thần chú nào ngắn.**

**Khi hít vô đồng thời đọc niệm Án Ma Ni Bát Di Hồng**

**Khi thở ra, tuệ tri được tôi niệm chú.**

**[Perceive a first point of sense to get a pure perception.**

**Cognize the pure perception to get a pure cognition. It is a true mind.]**

**"*Đọc, niệm lục tự Di Đà hay chú Đại Bi để có chơn thức (Thức: vô thời gian).***

***Biết (Trí) chơn thức (đọc, niệm lục tự) là tri thức nguyên thủy tức là chơn trí hay chơn tâm. Phổ Nguyệt"***

Tiếp tục niệm biết từng lục tự theo thời thiền và cố gắng niệm biết trong tứ oai nghi.

Với những thành quả xem phần tham khảo.

## **IV. Tham Khảo.**

### ***1. Pháp Môn Niệm Phật. (Tịnh Độ, HT. T.Thiện Hoa)***

Phương pháp tu về Cực lạc có nhiều lối, nhưng không ngoài các pháp niệm Phật. Đây lược kê bốn pháp niệm Phật:

#### **1.1. Trì danh niệm Phật**

Trì danh niệm Phật tức là giữ một lòng nhớ nghĩ danh hiệu Phật, là niệm "Nam mô A Di Đà Phật ". Khi đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống cũng niệm. Niệm từ buổi mai khi mới thức dậy, cho đến buổi tối, trước khi đi ngủ. Niệm suốt cả ngày không xen hở. Khi gần đi ngủ, ngồi xếp bằng bán già hay kiết già, chấp tay mà nguyện rằng:

"Con tin lời của đức Phật A Di Đà, giữ một lòng niệm danh hiệu Ngài, nguyện đời này, bao nhiêu tội chướng thấy đều tiêu sạch, đến khi lâm chung được Phật và các vị Bồ Tát, đến tiếp dẫn chúng con về Cực lạc.

#### **1.2. Tham cứu niệm Phật**

Pháp niệm Phật tương tự pháp trì danh, nhưng mà có khác nghĩa, làm môi miệng không động, niệm không ra tiếng, mà trong tư tưởng có niệm Phật.

Khi niệm có tiếng thì xét tiếng ấy từ đâu mà sanh ra. Đến khi hết niệm không nghe nữa, thì xét tiếng ấy coi nó đi vào chỗ nào. Xét cho biết chỗ sinh ra, chỗ trở về là đã được một phần công phu khá cao rồi, cứ giữ như thế mà niệm, đừng cho tán loạn, thì chắc có ngày mình tâm kiến tánh.

#### **1.3. Quán tưởng niệm Phật**

Là quán tướng hình dung đức Phật à ở trước mắt ta, mình cao một trượng sáu thước, đứng trên hoa sen, và quán thân ta cũng ngồi trên hoa sen, chấp tay hầu Phật. Phật thấy ta, ta thấy Phật. Quán như thế lâu ngày, đi, đứng, nằm, ngồi, nhắm mắt, mở mắt đều thấy Phật, tức là pháp quán đã thuần thực..

#### **1.4. Thật tướng niệm Phật**

Thật tướng niệm Phật là niệm Phật hợp với chân tâm. Vì tất cả các pháp đều do tâm biến hiện, bởi tâm biến hiện, nên tướng nó đều là hư vọng (phàm sở tướng, giai thị hư vọng), duy có chân tâm là chân thật, không sinh, không diệt; không chứ, không lai, xưa nay thanh tịnh bình đẳng như như, không hư vọng, không biến diệt, cho nên mới gọi là thật tướng.

Ba pháp niệm Phật trước thuộc về Sự, có tánh cách tiệm tu và tiệm quán. Đến pháp thứ tư này, là thuộc về Lý tánh, cao siêu hơn cả. Niệm Phật đến đây, mới hoàn toàn rốt ráo, mới ngộ tánh mình là Phật A Di Đà, tâm mình là cảnh Tịnh độ.

Nhưng chúng ta phải luôn luôn nhớ rằng: nhờ có Sự mới hiển ra Lý. Trước hết cũng do Trì danh niệm Phật, Quán tướng niệm Phật v.v...nhờ lối dụng công tu ba pháp trước, đến lúc thuần thực không còn thấy có mình là người niệm Phật và Phật là một vị mình niệm, chỉ còn có một chơn tánh vừa yên lặng, vừa chiếu soi không năng, không sở, không bị, không thử, không hữu, không vô. Chỗ này chính như trong Kinh tứ Thập Nhị Chương, Phật nói: "Niệm đến chỗ vô niệm"; hay trong kinh A Di Đà nói: "Được nhứt tâm bất loạn

**4. Sự Quan Hệ Của Niệm Phật Trong Lúc Lâm Chung** Theo quan niệm sai lầm của phần đông, thì khi ông bà cha mẹ chết, con cháu phải khóc cho nhiều mới là có hiếu. Nhiều gia đình lại còn thuê người đến "khóc mướn" để cho "rậm đám". Theo đạo Phật thì trái lại, lúc ông bà cha mẹ chết, mà con cháu khóc lóc nhiều, làm ồn, rối loạn tâm thần người sắp chết là con cháu bất hiếu. Thật thế, phút quan trọng ấy cần để cho người sắp lâm chung được yên tĩnh, đừng làm cho họ động tâm, cảm xúc quá mà khó lìa bỏ cõi đời. Một điều quan trọng nữa là, khi gần lâm chung, biết rằng thể sống được, các trần duyên nên buông bỏ, đừng mền tiếc của cải, nhà cửa đẹp, con cháu ngoan. Lòng quyến luyến ấy làm cho người sắp từ trần khó vĩnh sanh. Trong sách có ví dụ: như con cò bị con ngao kẹp miệng lại, mặc dù có đủ cánh quạt mạnh, mà không thể bay lên được. Nên nhớ rằng trong các nghiệp nhân, cận tử nghiệp (nghiệp trước khi lâm chung) là có một lực rất lớn trong sự đầu thai. Nếu còn tâm niệm tham lam mền tiếc, thì bị luân hồi trở lại, để giữ gìn của cải, và kết duyên làm tình nghĩa ái ân nữa, mãi mãi sanh tử luân hồi không dứt. Vậy trong phút lâm chung, người đương sự cần có tâm hồn thanh thoát, không luyến tiếc đau khổ, mà trái lại, phải thiết tha cầu sinh Tịnh độ. Còn những người thân thuộc thì phải tránh sự khóc lóc, níu kéo người sắp từ trần và phải hộ niệm hết sức thành tâm, để vong linh người lâm chung được nhẹ nhàng siêu thoát.

