

www.vietheravada.net

www.vietheravada.net

KINH NGHIỆM TUỆ QUẢN

TẬP 2

Nhiều Tác Giả

(Dịch: TK Giác Nguyên)

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

2018

www.vietheravada.net

TỰA

Nội dung và lý tưởng cốt lõi nhất của lời Phật chỉ gói gọn trong hai vấn đề. Trước hết là nhận thức được rằng mọi hình thức hiện hữu ở đời, của bất cứ ai và bất cứ thứ gì, cũng đều là cái phải vượt qua, phải bỏ lại, không gì đáng để nắm níu, dù để thương thích hay ghét sợ. Thứ hai, phải bằng nếp sống chánh niệm và trí tuệ thường trực, người cầu giải thoát mới có dịp thấm thía rốt ráo bản chất của mọi hiện hữu mà ở bước một ta chỉ biết qua kiến thức vay mượn từ người khác, qua những gì ta nghe hay đọc rồi suy diễn, hình dung, tưởng tượng theo kiểu nhìn con cá gỏi trong đĩa để ăn cơm...

Có thấy rốt ráo thì mới giải thoát rốt ráo. Thấy ở mức nào thì giải thoát đến mức ấy.

Con đường Tuệ Quán (*Vipassanā*) hay Tứ Niệm Xứ (*Satipaṭṭhāna*) giúp người cầu giải thoát thực hiện bước đi thứ hai ấy. Từ đó, Tuệ Quán hay Tứ Niệm Xứ không phải là một pháp môn tu hành bên cạnh vô vàn những pháp

môn khác có cùng tác dụng. Mà hơn thế nữa, ở đây phải được hiểu là con đường duy nhất và tối hậu giữa bao nhiêu pháp môn vốn chỉ là phương tiện buổi đầu, hoặc hỗ trợ trên đường.

Pháp môn Tuệ Quán, tính đến hôm nay, hơn 26 thế kỷ sau ngày Phật tịch, đã thành ra một hệ thống lý thuyết mang tính trường lớp với những bài khóa mà càng đi sâu vào ta dễ thấy rằng hình như cái Phật chất cần có cho một trí tuệ thực chứng cơ hồ đã nhường chỗ cho kiểu lý luận xơ cứng, chấp nhặt.

Chọn dịch mấy bài để in trong sách này, chúng tôi chỉ mong mình có thể làm được hai việc:

Giúp người học đạo và hành thiền thấy rằng đường lối hướng dẫn nào về pháp môn Tuệ Quán, dù của xứ nào, cũng phải có một điểm chung nhất định. Chẳng hạn tất cả phải cùng có chung một nguồn kinh điển tham chiếu là Tam Tạng (*Tipitaka*) và Chú Sớ (*Atthakathā*), đồng thời cùng nhắm vào tinh thần chánh niệm và trí tuệ. Có chánh

niệm để không quên mình và có trí tuệ để nhận diện rồi buông bỏ tất cả. Đó cũng chính là lý do vì đâu nội dung hướng dẫn của các thiền sư trong sách này hầu như chỉ là sự lặp lại cái chung với những giải thích riêng khiến người đọc có thể thắc mắc vì sao nội dung chương này lại gần như giống hệt chương kia.

Và điều thứ hai chúng tôi đặc biệt lưu tâm là mong người học hay hành giả, qua hướng dẫn của các truyền thống, dù Thái Lan hay Miến Điện, luôn thấy rằng kinh nghiệm cá nhân chỉ nên được xem là phần tham khảo. Bởi một lẽ rất đơn giản: Ngoại trừ chư Phật luôn dạy điều người ta cần học, hầu hết các bậc thầy ngoài ra thường dạy điều mình muốn dạy !

Để hiểu lý do vì sao sự tình lại thế, có lẽ ta phải quay lại tìm hiểu vì đâu lời dạy nguyên thủy của Phật đơn giản, ngắn gọn hơn rất nhiều so với những diễn giải của đời sau.

Lời Phật đơn giản và ngắn gọn chỉ vì ít nhất hai lẽ. Trước hết, Phật thấy rõ căn cơ của người đối diện nên luôn chọn

cách nào tốt nhất để khai ngộ cho đương sự ngay trên tâm cơ của họ. Và lẽ thứ hai, chính vì lời Phật luôn là công thức chung cho tất cả muôn loài nên đương nhiên phải đơn giản, ngắn gọn. Càng chi tiết thì càng đóng khung vấn đề. Ngài phải để lại một chỗ rộng cho những dị biệt trong căn tánh từng người.

Cũng như việc hướng dẫn nấu một nồi canh chẳng hạn, công thức phải luôn đơn giản, vì từng người sau đó sẽ theo khẩu vị của mình mà linh động. Hình như đó mới chính là tinh thần cao nhất của giáo dục. Mở đường và gợi ý, chứ không nhồi nhét và áp đặt. Bàn chân thiên hạ còn không thể mang chung một cỡ giày, nói chi là khối óc !

Suốt mấy năm qua, trong việc biên dịch sách thiền, ngoài nhu cầu tu học cấp thiết của một người đã bước vào tuổi già phải chuẩn bị để về đất, chúng tôi còn có chút quan hoài về những người có cùng hoàn cảnh với mình và xa hơn một tí là những người học đạo để hành đạo. Kinh điển mênh mêng, giáo thuyết bao la, thầy bà nhiều vô kể, kẻ sơ

cơ cần đến những gợi ý chân thành, trung thực để có theo chân ai cũng nhớ hoài lời Phật.