**1.6. Pháp Môn Niệm Phật Dễ Tu Và Chắc Chắn Có Kết Quả** Đạo Phật có muôn ngàn pháp môn, tựu trung có pháp môn niệm Phật là dễ tu hơn cả. Các pháp môn khác như con một đục ống tre từng mắt mà lên, còn pháp môn niệm Phật như con một đục ngay mình tre mà ra. hai phương pháp đều đưa con một ra khỏi ống tre cả, nhưng phương pháp sau kết quả mau chóng hơn phương pháp trước. Cổ ngữ dạy: "Người tu Thiền mà không tu Tịnh độ (niệm Phật) thì mười người làm hết chín. Người tu Tịnh độ mà không tham Thiền, muôn

người tu, muôn người được vĩnh sanh (nếu nhất tâm). Niệm Phật có cả tham Thiền, như cọp đã có sức mạnh, lại còn mọc thêm sừng". Nghĩa là lối tu niệm Phật đã chắc chắn rồi, mà còn tham Thiền, lại càng chắc chắn hơn nữa. Còn người không tu Thiền, mà cũng không tu Tịnh độ, thì như nằm giường sắt nóng, và ôm trụ đồng; nghĩa là không tu môn nào, cứ tạo điều ác, thì phải đọa vào địa ngục, chịu hành phạt khổ sở. Một phen để mất thân người rồi, khó mà trở lại người được.

**1.7. Dẫn Chứng** Pháp môn niệm Phật, chắc chắn được kết quả mỹ mãn như ý muốn. Kinh Di Đà, kinh Thập Lục Quán, kinh Hoa Nghiêm, kinh Phương Đẳng v.v...đều tán thán pháp môn niệm Phật. Các vị Bồ Tát cũng đều tu pháp môn niệm Phật. Như Ngài Văn Thù Bồ Tát, trong bài kệ phát nguyện, có nói: "Nguyện ngã lâm dục mạng chung thời, tận trừ nhứt thế chư chướng ngại, diện kiến bỉ Phật A Di Đà, tức đắc vĩnh sanh An lạc quốc". (Nghĩa là: Nguyện khi tôi lâm chung, dứt trừ các điều ngăn ngại, thấy đức A Di Đà trước mắt, liền được vĩnh sanh về cõi An lạc). Ngài Phổ Hiền, Ngài Mã Minh, Ngài Long Thọ, Ngài Vô Trước, Ngài Thiên Thân bên tướng tôn, Ngài trí Giả Đại sư bên Thiên Thai tôn, Ngài Hiền Thủ bên Hiền thủ tôn, và con nhiều vị Tổ sư khác cũng chuyên niệm Phật cầu vĩnh sanh Cực lạc. Pháp môn niệm Phật có sự linh nghiệm rõ ràng. Như ở Trung Hoa, Ngài Huệ Viễn lập hội Liên Xã, chuyên tu pháp môn niệm Phật, ba lần thấy Phật, khi lâm chung, biết trước ngày giờ vĩnh sanh. Tại Việt Nam, Ngài Nhất Định chùa Từ Hiếu, Ngài tường Vân (ở Huế), Ngài Hòa Thượng Tế Xuyên (ở Hà Nam) đều biết trước ba ngày thị tịch. Chẳng những các Ngài xuất gia, mà bên hàng cư sĩ như ông chủ Thời (Gia Định), ông Phó Kinh ở Nam Định (Bắc Việt) v.v...cũng biết trước ba ngày sẽ lâm chung. Pháp niệm Phật còn có nhiều linh nghiệm lạ thường khác nữa, không thể kể xiết được.

**1.8. Lợi Ích Của Niệm Phật Trong Đời Sống Hiện Tiền** Niệm Phật có nhiều lợi ích, không những đời sau được vĩnh sanh cõi Phật, là lợi ích chính, mà hiện tại cũng có nhiều lợi ích thiết thực. 1. Niệm Phật sẽ trừ được niệm chúng sanh: Niệm chúng sanh tức là nhớ nghĩ đến những điều xấu xa như tham, giận, kiêu căng...Do những điều nhớ nghĩ ấy mà lời nói hay việc làm đều vương mang tội lỗi. Nếu ta niệm Phật, thì tâm trí không còn nhớ nghĩ đến những điều xấu xa, miệng và thân không tạo ra nghiệp ác nghĩa là ta diệt được niệm chúng sanh. Một giờ niệm Phật, là một giờ bớt niệm chúng sanh; một ngày, một tháng, một năm, một đời chuyên niệm Phật, làm một ngày, một tháng, một năm, một đời tránh được niệm chúng sanh, tránh được điều ác, và làm được việc lành. 2. Niệm Phật sẽ trừ được tâm buồn phiền: Trong những lúc buồn phiền đau khổ, như khi gặp cảnh con cái biệt ly, vợ chồng xa cách, nhà cửa tiêu tan v.v...nếu ta niệm Phật, thì buồn phiền đau khổ sẽ tiêu tan. Vì sao vậy? Vì một khi ta nhớ nghĩ đến Phật A Di Đà, đến cảnh giới của Ngài, thì không còn bận tâm nghĩ đến những nỗi niềm riêng của ta nữa. Niệm Phật đổi được niệm phiền não là thế. Nếu niệm Phật tăng thì niệm phiền não phải giảm. Cho nên Cổ đức có nói: "Một câu niệm Phật giải oan khiên". Tóm lại, sáu chữ Nam mô A Di Đà Phật, có lợi ích rất nhiều và thiết thực là làm tiêu tan được phiền não nghiệp chướng. Nếu người không tin có nước Cực lạc, có Phật A Di Đà mà niệm Phật, cũng vẫn có lợi ích nhiều.

**1.9. Quyết Nghi** 1. Có người hỏi rằng: Phật có vô số, vì sao chỉ niệm Phật A Di Đà? Trả lời: Tất cả chư Phật đều đồng một thể tánh chơn như bình đẳng. Niệm Phật A Di Đà tức là niệm tất cả chư Phật. Ví như trong một căn phòng rộng, quanh tường có treo trăm cái gương, ta chỉ đứng soi vào một tấm gương, mà cả trăm tấm gương đều phản chiếu hình

ảnh ta. 2. Lại có người hỏi: Phật đã có khắp nơi, thì cảnh Phật cũng có khắp nơi. Tại sao không niệm Đông phương Phật, Nam phương Phật, mà chỉ cầu về tây phương Cực lạc? Trả lời: Đúng là cõi Phật ở đâu cũng có, muốn cầu về cõi nào cũng được, nhưng chúng ta chỉ cầu về Tây phương Phật, vì hai lý do: a) cảnh Cực lạc Tây phương là cảnh mà nhờ đức Phật Thích Ca giới thiệu, chúng ta biết rõ hơn cả. Đến một cảnh giới mà ta đã có ý niệm bao giờ cũng hơn là đến một nơi ta còn xa lạ, không rõ biết gì cả. b) Ta chuyên tưởng niệm một cảnh giới nhất định, thì tâm sẽ được duy nhất. Nếu hôm nay niệm cảnh giới này, hôm sau niệm cảnh giới khác, thì tâm sẽ tán loạn, ý niệm không được tập trung. Cũng như nhiều ngả thì dễ lạc. Bắn tên phải nhắm vào một đích nhất định, mới hy vọng trúng. Tu pháp môn niệm Phật cốt nhất là được "nhất tâm bất loạn".

### **Kết Luận**

Pháp môn niệm Phật là một pháp môn dễ tu hành hơn cả. Niệm Phật không phải hao công, nhọc sức, khó khăn. Người trí thức, kẻ đi buôn, người làm ruộng, kẻ thợ thuyền, bất luận ở đâu và lúc nào, đều có thể niệm được cả. Pháp môn niệm Phật đã dễ tu mà lại có kết quả chắc thật, viên mãn là vĩnh sanh về tây phương Cực lạc. Song muốn có kết quả, điều kiện tiên quyết là phải có: Tín, Hạnh, Nguyện đầy đủ; phải có sự; lý viên dung, không nên chấp sự bỏ lý, hay chấp lý bỏ sự. Cốt yếu là phải niệm đến nhất tâm bất loạn, cầu sanh về Cực lạc, không còn khổ: sanh, già, bệnh, chết nữa. Chúng ta đã trót sinh ra ở cõi đời này, ai lại không biết có thân là khổ, dù có vui đi nữa, cũng chỉ vui trong chốc lát, mà cái khổ lại đeo đuổi theo luôn, như hai bánh xe lăn theo sau chân con bò. Vậy chúng ta nên chuyên cầu niệm Phật, để sớm được giải thoát. Sách có câu: "Mạc đãi lão lai phương niệm Phật. Cô phần đa thị thiếu niên nhơn". Nghĩa là: chớ đợi đến già mới niệm Phật; trong nghĩa địa, thiếu cho mồ của hàng thiếu niên. Vì vậy, trong giờ phút còn mạnh khỏe, chúng ta phải chuyên cần niệm Phật. Biết vô thường còn kiên tâm chờ đợi chúng ta cho đến ngày mai chăng?

### **2. Lục Tự Đại Minh Chú.**

#### ***Đức Lạt-Ma thuyết giảng, Hồng Như Việt dịch***

Trì tụng minh chú Om mani padme hum [Án ma ni bát di hồng] là một việc rất tốt. Tuy vậy, khi tụng chú cần phải nhớ nghĩ đến ý nghĩa của lời chú, vì sáu âm này mang ý nghĩa thâm sâu quảng đại vô cùng. Âm thứ nhất, OM, là tổng hợp của ba mẫu tự A, U và M, tượng trưng cho thân miệng ý ô nhiễm của người tụng chú, đồng thời cũng tượng trưng cho thân miệng ý thanh tịnh của Phật đà.

Có thể nào chuyển thân miệng ý ô nhiễm thành thân miệng ý thanh tịnh được không? hay đây là hai phạm trù hoàn toàn tách biệt? Tất cả chư Phật đều là đã từng là chúng sinh, nhờ bước theo đường tu nên mới thành đấng giác ngộ; Phật Giáo không công nhận có ai ngay từ đầu đã thoát mọi ô nhiễm, mang đủ mọi tánh đức. Thân miệng ý thanh tịnh đến từ sự tách lìa trạng thái ô nhiễm, chuyển hóa ô nhiễm thành thanh tịnh.