Thái Lan có thiền sư *Achahn Naeb*, Miến Điện có các thiền sư *Ledi, Mogok, Pa Auk* đều đặc biệt chủ trương học cho vững để hành cho chắc. Mơ hồ về lý thuyết thì hành trì phải khó khăn, chưa kể nhầm đường. Không quan tâm giáo lý, cứ chọn ngay một đề mục để tu rồi mong chứng đạo thì có khác chi hoàn cảnh *Cao Cao Sơn Thượng Hành Thuyền, Thâm Thâm Hải Để Tẩu Mã* (Ngựa phi đáy biển, thuyền chèo trên non).

Nhưng điều kiện của mỗi người nào phải ai cũng như ai, kể vầy người khác, biết học bao nhiêu cho đủ để gọi là căn bản. Thôi thì kẻ muốn ra khỏi rừng không cần phải là một nhà bác học gì cũng biết, mà chỉ cần nắm vững những điều cần biết trên mỗi con đường mình đi từ rừng ra ngoài: Cái gì không ăn được, thứ gì không nên đến gần, chuyện gì nên, chuyện gì cần, chuyện gì đừng,...

Những nhận thức về giáo lý Duyên Khởi (*Paṭiccasamup-pāda*), 16 Thiền Tuệ (*Vipassanāñāṇa*), 200 chi tiết Tam Tướng (*Tilakhaṇa*), 100 khía cạnh thực tính (*Sabhāva-dhamma*), điều kiện cho Thất Giác Chi (*Bojjhaṅga*), nguy cơ xuất hiện của 5 triền cái (*Nīvaraṇa*),... được đề cập trong sách này chính là những gì ta nên biết về con đường ra rừng ấy.

Những thể tài ấy nghe chừng xa lạ nhưng kỳ thực lại là những gì nằm ngay trong từng hơi thở, từng khoảnh khắc buồn vui thiện ác của ta. Bởi con đường ra khỏi rừng cũng chính là con đường vào rừng. Vấn đề là ta quay mặt về đâu, xoay lưng hướng nào...

Đọc mà không tin nhận cũng không sao, miễn là độc giả có được những gợi ý. Sách được đọc từ góc độ đó cũng đủ khiến sách có lý do ấn hành.

Lời cuối, nói ra như thừa, nhưng không nói thì thiếu. Chúng tôi xin chân thành ghi lại nơi đây niềm tri ân đối với các anh Võ Tuấn Kiệt (Thụy Sĩ), anh Đặng Hoàng Trung và cô

Thanh Đang (Saigon) đã giúp đỡ rất nhiều để chúng tôi có thể in sách, giảng kinh. Đặc biệt chị Võ Thu Hồng (Moeriken) và gia đình bao năm hỗ trợ chúng tôi các điều kiện sinh hoạt tại Thụy Sĩ. Riêng phần chị đã đánh máy bài vở và vẽ các biểu đồ trong từng cuốn sách. Và nhắc đến bốn người trên đây, chúng tôi cũng xin tạc dạ tấm lòng những ân nhân ẩn danh vẫn đứng sau họ hỗ trợ xưa giờ như những cánh dạ lan giấu mặt giữa đêm đời...

Nguyện cầu ai cũng được tâm sáng, mắt sáng để đi đúng con đường sáng, tìm về được cõi sáng. Mong lắm vậy thay !

Waldshut, ngày 28 tháng 8 năm 2018

Dịch giả cần đề

www.vietheravada.net

MỤC LỤC

CHƯƠNG 1. TÂM QUÁN NIỆM XỨ	19
I. NHỮNG TRỞ NGẠI CHO TÂM QUÁN NIỆM XỨ	24
II. CÁCH NHẬN DIỆN PHIỀN NÃO	26
III. THIỀN HÀNH.....	29
IV. NÓI NĂNG CHÁNH NIỆM.....	31
V. GÌ CŨNG LÀ KHÁCH	34
VI. KINH NGHIỆM NHẬN DIỆN TÂM PHÁP	49
VII. ĐỐI PHÓ NHỮNG CƠN ĐAU	53
VIII. TÂM THỨC TUỆ QUÁN	57
IX. ĐỐI TƯỢNG GHÍ NHẬN CỦA TÂM QUÁN NIỆM XỨ	62
X. HÀNH GIẢ SƠ CƠ NÊN BIẾT	71
XI. KỸ THUẬT CƠ BẢN.....	79
XII. VÌ SAO TU TẬP TUỆ QUÁN	106
XIII. NÊN TRÌNH PHÁP THỂ NÀO	115
CHƯƠNG 2. KHỔ ĐAU VÀ CON ĐƯỜNG QUÁN NIỆM	119
I. HÀNH TRÌ LÀ HÀNH TRÌNH NHẬN THỨC	120