Chuyển hóa bằng cách nào? Phương pháp tu được nhắc đến qua bốn âm kế tiếp. MANI [ma ni], nghĩa là ngọc báu, tượng trưng cho phương tiện, là tâm bồ đề, vì chúng sinh mà nguyện mở tâm từ bi, đạt giác ngộ. Cũng như viên ngọc quý có khả năng xóa bỏ cảnh nghèo, tâm bồ đề cũng vậy, có khả năng xóa bỏ sự bần cùng khó khăn trong cõi luân hồi và niết bàn cá nhân. Như ngọc như ý có khả năng chu toàn mọi ước nguyện của chúng sinh, tâm bồ đề cũng vậy, có khả năng chu toàn mọi ước nguyện chúng sinh.

Hai chữ PADME [bát mê], nghĩa là hoa sen, tượng trưng cho trí tuệ. Hoa sen từ bùn mọc lên nhưng lại không ô nhiễm vì bùn. Tương tự như vậy, trí tuệ có khả năng đặt người tu vào vị trí không mâu thuẫn ở những nơi mà người thiếu trí tuệ đều sẽ thấy đầy mâu thuẫn. Có nhiều loại trí tuệ, trí tuệ chứng vô thường, trí tuệ chứng nhân vô ngã (con người không tự có một cách độc lập cố định), trí tuệ chứng tánh không giữa các phạm trù đối kháng (nói cách khác, giữa chủ thể và khách thể) và trí tuệ chứng sự không có tự tánh. Mặc dù có nhiều loại trí tuệ, nhưng chính yếu vẫn là trí tuệ chứng tánh Không.

Trạng thái thanh tịnh có được là nhờ sự kết hợp thuần nhất giữa phương tiện và trí tuệ, được thể hiện qua âm cuối, HUM [hồng]. Âm này ứng vào trạng thái bất nhị, không thể phân chia. Trong hiện thừa, phương tiện và trí tuệ bất nhị có nghĩa là phương tiện ảnh hưởng trí tuệ, và trí tuệ ảnh hưởng phương tiện. Trong mật thừa, sự hợp nhất này ứng vào một niệm tâm thức trong đó phương tiện và trí tuệ đồng loạt hiện hành. Nói về chủng tự của năm vị Thiên Phật, HUM là chủng tự của Bất Động Phật [Akshobhya], sự đứng yên không gì có thể lay chuyển nổi.

Vậy Lục Tự Đại Minh Chú, Om mani padme hum, có nghĩa là dựa vào đường tu kết hợp thuần nhất phương tiện và trí tuệ mà người tu có thể chuyển hóa thân miệng ý ô nhiễm của mình thành thân miệng ý thanh tịnh của Phật. Thường nói người tu không thể tìm Phật ở bên ngoài, tất cả mọi nhân tố dẫn đến giác ngộ đều sẵn có từ bên trong. Đức Di Lạc Từ Tôn có dạy trong bộ Tội Thượng Đại Thừa Mật Luận (Uttaratantra) rằng tất cả chúng sinh đều có Phật tánh trong tâm. Chúng ta ai cũng mang sẵn trong mình hạt giống thanh tịnh, cốt tủy của Như Lai (Tathatagarbha - Như lai tạng), đó là điều cần nuôi nấng phát triển đến mức tột cùng để bước vào địa vị Phật đà.

*Nguyên bản tiếng Anh: Om Mani Padme Hum, by HH the Dalai Lama*

*<<http://www.tibet.com/Buddhism/om-mantra.html>>*

*Hồng Như chuyển Việt ngữ tháng 2 năm 2006. Soát bản dịch tháng 04/2006.*

## **THẦN CHÚ CỦA ĐẠI BI TÂM: OM MANI PADME HUM. (Sogyal Rinpoche)**

- Tạng ngữ đọc là Om Mani Pémé hung. Thần chú này tiêu biểu tâm đại bi và ân sủng của tất cả chư Phật, Bồ Tát, nhưt là ân sủng của Quán Tự Tại, vị Phật của lòng bi mẫn. Quán Tự Tại (hay Quán Thế Âm) là hiện thân của Phật trong hình thức Báo Thân, và thần chú của Ngài được xem là tinh túy của lòng bi mẫn của chư Phật đối với hữu tình. Nếu Liên Hoa Sanh là bậc thầy quan trọng nhất của người Tây Tạng, thì Quán Tự Tại là vị Phật quan trọng nhưt của họ, là vị thần hộ mạng của dân tộc này. Có câu nói nổi tiếng là vị Phật của lòng bi mẫn đã ăn sâu vào tiềm thức Tây Tạng tới nỗi một hài nhi vừa biết nói tiếng mẹ là đã biết đọc thần chú này, om mani padme hum.

Kalu Rinpoche viết: Một cách khác để giải thích thần chú này là, Om là tính chất của thân giác ngộ. Man Padme tiêu biểu ngữ giác ngộ; Hum tiêu biểu ý giác ngộ. Thân ngữ ý của tất cả chư Phật được tàng ẩn trong âm thanh của thần chú này. Thần chú này tịnh hóa những chướng ngại của thân lời ý, và đưa tất cả hữu tình đến trạng thái chứng ngộ. Khi tụng thần chú này, và phối hợp với đức tin và tinh tấn thiền định, thì năng lực chuyển hóa của thần chú sẽ phát sinh và tăng trưởng. Quả vậy, chúng ta có thể tịnh hóa bản thân bằng phương pháp ấy.

Đối với những người đã quen thuộc với thần chú này, suốt đời tụng đọc với nhiệt thành và niềm tin, theo Tử Thi Tây Tạng, thì ở trong cõi Trung Âm:

## **V. Kết Luận.**

Niệm Phật niệm chú có thể gọi là pháp môn thiền quán. Quán biết hay niệm biết như chơn lục tự Di Đà hay chơn lục tự Đại Minh Chú là nhận thức đối tượng đặt ra, nghĩa là có điều kiện ngoài thân. Sự **vay** mượn, hay dùng đối tượng không tự nhiên để **niệm hay quán**, thì phải **trả** sau này khi vãng sanh Tây Phương Cực Lạc tiếp tục tu hành để xóa hay trả quả những nghiệp thức còn tồn đọng. Dù vậy, pháp chánh trí mà Phật dạy, "thấy biết như chơn lục căn, chơn lục trần và chơn lục thức" là mẫu mực để hành trì cho mọi pháp môn, sao cho hợp với mọi đối tượng chơn thật, như niệm biết như chơn lục tự Di Đà hay chơn lục tự Đại minh chú thì gì sai trái đâu! " Cho nên, tu Lăng Nghiêm hành giả, phải giữ giới luật nghiêm minh, đặc biệt là tâm chẳng dâm dục, hoặc chỉ có tâm chú, nghĩa là khi niệm thâm thần chú, ta biết có niệm thức, hoặc giả, trong tứ oai nghi lúc nào cũng tỉnh giác. Phật dạy đầu tiên pháp thiền Tam Ma Đề, gọi là Đại Phật Đảnh Thủ Lăng Nghiêm Vương, là đường lối vi diệu trang nghiêm, cũng là pháp môn đưa đến giải thoát cuối cùng của mười phương Như Lai. Chúng sanh từ vô thủy đến nay, sanh tử liên tục, chỉ vì chẳng biết chơn tâm thường trụ, thể tánh trong sạch sáng tỏ, lại nương theo vọng tưởng, vọng tưởng chẳng chơn nên có luân hồi. Mười phương chư Phật cùng một đạo lia khỏi sanh tử đều do trực tâm, vì tâm hạnh và lời nói ngay thẳng, như thế từ đầu đến cuối, cho đến các ngôi bậc, ở khoảng giữa chẳng có các tướng quanh co." (Kinh Lăng Nghiêm, Phổ Nguyệt, 2006)

#### Tham khảo

Cốt Tủy của Kinh Lăng Nghiêm. Phổ Nguyệt, 2006, đăng trong website Tạng Thư Phật học:

<http://www.tangthuphathoc.com>

Lục Tự Đại Minh Chú. Đức Dalai Lama thuyết giảng, Hồng Như Việt dịch đăng trong website Thư Viện Hoa Sen::

<http://thuvienhoasen.org/index-mattongtaytang.htm>

Tạng Thư Sống Chết (Sách). Sogyal Rinpoche, Trí Hải Việt dịch, 1998.

Thực Tại & Chí Đạo. (Sách). Phổ Nguyệt, 2002 đăng trong website Tạng Thư Phật Học:

<http://www.tangthuphathoc.com/mucluctongquat.htm>

## 12. Thẻ Nhập Chân Trí: Giải Thoát Tri Kiến

Nhờ có lý trí (Tàng thức) mà con người hiểu biết được vạn vật và ngay cả tâm trí của



mình. Khai ngộ là giải thoát lý trí ra khỏi kho chứa ràng buộc nó. Tri kiến là cái giả lập của sự hiểu biết. Cái Biết mới là thực, cái Bị Biết (Tri kiến) là không thực, là cái giả lập của cái thực.

Kant định nghĩa Khai Sáng như là một hành động lột xác: sự thoát ly ra khỏi điều kiện vị thành niên mà con người đã tự giam mình vào, để làm người trưởng thành -- Ở Kant, vị thành niên là kẻ không có khả năng tự vận dụng lý trí mà không có sự lãnh đạo của người khác. Cứ dám biết! Hãy có can đảm tự sử dụng trí tuệ của chính mình. Đó là phương châm của khai sáng.

(TC Triết 2, tr. 12, xem Thực Tại & Chí Đạo, Phổ Nguyệt, 2002)

Giải thoát tri kiến có nghĩa là khôi phục lại cái thực tính của tri kiến, tức là sự hiểu biết chân thật hay là chân lý tối hậu.

Vượt thoát khỏi đối tượng tìm đến tự tính của nó là đường về chân nguyên. Lột xác tri kiến giả lập để thể hiện tri thức thực sự tức là Tri thức đúng hay Hiểu biết chân thật. Vậy tri kiến như phương tiện hướng dẫn thực hiện.

Như ngón tay chỉ mặt trăng. Nhận thấy được mặt trăng phải vượt thoát khỏi ngón tay, cũng như vậy, vượt thoát khỏi tri kiến mới nắm bắt được thực tại.

## **I. Tự Tánh Giả Lập của Sự Vật.**

Thực tại là tự tánh của sự vật. Những hình ảnh của sự vật (thức) theo thời gian kết tụ (Tàng thức). Thời gian đi từ tự tánh của sự vật: Chơn không, Thực tại, Thực hữu. Thực chất là chân lý thì không biến đổi. Đã là chân lý thì phải thường hằng, bất biến. Vì lẽ đó, cho nên ta có thể thấy lại trong thực tại bên ngoài cái ý niệm thời gian, mà ta biết một cách tuyệt đối. Đó là ý niệm lại cái thực tại thì không còn là thực tại, dù trải qua một sát na, nó chỉ là một quá khứ. Tri kiến là tâm quá khứ. Chân thể là sự trở lui của Sử tính Thời tính, vì thời tính là sử tính. Ân tượng tri giác vận chuyển nối tiếp như một dòng sông chảy xiết. Dòng nước trôi chảy liên miên, những giọt nước không bao giờ lập lại, nhưng những giọt nước đều có hình ảnh giống nhau; do đó dù tự thể của chúng luôn luôn sai biệt, nhưng hình ảnh chúng không sai biệt.

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 này. Ý Tác Năng có sẵn trong Tàng Thức và Ký ức (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.

## II. Chân Nguyên.

Muốn dẹp bỏ tâm quá khứ là trở về giọt nước ban đầu của những giọt nước triền miên lưu chảy mà ta đang thấy, giảm trừ thời gian từ hiện tại đến đầu nguồn quả thật cũng là một giả vọng trong quá trình tư duy mà thôi.