II. NHẬN THỨC CHÍNH LÀ HÀNH TRÌ.....	130
III. KINH NGHIỆM VÀ KỸ THUẬT	139
CHƯƠNG 3. LINH HỒN PHẬT PHÁP QUA PHÁP MÔN	
CHỈ QUÁN	147
I. NỘI DUNG CĂN BẢN CỦA TUỆ QUÁN.....	150
II. CÁC BƯỚC HÀNH TRÌ.....	154
CHƯƠNG 4. CẨM NANG TUỆ QUÁN.....	163
I. BỐN NIỆM XỨ.....	164
II. BỐN NIỆM XỨ VÀ CÁC CƠ TÁNH (<i>CARITA</i>) CHÚNG SANH.....	168
III. CÁC NGHỊCH KIẾN HAY ĐIÊN ĐẢO VỌNG TƯỞNG (<i>VIPALLĀSA</i>).....	170
IV. PHẦN HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH	178
V. NẾP SINH HOẠT THƯỜNG NHẬT CỦA HÀNH GIẢ	220
CHƯƠNG 5. TỔNG LƯỢC PHÁP MÔN NIỆM XỨ	222
I. SƠ LƯỢC BỐN NIỆM XỨ	227
II. KHÁI QUÁT VỀ KỸ THUẬT TU TẬP NIỆM XỨ	230
CHƯƠNG 6. TỪ TÂM VÀ TUỆ QUÁN.....	240
I. ĐỐI TƯỢNG BAO QUÁT (<i>Anodissaka / Anodhiso</i>).	244

II. ĐỐI TƯỢNG CỤ THỂ (<i>Odissaka / Odhiso</i>).....	245
III. PHÉP TU TỪ TÂM ĐỂ CHỨNG THIỀN.....	246
IV. CÁC CẤP ĐỘ TỪ TÂM	253
V. ĐẮC ĐỊNH BẰNG ĐỀ MỤC TỪ TÂM	277
VI. KỸ THUẬT TU TẬP BỐN PHẠM TRÚ (<i>Brahmavihāra, Appamaññā</i>).....	291
VII. KHI TỪ TÂM LÀ NỀN TẢNG CHO TUỆ QUÁN....	293
CHƯƠNG 7. CHỈ QUÁN CĂN BẢN.....	314
I. 40 ĐỀ MỤC THIỀN CHỈ (<i>Samathakammaṭ-thāna</i>)..	315
II. CƠ TÁNH HÀNH GIẢ VÀ ĐỀ MỤC THÍCH HỢP	323
IV. KHÁI LƯỢC VỀ THIỀN QUÁN.....	334
CHƯƠNG 8. TRÌNH PHÁP VỚI <i>MOGOK SAYADAW</i>....	340
(<i>Myanmar</i>).....	340
I. PHẦN 1.....	340
II. PHẦN 2.....	347
III. PHẦN 3.....	355
CHƯƠNG 9. PHÉP TU THIỀN HƠI THỞ	370
I. KỸ THUẬT NIỆM HƠI THỞ.....	376
II. PHÉP CHỈ QUÁN SONG TU QUA HƠI THỞ	396
CHƯƠNG 10. TÌM HIỂU PHÁP MÔN TUỆ QUÁN.....	406

I. SÁU CẢNH GIỚI TUỆ QUÁN	407
II. THẮT TỊNH (<i>Visuddhi</i>).....	408
III. CÁC LOẠI THIỀN TUỆ (<i>Vipassanāñāṇa</i>).....	409
IV. TỔNG QUAN TƯ NIỆM XỨ	421
V. CÁC HẠNG THÁNH NHÂN.....	450
VI. NHỮNG TRỞ NGẠI (<i>UPASAGGA</i>) TRÊN ĐƯỜNG TU TUỆ QUÁN	452
PHỤ LỤC	457
I. CÁC TÙY CHƯƠNG HAY TRỞ NGẠI (<i>upasagga</i>) TRONG VIỆC QUÁN NIỆM HỒI THỞ (<i>Bô</i> <i>Paṭisambhidamagga</i>).....	457
II. 40 KHÍA CẠNH CỦA TAM TƯỞNG	460
III. NĂM TRIỀN CÁI- NĂM CHI THIỀN	474
IV. PHÁP ĐỐI TRỊ 5 TRIỀN CÁI (<i>Nīvaraṇa</i>).....	475
V. ĐIỀU KIỆN HỖ TRỢ 7 GIÁC CHI.....	479
(Theo Sớ giải Tương Ưng Bộ, Phẩm Giác Chi).....	479
VI. 40 ĐỀ MỤC THIỀN CHỈ	487
VII. HÀNH TRÌNH ĐỜI ĐẠO	488
VIII. TÌM HIỂU PHÁP CHẾ ĐỊNH.....	489

IX. NĂM ĐIỀU KIỆN ĐỂ SANH THÀNH NGƯỜI TÀ KIẾN	497
X. BỐN ĐIỀU KIỆN TẠO TÂM THAM THỌ HỖ	497
XI. SƠ DẪN VỀ PHÁP THỰC TÍNH (<i>Sabhāvadhamma</i>)	498
PHƯƠNG DANH THÍ CHỦ HỘ PHÁP	543
HỒI HƯỚNG CÔNG ĐỨC	547

www.vietheravada.net

CHƯƠNG 1. TÂM QUÁN NIỆM XỨ

Khemavamsa Sayadaw (Myanmar)

Tâm (*Citta*), Ý (*Mano*) hay Thức (*Viññāṇa*) là những từ đồng nghĩa ám chỉ Danh pháp, tức tâm linh hay tinh thần, một nửa của cái gọi là chúng sanh và vũ trụ. Con đường dẫn đến giải thoát chính là hành trình quan sát Danh Sắc như là những đề mục để qua đó ta thấy thế giới này, gồm cả chúng sanh trong đó, được cấu tạo ra sao và liên tục sanh diệt thế nào.

Sắc pháp là một nửa bản chất của thế giới nhưng cốt lõi của đời sống chúng sinh lại chính là tâm thức. Ta sanh tử luân hồi vì tâm thức diễn tiến trong sự thiếu kiểm soát. Tu hành giải thoát chính là sống thế nào để có thể kiểm soát được tâm thức của mình.

Đức Phật dạy bốn pháp môn Niệm Xứ cho các khuynh hướng tâm lý chúng sinh. Có người nhìn vào tấm thân này mà chứng đạo, có kẻ lại nhìn vào những cảm giác và tâm trạng của mình mà chứng đạo. Nhưng dầu tu cái gì thì ta vẫn luôn sống với một tâm thức có kiểm soát. Đề mục nào cũng chỉ là cái để ta nhìn vào bằng một nội tâm có kiểm

soát. Nên có thể nói rằng cả bốn Niệm Xứ đều đặt nền tảng trên Tâm Quán Niệm Xứ là vậy. Dầu đang tu tập với Niệm Xứ nào, hành giả cũng phải luôn xác định là nội tâm mình đang như thế nào, có chánh niệm và trí tuệ hay không. Nói vậy có nghĩa là ta phải luôn dùng tâm thức để tu tập cả bốn đề mục Niệm Xứ và việc quan sát nó dĩ nhiên là vô cùng quan trọng.

Một hành giả thực thụ, không phải tu thiền theo kiểu ghé chơi thiền viện vài hôm, thì bắt buộc phải có một kiến thức căn bản tối thiểu để bước đầu có thể tu tập Niệm Xứ bằng hai loại trí Văn và trí Tư. Lâu dần rồi hành giả sẽ có được trí Tu.

Với Niệm và Tuệ thường trực có mặt, hành giả mới có thể kịp thời nhận diện Niệm là gì, Định là gì, Tinh tấn là gì, Trạo cử, Ngã mạn là gì,... Chánh niệm giúp hành giả ghi nhận sự xuất hiện của những thứ đó và trí tuệ là sự biết rõ chúng là cái gì. **Nhiều người được xem là hành giả tu tập Niệm Xứ, với một Niệm Xứ nào đó trong bốn Niệm Xứ, nhưng điều đặc biệt là họ không biết tâm mình đang ra sao, không biết cái gì đang có mặt, không biết tâm thức mình được cấu tạo thế nào.**

Tu tập Tâm Quán Niệm Xứ là ghi nhận kịp thời mọi diễn biến của tâm thức. Ta biết rõ nó đang thiện hay ác, biết rõ nó đang làm việc với Niệm Xứ nào, chẳng hạn Thân Quán hay Thọ Quán. Trên mặt lý thuyết thì điều này có vẻ khó hiểu và rắc rối, nhưng trong thực tế hành trì thì điều này rất đơn giản. Như nói ai đó đang tu tập Thọ Quán Niệm Xứ, người không phải hành giả có thể sẽ hiểu lầm là đương sự chỉ ghi nhận các cảm giác của thân tâm, nhưng thật ra nếu ngay khi đang ghi nhận các cảm giác thân tâm mà có một phiền não nào xuất hiện thì hành giả cũng phải lập tức biết ngay. Đây chính là Tâm Quán Niệm Xứ.

Nói vậy đối tượng của Tâm Quán Niệm Xứ gồm có hai là bên cạnh cảnh pháp nào đang xảy đến cho tâm, ta còn phải biết rõ cái tâm biết cảnh vừa xuất hiện ấy. Không biết được cái tâm vừa xảy ra dĩ nhiên là thất niệm nhưng chỉ ghi nhận cái tâm vừa xảy ra mà lại không kịp ghi nhận cái tâm ghi nhận nó cũng là thất niệm.

Theo giáo lý A-Tỳ-Đàm thì tốc độ sanh diệt của tâm rất nhanh, tâm trước tâm sau nối nhau cuồn cuộn, ta dĩ nhiên không thể ghi nhận tất cả các tâm lộ, nói gì là từng sát-na. Nhưng điều được nói này giờ có nghĩa là hành giả chỉ cần biết hai cảnh thô: Biết tâm nào vừa xuất hiện là thiện hay

ác và cái tâm ghi nhận được tâm thiện ác ấy luôn luôn là tâm thiện. Sở dĩ hành giả phải ghi nhận cho bằng được cái tâm ghi nhận tâm trước là bởi nhờ vậy hành giả sẽ thấy được rằng chỉ có tâm quan sát tâm, Danh pháp nhận biết Danh pháp, ở đây không có một thứ gì được gọi là TÔI hay NGƯỜI NÀO làm cái việc ghi nhận ấy.

Có thể nói, chỉ khi quan sát tâm thì ta mới thật sự có cơ hội làm việc với cảnh Chân Đế, cảnh Chân Đế ở đây là bản chất rất ráo của tâm Tham, Sân, Si, Cần, Dục, Niệm... không thông qua một khái niệm nào. Không thấy rõ bản chất của các tâm thiện ác, cứ theo đuổi những dòng suy nghĩ về chuyện này chuyện nọ thì người ta mới liên tục tạo ra các khái niệm Tục Đế. Chẳng hạn như cho rằng mình đang thương thức thứ mình thích hay chịu đựng thứ mình ghét thì đó rõ ràng là cảnh Tục Đế. Hành giả Tứ Niệm Xứ không có việc ghi nhận trần cảnh theo cách một người nghe nhạc, ngắm tranh hoặc đang bị chích thuốc. Cái biết trong những hoàn cảnh đó toàn là cảnh Tục Đế. Cái biết trong Tâm Quán Niệm Xứ chỉ thuần túy là cảnh Chân Đế. Hành giả không tìm cái để nhìn như nghe nhạc hay ngắm tranh, nên hành giả không cần đến những kiến thức Chế

Định, mà chỉ cần ghi nhận bản chất Chân Đế: Đây là Tham, Sân, Trạo cử, Ngã mạn, Cần, Dục, Trí...