Trở về nguồn của thực hữu, cái hiện đang là, cái hiện đang là đó, tức là không có tâm quá khứ vốn mang nhiều tri kiến nặng nề, làm cho tâm hồn vẫn đục, vọng tưởng triền miên không dứt. Đó là ta mới giảm trừ thời gian. Còn điểm trở ngại nữa cái tâm không thì không còn trung gian của các căn nữa. Vượt khỏi ngũ giác quan của mình để nguyên vẹn cái tâm không trực nhận thực hữu. Là ta đã giảm trừ không gian và thời gian, là hai yếu tố làm chướng ngại cho cái tâm tự tại vậy. Tâm lúc bấy giờ thể nhập chón tịch tĩnh y nhiên. Thực tại, thực hữu chính nó là nó mà tâm thể nhập ngay lúc ấy và tại ấy hiện tiền. Khi dùng văn ngôn để diễn tả cái ý chỉ thì thực hữu ấy không còn là hiện hữu nữa. Giải thoát tri kiến là tiến trình tri thức đúng về nhận thức sai lầm tri kiến giả lập, và giải thoát nó, để trở về thực thể tức là tự tính tuyệt đối của tri kiến hay là con đường giác ngộ. Vậy trong sự sống làm thế nào nắm bắt được chân lý tối hậu ấy? Đó là lối dụng công, là phương pháp thiền, là cách giải tỏa những khắc khoải của con người trong hàng vạn thế kỷ trước khi đức Phật ra đời. Ánh sáng đuốc tuệ đã tỏa ra, đạo pháp tuyệt vời của đức Phật đã phổ biến khắp quần sanh. Chúng ta muốn nắm bắt chân lý tối hậu ấy, không gì bằng dùng những phương tiện tối ưu do đức Phật đưa ra; mà trong mọi cách, theo Phổ Nguyệt, chỉ có Trí rộng lớn vô cùng tận, tức là Trí Bát Nhã Cứu Cánh, mới có thể kham nhẫn tiến tới giác ngộ. Chúng ta cần triển khai Trí Bát Nhã để thể hiện đạo sống hàng ngày, bằng cách Thập Sát Hiện Hữu trong cái Tâm Bình Thường là ta đã giải thoát mọi tri kiến giả lập hầu trở về Chân Tính của vạn hữu.

## III. Chân Trí.

Nhất niệm hay cái Thức nguyên sơ là Thực Tại Điểm trong tiến trình nhận thức khởi đầu của Giác Thức Đang Là, cũng là Nhị Nguyên tính của Năng Sở, Chủ Khách, Căn Trần. Giác Trí là tiến trình tri nhận của Giác Thức Đang Là, cũng là Nhất Nguyên Tính Tương Đối của Trí Thức hay Tư Tượng. Nhất Nguyên là vì khi Ý Tác Động (Ý thức) của Căn tiếp xúc với đối tượng (thực tại giả lập), thành Giác Thức (hay Tâm Thức), lập tức được Ý Tác Năng (Ý Trí) ý niệm hóa Giác Thức thành Giác Trí (hay Tâm Trí). Tâm Thức và Tâm Trí cùng một Tâm. Thức chuyển thành Trí. Giác Trí Đang Là (hiện tại), dù nằm trong đạo lý nhất nguyên, nhưng nó cũng huyền hóa theo thời gian. Cái Đang Là là sự nối tiếp những điểm sát na sanh diệt liên tục. Dòng Giác Trí ấy trôi chảy làm cho Trí và Thức liên hợp sanh ra Tư Tượng. Còn tư tượng là còn có sự thay đổi, nên chưa phải là chân lý. Chân lý thì thường hằng bất biến. Do đó Giác Trí Đang Là thuộc diện tương đối. Chân Trí hay Giác Trí Tuệ hay cái Trí Nguyên Sơ được nhận thức ngay nơi thực tại điểm khởi đầu tiến trình của động tác Giác Trí Đang Là, cũng là Nhất Nguyên Tính Tuyệt Đối của

Năng Sở song vong và vô Thời Không. Vậy Chân lý tối hậu hay Tự tính tuyệt đối, hay đạo lý Nhất nguyên tuyệt đối là Nhận thức vượt Thời Không, là Tánh Giác hay Tánh Không. Không dùng Tư Tưởng suy nghĩ bàn luận mà dùng pháp môn không hai, hay nói khác đi là Thể hiện, là im lặng không dùng ngôn ngữ mà là Hành là Thiên. Đó là pháp "Bất Khả Tư Nghị", là Trung Đạo.

#### **IV. Pháp Thể Nhập Chân Trí.**

Thật ra, giải thoát tri kiến, nói rõ, là thanh lọc dòng tâm thức vẫn đục, là loại bỏ tâm viên ý mã, là thức liễm thân tâm được an tịnh. Cốt tủy một số kinh sau chỉ rõ pháp thể nhập chân trí:

##### ***Kinh Kim Cang.***

Cương Yếu của Kinh Kim Cang là làm thế nào Hàng Phục Tâm và An Trụ Tâm.

\* *Hàng phục tâm*: Đưa tất cả các thực tại giả lập vào thực tại tuyệt đối mà không còn thấy thực tại giả lập đó nữa. Nên muốn hàng phục tâm, hành giả trực nhận thể không của sự vật, ngay đó là tứ tướng (Xa bốn tướng: Ngã, Nhân, Chúng sanh, Thọ giả là không có khái niệm, không lập lại sự vật để có ý tưởng về sự vật). Thí dụ, khi ta thấy con bò, ta biết có tánh thấy, khi ta nghĩ tưởng mộng lung, ta biết có tướng thức thối, không nên nghĩ gì nữa, v.v...(liã bốn tướng) thì các chúng sanh hay thực tại giả lập đã biến thành hư không không còn thấy chúng sanh nào được độ, hay đã được tri nhận thành tánh giác (hư không) thì các chúng sanh ấy hay thực tại giả lập đưa vào thực tại tuyệt đối hay vô vi niết bàn (hư không), tức là dòng tâm thức ta làm sao còn vẫn đục (không còn chúng sanh đó hay thực tại giả lập nữa); đó là cách Phật dạy hàng phục tâm.