Một điều quan trọng nữa mà hành giả phải nhớ là tâm ta không cần đi tìm cảnh để biết, mà chúng sẽ tự đến với tâm. Cảnh ở đây là hơi thở vào ra, là tâm ghi nhận cảnh hơi thở và cái tâm ghi nhận tâm ghi nhận ấy. Chỉ chừng đó thôi thì tâm hành giả cũng sẽ không bao giờ hết cảnh để biết.

So với ba Niệm Xứ kia thì quan hệ thầy trò của thiền sư và hành giả đang tu tập Tâm Quán Niệm Xứ phải rất mật thiết. Với Niệm Xứ này, ta cần đến một hướng dẫn trực tiếp thay vì có thể vừa đọc vừa nghe ở đâu đó như với ba Niệm Xứ kia. Lý do đơn giản là tâm thức rất vi tế và tốc độ sinh diệt cực kỳ mau lẹ, đồng thời nó có một sự liên lạc rất chặt chẽ với thân xác chúng ta. Tâm có an thì thân mới lạc và ngược lại sức khỏe có ổn định thì tâm lý mới ổn định.

Ở đề mục Tâm Quán Niệm Xứ, như vừa nói ở trên có ba vấn đề hành giả phải lưu tâm: Mối liên lạc giữa thầy với trò, giữa thân với tâm và sự tỉnh táo để biết rõ cái gì là Chân Đế và Tục Đế.

Và điều cuối cùng, Tâm Quán Niệm Xứ là một đề mục cùng lúc cần đến cả hai khả năng ghi nhớ và tập trung của

Niệm và Định. Có hành giả còn cho biết rằng sự kết hợp với Thọ Quán Niệm Xứ cũng là một biện pháp hữu hiệu để giúp ta ghi nhận Tâm Niệm Xứ tốt hơn.

I. NHỮNG TRỞ NGẠI CHO TÂM QUÁN NIỆM XỨ

Tâm Niệm Xứ là một đề tài phức tạp nên hành giả tu tập Niệm Xứ này cũng dễ gặp nhiều khó khăn với các vấn đề tâm lý mà ở đây ta có thể gom gọn thành hai thứ:

- Những trở ngại ngọt ngào, như một điều kiện sống quá tiện nghi, sung sướng hoặc thời điểm ta đang có được một niềm vui lớn nào đó từ thành quả tu tập cho đến những điều như ý trong đời sống.
- Những phiền phức gây khó chịu cho hành giả. Đó là những hoàn cảnh sống khó khăn hay thời điểm có mặt của một thứ phiền não dai dẳng nào đó như buồn ngủ, nhàm chán, hoang mang, hối hận hoặc niềm khát khao thèm muốn trong một cảnh dục nào đó.

Để đối phó với các trở ngại trên, hành giả chỉ có một cách là nhìn chúng có mặt rồi biến mất ra sao theo cách tự vấn: Tâm đang thích cái này sao? Tâm đang bất mãn ư? Tâm đang sợ hãi à?

Khi cảm giác thích thú và bất mãn được nhận diện thì chúng sẽ dần dần nhường chỗ cho thọ xả, cảm giác nằm giữa buồn vui, thích ghét.

Một hành giả lão luyện thì thường lưu ý nội tâm mình trước rồi mới đến việc nhìn lại thân mình mỗi khi phát hiện có cái gì không ổn.

Trong các thứ Triền Cái, những trở ngại tâm lý cho hành giả, thì tham dục tức niềm khao khát trong 5 dục, đặc biệt là về tình cảm hay tình dục, có thể là vấn đề nghiêm trọng nhất. Bởi nó mãnh liệt và ghê gớm hơn những nhu cầu ăn ngon mặc đẹp hay rong chơi mua sắm rất nhiều. Những đòi hỏi kia hiếm khi khiến người ta trở nên thiếu tự chủ.

Để đối phó với thứ trở ngại này, hành giả phải đặc biệt lưu ý đến Niệm Giác Chi và Cần Giác Chi. Niệm Giác Chi ở đây là sự cảnh giác cao độ đối với bản thân mình qua từng khoảnh khắc tâm lý. Còn Cần Giác Chi ở đây là sức bền bỉ liên tục từ phút này sang phút khác để hỗ trợ cho chánh niệm. Thậm chí hành giả đôi lúc phải nhờ đến Cần Giác Chi để tìm quên bằng một công việc nặng nhọc nào đó.

Với sự ghi nhận liên tục của Niệm và Định, những tâm trạng và cảm giác nào có tính chất đi ngược lại thiện pháp sẽ tự dừng biến mất. Ngược lại những gì thuộc thiện pháp,

tức cùng nhóm với Niệm và Định thì sẽ được vững mạnh hơn nữa. Hành giả sẽ nhận thấy điều này rất dễ dàng: Chánh niệm càng mạnh thì ta càng tinh tấn, càng phỉ lạc, tâm càng an tĩnh. Chánh niệm càng mạnh thì những cảm giác bồn chồn lo lắng khó chịu, buồn ngủ, lười biếng sẽ không còn nữa. Vì chúng khác nhóm với chánh niệm. Quan sát hay ghi nhận ở đây là ta cứ nhìn vào đối tượng cho đến khi nó không còn nữa.

II. CÁCH NHẬN DIỆN PHIỀN NÃO

Người không tu Tuệ Quán luôn có khuynh hướng đánh giá, nhận xét trần cảnh thay vì chỉ đơn giản ghi nhận. Với sự tác động của Vô minh trong Tứ Đế, phàm phu luôn có thói quen đánh giá trần cảnh theo nhu cầu tâm lý của chính mình: Cái này tốt, đẹp, ngon... để từ đó sinh lòng thích thú. Khi trần cảnh được đánh giá theo hướng ngược lại: Xấu, dở, dở, nóng bức hay lạnh lẽo... thì trạng thái tâm bất mãn hay đối kháng sẽ lập tức có mặt. Nó chính là tâm sân. Tâm tham khiến ta không phân biệt được thứ ta thích và món ta cần. Tâm sân khiến ta không phân biệt được cái gì đúng và sai. Cả hai tình trạng này nói rất rõ ràng đều do si mê mà ra và từ đó ta không biết được cái gì nên và không nên, cái gì là nhân và cái gì là quả.

So với tâm thiện thì phiền não là thái độ tâm lý của trẻ con hay của người mất trí vì chúng luôn là những nhận thức sai lầm, nông cạn và lệch lạc. Chánh niệm giúp hành giả có cơ hội nhìn lại mọi sự để điều chỉnh nhận thức của mình. Không có chánh niệm thì ta cứ luôn chọn cái sai, vì cứ chạy theo cái thích và cái ghét thì ta không cách nào đúng được. **Cái ta cần là cái đúng chứ không hẳn là cái ta thích, thứ ta phải tránh là cái sai chứ không hẳn là cái ta ghét.**

Như đã nói, đối tượng của Tâm Quán Niệm Xứ chỉ gồm có hai là tâm trạng nào đang có mặt và cái tâm nào quan sát nó. Chúng đều là tâm và đều là đối tượng của Tâm Quán Niệm Xứ.

Có một chuyện rất tinh tế mà hành giả tu tập Tâm Quán nên để ý: **Cái biết trực tiếp không phải là cái biết của kinh nghiệm. Cái biết trực tiếp luôn luôn mới và không theo lối mòn.** Chẳng hạn ta phải thấy rõ tâm tham đang có mặt với những đặc điểm như thế nào, không nên nhận biết tâm tham ấy theo những định nghĩa mà mình đã biết sẵn từ mở kiến thức sách vở trước đây.

Cái nhìn sinh động là nhìn với một câu hỏi: Tại sao vậy?

Hiểu được lý do vì đâu nó có mặt rồi cứ nhìn vào đó một cách thanh thản không chấp chặt. Nó ra sao thì thấy như vậy. Nhìn cái tâm tham hay tâm thiện và cả cái tâm ghi nhận chúng. Nói ra dài dòng, nhưng mọi sự chỉ diễn ra trong thời gian một nháy mắt. Xin nhắc lại, chỉ nhìn vào từng dòng tâm thức, hiểu tại sao nó có mặt, nhớ đừng suy nghĩ hay đánh giá với dụng ý giữ lại cái này, xô đẩy cái kia.

Hãy nhớ bất cứ tâm trạng nào, tốt hay xấu, làm mình khó chịu hay dễ chịu, đều là cái để ta nhìn, nhìn cho đến khi nó biến mất. Ngoài ra đừng làm gì thêm, vì từng dòng tâm thức trước đây giờ đã trở thành quá khứ. Khi ta tô đậm quá khứ, nắm níu chúng, ngồi lại với chúng thì dòng tâm thức hiện tại không được quan sát. Điều này đi ngược lại tinh thần của Tâm Quán Niệm Xứ.

Theo kỹ thuật của truyền thống *Mahasi* thì tu tập Tâm Quán Niệm Xứ, ta phải lưu tâm 3 điểm này:

1. Thường khi hành giả không theo kịp tâm mình và có cảm giác khoảng khắc đó là những khoảng bôi đen. Ta không nên bỏ qua cái tâm ghi nhận khoảng đen ấy. Khoảng đen là cảnh giả định, nhưng cái tâm biết nó là cảnh đã được xác định.

2. Không nên lơ là với khía cạnh cảm thọ của mỗi tâm. Nó ra sao phải thấy như vậy.
3. Những khi thấy mình không theo kịp dòng chảy quá nhanh của tâm thì nên quay lại với đề mục hơi thở.

Hành giả đừng bao giờ nghĩ rằng tâm mình hiện không có đối tượng để ghi nhận. Bởi ngay trong lúc ta đang bối rối ấy, bản thân tâm trạng ấy cũng là một đối tượng để ghi nhận. Đừng bao giờ mặc cảm là mình quá chậm. Bởi bất cứ tình trạng nào ta ghi nhận được trong tâm thức của mình, kể cả sự chậm chạp ấy, cũng đều là đề mục của chánh niệm, đều là Tâm Quán Niệm Xứ.