\* *An trụ tâm*. Khi chơn tâm hiển bày (hàng phục tâm rồi) thì phải gìn giữ chơn tâm ấy bằng cách: Bỏ-tát không có chỗ trụ mà bố thí, tức là không trụ vào Sắc,thinh, Hương, Vị, Xúc, Pháp mà bố thí." Trụ là bám vào, dựa vào, lập lại. Bố thí là ban bố, cho ra cái mình có, cái mình biết, xả bỏ. Muốn an trụ tâm Bỏ-tát không bám vào (không lập lại, vô thời gian) tất cả các thực tại giả lập (Sắc tinh hương vị xúc pháp) mà phải xả bỏ cái mình biết đó (dứt ngay sự tri nhận ấy).

\* *Thân tướng không*: Phàm những gì có tướng đều là hư vọng, giả lập hay duyên khởi, nên không thể thấy Như Lai bằng thân tướng được. Thân tướng thật không phải thân tướng, vì khi nhận thức thân tướng của đối tượng nào, ta chỉ thấy thể không của nó ở lục căn mà thôi. Khi tri nhận thể không của Như Lai (Biết được, Tánh Giác), thể không của thân tướng đã hòa nhập vào hư không, nên thấy các thân tướng không phải là tướng nữa mà là tánh hư không là thật tướng không của Như Lai.

##### ***Kinh Lăng Nghiêm.***

Nên phân biệt kỹ lưỡng thế nào là vọng tâm, và chơn tâm, động và tịnh. Bản chất lục căn, lục trần, tướng không của chúng thật sự có sẵn, và hiện hữu đồng thời với nhau trong hư không và chẳng có nhân duyên nào là chủ yếu, cũng chẳng phải tự nhiên chúng được thu nhận bởi lục thức hay tâm thức; do khi lục căn và lục trần hòa hợp với nhau mà thành lập, cũng như chẳng phải tự nhiên chúng ta nắm bắt được bản giác mà phải tri nhận tâm

thức vừa hòa hợp bởi căn trần. Trong kinh Lăng Nghiêm chủ đích của Phật muốn chỉ cho hội chúng biết mọi người đều có tánh giác trong sáng, gọi là Tánh Giác Diệu Minh (Diệu Tánh Chơn Như) hay Như Lai Tạng hay Chơn Tâm... Sáu căn là gốc luân hồi, sáu căn cũng là gốc giải thoát. Trong cái thấy biết của sáu căn, chạy theo phân biệt là gốc vô minh, trong cái thấy vô phân biệt là Niết Bàn. Đó là con đường trở về Tánh Giác.

### ***Kinh Viên Giác.***

Giáo nghĩa cốt tủy của kinh Viên Giác là lời Phật chỉ bày "Tánh Viên Giác" đều có sẵn nơi mỗi chúng sanh. "Viên Giác" là kết quả tu tập hay là Viên Giác là sự sáng suốt, tánh tròn đầy, là Phật quả. Muốn đạt đến Viên Giác phải dùng "bản nhân địa" để thấu suốt vô minh vì vô minh và bản giác cùng chung trong tâm, nên tánh giác không thể không có vô minh. Có vô minh hay không có vô minh đều bỏ là tùy thuận tánh tịnh Viên Giác. Qua bài kệ sau, đức Thế Tôn muốn truyền lại ý nghĩa của kinh: ( Các đoạn, hoặc kệ Phật nói trích trong kinh Viên Giác do TS. Thích Thanh Từ dịch từ Hán Văn)

Văn Thù ông nên biết  
Tất cả các Như Lai  
Từ nơi bản nhân địa  
Đều dùng giác trí tuệ  
Thấu suốt được vô minh  
Biết kia hoa trong hư không  
Là hay khỏi luân chuyển  
Lại như người trong mộng  
Khi tỉnh chẳng có gì  
Tánh giác như hư không  
Bình đẳng không động chuyển  
Giác khắp mười phương cõi  
Liên được thành Phật đạo  
Huyền diệt không nơi chốn  
Thành đạo cũng không đắc  
Tánh nó tròn đầy  
Hay phát tâm Bồ Đề  
Các chúng sanh đời sau  
Tu theo đây khỏi tà kiến

### ***Kinh Pháp Hoa.***

Phản Thế Nhập Tri Kiến Phật, thiết tưởng cần đến kỹ thuật hay phương pháp thực hành để nắm bắt Tri Kiến Phật. Thật vậy, sau khi được Phật Khai (Chỉ Cho Biết kinh nghiệm của Ngài), Thị Ngộ (Dạy chỗ thâm áo để tu hành hay những đặc điểm của Tri Kiến Phật hay Tánh Giác), và pháp Thế Nhập Tri Kiến Phật, tức pháp công phu. Khi chúng sanh hiểu rõ pháp học, đối với tha nhân (lợi tha, giác tha), đối với mình (tự lợi, tự giác) bằng giới luật nghiêm minh, thì pháp hành kinh Pháp Hoa mới đạt cứu cánh là thành Phật đạo.