III. THIỀN HÀNH

Các hành giả có lẽ sẽ không tin được rằng khả năng định tâm ta có được lúc đang bước đi còn mạnh hơn thứ định tâm ta có được lúc ngồi. Lý do rất đơn giản vì khi ấy, trong lúc thân đang di chuyển, một thứ định tâm yếu ớt không thể có mặt được. Trong Tâm Quán Niệm Xứ, ta ghi nhận những gì xảy ra trong tâm lúc đang bước đi, chứ không phải quan tâm những giai đoạn hay động thái xê dịch của đôi chân như bên Thân Quán Niệm Xứ. Có nghĩa là những biến động sinh lý nào đó trên toàn thân hành giả lúc đang

bước đi có gây nên một tác động nào lên nội tâm lúc ấy thì hành giả chỉ việc ghi nhận cái tâm chứ không cần để ý đến bản thân những biến động sinh lý kia. Ví dụ như khi chân ta bị chuột rút thì ta chỉ để ý đến tâm trạng mình lúc vừa phát hiện tình trạng bị chuột rút.

Một điều đã nói rồi, bây giờ phải nhắc lại ở đây: Không ít hành giả khi tu Niệm Xứ nói chung thường có khuynh hướng “Tìm cảnh để biết” thay vì ngồi yên mà quan sát, chúng luôn tự tìm đến cho ta quan sát. Ta không lúc nào không có tâm, tâm không lúc nào lại không cảnh. Chỉ chừng đó thôi cũng là quá nhiều để ta ghi nhận.

Hành giả tu Tâm Quán khi đang bước thiền hành không để ý chân mình, mà chỉ để ý cái tâm. Trong trường hợp phải quan sát con đường hay nhìn lại, một cách cần thiết, một thứ gì đó để giải quyết sự cố (như sửa lại y phục, cột lại giày giày...), thì hành giả cũng phải dùng đến tai và mắt, xong rồi hành giả nhìn lại tâm mình để xem nó hiện ra sao. Khi tâm không muốn đi nữa, muốn ngồi hay nằm xuống, hoặc đứng lại trong giây lát, hành giả luôn ghi nhận rất rõ từng khoảnh khắc tâm thức.

Hành giả Tâm Quán Niệm Xứ xem từng hoạt động của thân như cái mỏ neo để kèm lại tâm mình và qua đó nhận rõ từng dòng tư tưởng đang có mặt.

IV. NÓI NẶNG CHÁNH NIỆM

Nói để người khác nghe và lắng nghe khi người khác nói đều phải cần đến sự kiểm soát của chánh niệm. **Nói bằng chánh niệm thì không thể nói bằng tâm xấu, không thể gây phiền lòng cho người nghe. Nghe bằng chánh niệm là không để mình bị phiền não với điều người ta nói.** Như vậy nói hay nghe với chánh niệm là ta đang sống an toàn và cũng khiến mình trở nên đẹp hơn. Đẹp là vì mình chỉ nói điều cần thiết, lúc cần thiết và không giành nói với ai. **Nói bằng chánh niệm ta sẽ không nói dư hoặc thiếu, không nói bằng thái độ hay âm điệu khó nghe và khi lắng nghe bằng chánh niệm ta đã thực hiện một trong những kỹ thuật sống ít người làm được là để người khác thấy họ được tôn trọng.** Hành giả không cần đắc nhân tâm nhưng sống được lòng người khác và qua đó cũng kiểm soát được tâm mình thì thái độ biết lắng nghe này quả thật là rất quan trọng.

Hành giả tu Tâm Quán không bỏ sót bất cứ cơ hội nào để nhìn lại tâm mình. Ta luôn sống với một ngón tay cảnh báo,

không để mình bị phiền não và cũng không gây phiền não cho ai.

Trước đây khi ta làm nhiều, nói nhiều và nghĩ nhiều thì luôn là lỗi nhiều. Nay với chánh niệm chặt chẽ của một hành giả Tâm Quán thì mọi hoạt động có thể ít đi hoặc có thể vẫn như cũ nhưng hoạt động nào cũng được kiểm soát qua tâm nên hoạt động nào cũng là Niệm Xứ cả. Kể cả những hoạt động sai quấy. Lúc nó diễn ra bằng phiền não thì đúng là nó không được kiểm soát, nhưng ta ghi nhận kịp tình trạng thiếu kiểm soát ấy thì cũng có nghĩa là ta đang bắt đầu sống trong sự kiểm soát.

Như vậy trong mọi tình huống, trước tâm thiện hay tâm ác, trước nỗi khổ hay niềm vui, đối với hành giả Tâm Quán đều luôn giống nhau khi chánh niệm có mặt.

Đến một ngày nào đó, việc ghi nhận không còn là một hoạt động đặc biệt cần đến sự nỗ lực nữa, mà lúc này nó đã trở thành một phản xạ tự nhiên theo cách của một người đi chân trần trên cỏ dại. Tinh thần thật sự của Tuệ Quán là ở đây.

Ngồi lâu không phải là lý tưởng của hành trì. Cái quan trọng nhất là khả năng chánh niệm. Ngồi bao lâu không quan trọng bằng chánh niệm được bao lâu.