Trước hết phải coi thường thân tứ đại (Sắc uẩn), phá thọ ấm (là hai phẩm Dục Vương Bồ Tát Bốn Sự và Diệu Âm Bồ Tát), đến tưởng ấm là phẩm Phổ Môn. Tưởng ấm là nguồn gốc của khổ đau, vọng niệm tư tưởng. Phá tưởng ấm bằng cách xoay lại tánh nghe của mình. Khi xoay lại nghe tánh nghe của mình, thì mọi niệm tưởng dừng, khi niệm tưởng dừng thì kinh sợ hết, thì khổ đau không còn. Nên Bồ Tát Quán Thế Âm cứu cho chúng sanh hết khổ. ***Vậy khi nghe một âm thanh, ta biết có tánh nghe, tức là khi nghe một âm thanh ta xoay lại nghe (biết) tánh nghe (nhĩ thức) của mình, tức Nhập được Tri Kiến Phật.*** Tuy nhiên muốn giữ được thâm tâm và Bồ Đề tâm hay là duy trì Tri kiến Phật bền lâu, hành giả nên tiếp tục đọc tâm chú để tránh kẻ hở cho tưởng thức xen vào. Tâm chú Đà La Ni tức khi đọc chú ta Biết có niệm chú. Đó là phá hành ấm. Hoặc giả khi thể nhập Tri Kiến Phật rồi, là lúc xa lìa Tri Kiến đó và tiếp tục nghe lại tánh nghe khác. **"Hành trình thể nhập tri kiến Phật là sự miên mật *Thấp sáng hiện hữu* trong từng khoảnh khắc của từng tánh nghe( Tâm Thức), sống tĩnh giác với sự xoay chiều về Tâm Trí và Vô Thời Gian."** Cuối cùng phá luân thức ấm tức là chuyển thức thành trí hay giác trí, mà phải vượt khỏi thời gian để thể nhập Tri Kiến Phật và miên mật thấp sáng Tri Kiến Phật mãi.

### ***Kinh Hoa Nghiêm.***

Kinh Hoa Nghiêm này đã hoàn toàn ở trong lãnh vực xứng tánh bất khả tư nghì giải thoát mà xương minh, nên mỗi lời mỗi câu trong kinh lấy toàn thể pháp giới tánh làm lượng. Đã là toàn thể pháp giới tánh nên tất cả Giáo, Lý, Hạnh, Quả nơi đây đều dung thông vô ngại, nên cũng gọi là vô ngại pháp giới. Từng bậc cứu cánh của vô ngại pháp giới là sự sự vô ngại chỗ chứng nhập hoàn toàn của chư Phật mà chư pháp thân Bồ Tát thời được từng phần. Tất cả cảnh giới đều phát xuất từ Chơn Tâm hay Căn Bản Trí. "Chơn Tâm vốn thanh tịnh, đầy đủ và trọn sáng, nhưng cũng có nhiều diệu dụng, trong số đó có hai diệu dụng dưới đây là quan trọng nhưt:

- a) Diệu dụng năng sanh tạo ra thế giới, sum la vạn tượng.
- b) Diệu dụng cứu độ, hướng về việc thực hành các đại nguyện của Bồ Tát Phổ Hiền nhằm cứu vớt chúng sanh.

Cái nhìn viên dung bắt nguồn từ Chơn Như trong sáng, dung nhiếp tất cả vật trong vũ trụ, thu nạp hình ảnh của vạn vật trong cái gương như thể tánh của nó, và chính nhờ cái nhìn viên dung ấy mà chúng ta mới thấy rằng vạn pháp sai biệt cùng phát xuất từ Chơn Như" (L.H. Tịnh Huệ). Kinh Hoa Nghiêm nhằm xiển dương cái lý viên thông vô ngại của Phật Pháp, suốt quá trình tu tập gồm 4 giai đoạn Giáo, Lý, Hạnh, Quả. Pháp học đầy đủ, thông suốt bốn pháp giới như trên, giữ giới hạnh nghiêm minh, thể nhập căn bản trí là Pháp thành của các Bồ Tát vậy.

### ***Kinh Lăng Già.***

Đại để, kinh Lăng Già Phật chỉ rõ ***như như là bản giác***, tự nhiên có sẵn muôn thuở cùng khắp thanh tịnh thường hằng không sanh không diệt ***như hư không vô tận***, đó là lý pháp; còn ***trí tuệ là thủy giác***, phải dùng pháp giác trí tuệ trên để hiển lộ cái minh tâm và kiến tánh mới thành Phật đạo. Ví như bản giác là thể hư không vô tận, trí tuệ là tướng hư không của giác trí giới hạng bởi lục căn và khi hòa nhập vào hư không vô tận thì

tướng hư không hòa tan trong hư không vô tận thành một thể không không còn phân biệt gì giữa lý và trí, đó là dung hợp thành lý trí vậy.

#### **IV. Kết Luận.**

Giải thoát tri kiến, nói chung, là lột xác hết mọi vọng tưởng quá khứ, hiện tại hay tương lai, là hành trình đi đến chân nguyên, là tỉnh giác, là thấp sáng hiện hữu, là thể nhập tri kiến Phật, v.v. Giải thoát tri kiến được định nghĩa như thanh lọc dòng tâm thức đang trôi chảy. Giải thoát tri kiến còn dùng quán tưởng để loại bỏ mọi giả lập của tư tưởng; như các loại thiền quán bao gồm cả Niệm Phật (Tịnh Độ), Niệm Chú (Mật Tông), Tứ Niệm Xứ hay Minh Sát Tuệ, Thiền Định hay Tổ Sư Thiền gồm Thoại Đầu và Công Ấn.. Từ đó chúng ta mới có thể mở ra sự tư duy vượt khỏi thời gian và không gian đến bờ Giác Ngộ Giải Thoát để Sống Đời Tự Tại.

#### Tham khảo

Cốt Tủy các Kinh Căn Bản của Phật Giáo. Phổ Nguyệt, 2006, trích trong website Tạng Thư Phật Học:

<http://www.vnbc.org/TTPG/>

Thực Tại và Chí Đạo, 2002. Phổ Nguyệt đăng trong website Tạng Thư Phật Học.