Điều này cũng giống như sẽ có lúc hành giả thấy rằng cảm giác nào cũng không quan trọng, khó chịu hay phỉ lạc đều như nhau, vấn đề là cảm thọ nào được ghi nhận bằng chánh niệm. Một giờ khổ thọ được ghi nhận bằng chánh niệm tốt hơn hai tiếng đồng hồ hỷ lạc diễn ra trong thất niệm.

Với thiện tâm và ác tâm cũng vậy. Ghi nhận được phiền não sẽ tốt hơn là một loạt thiện tâm diễn ra trong thất niệm.

Tu tập Tuệ Quán, với Niệm Xứ nào cũng vậy, là một công phu huy động cùng lúc cả 5 Quyền (Tín Quyền, Tấn Quyền, Niệm Quyền, Định Quyền, Tuệ Quyền). Tấn Quyền cho ta khả năng nỗ lực, Niệm Quyền giúp ta kiểm soát xem cái gì là đủ, thiếu hay dư. Tuệ Quyền giúp ta biết mình phải làm gì tiếp theo. Chẳng hạn khi Niệm Quyền phát hiện đã đến lúc phải thay đổi tư thế sinh hoạt để Niệm, Định, Khinh an... có mặt tốt hơn thì hành giả mới có bước tiếp theo thích hợp. Và điều không cần phải nói rõ ở đây là trong mọi hoạt động, xê dịch, chuyển đổi đều phải luôn diễn ra trong chánh niệm.

Khi 5 Quyền yếu kém thì hành giả khó đủ tỉnh táo để tự hỏi và đáp “Cái gì đây? Tại sao?” Khi ghi nhận nội tâm của mình.

Chuyện hiển nhiên nhưng không nói ra thì có hành giả không biết. Đó là mọi ghi nhận chỉ diễn ra trong tâm thức, không phải bằng lời qua miệng. Và ngay đến việc hướng dẫn cho các hành giả, thiền sư cũng chỉ có thể nói theo cách gợi ý, phần còn lại là để hành giả tự hiểu qua từng bước tu tập. Bởi không một ngôn từ nào có thể diễn tả chính xác mặt mũi và hành trình của tâm thức vốn vô hình vô tướng.

Chẳng hạn để đối phó với các phiền não trong tâm, hành giả không thể giải quyết chúng theo cách thương lượng, mà chỉ việc nhìn thẳng xem chúng là gì, để hiểu tại sao chúng có mặt. Không phiền não nào có thể tiếp tục trụ lại trước cái nhìn của chánh niệm. Vì bản chất của chúng là bóng tối, đối lập với ánh sáng. Chúng chỉ có mặt khi ta thất niệm, không trí tuệ, không có khả năng nhận diện.

V. GÌ CŨNG LÀ KHÁCH

Tâm Quán Niệm Xứ là hành trình dùng tâm nhìn tâm một cách tự nhiên. Mọi thứ do duyên mà đến, hành giả chỉ việc

ngồi yên nhìn xem tâm mình giờ đang ra sao. Cả tâm ghi nhận và cái tâm được ghi nhận cũng đều có mặt trên một dòng chảy sanh diệt. **Điều tối kỵ trong việc hành trì Tuệ Quán là hành giả luôn tu tập với một cái tâm thức chủ nhân, thích điều động, điều hành: Mình phải thế này, mình không được thế kia.**

Tinh hoa của Tuệ Quán là vạch rõ ý niệm ngã chấp qua bản chất vô ngã và vô thường của Danh Sắc. Ở đây không có ai tu và ai không tu. Ở đây chỉ có thiện ác, buồn vui, chỉ có cái được ghi nhận và không được ghi nhận. Chỉ sơ ý một tí, hành giả sẽ rất dễ dàng rơi vào tình huống dùng một cái TÔI để thực hiện hành trình vô ngã. **Hành giả chỉ nên biết ở đây có Niệm hay thất niệm, chứ không nên nặng lòng với nhận thức “Tôi có chánh niệm, tôi bị thất niệm”.**

Chúng ta sẽ dễ dàng tránh được tình trạng này khi sống trọn vẹn trong cảnh Chân Đế theo cách đã được nói ở trước: Cái tâm được ghi nhận và cái tâm ghi nhận nó đều phải được ghi nhận. Cái tâm tu tập, cái tâm muốn tu tập và cái tâm ghi nhận chúng cũng phải được ghi nhận. Đó mới chính là hành trình tu tập. Ở đây không có ai sắp xếp cho ai tu tập, ban thưởng cho người tu tập, trách cứ người không tu tập.

Có thể nói Tâm Quán Niệm Xứ là con đường ngắn nhất mà cũng là rồ nhất để ta thấy ra bản chất vô thường, vô ngã của cái gọi là chúng sinh.

Được gọi là một chúng sanh thì phải dựa vào sức sống của nó, nói rồ nhất là Danh và Sắc. Riêng Danh pháp mà nói thì nó sẽ không là gì hết nếu không có trạng thái biết cảnh. Không bao giờ có một cái tâm mà không có cảnh để biết và chính sự biết cảnh này được gọi là đời sống của một cái tâm. Như vậy tu Tâm Quán là ta đang quan sát đời sống của chúng sanh qua những bản chất và hoạt động của nó.

Người không biết đạo và không hành đạo thì khi nói đến cái tâm, người ta sẽ gắn lên đó bao nhiêu là nhãn hiệu, khái niệm, ý tưởng để có thể hình dung nó như là một cái tôi, một tự ngã, một cái gì hay ho ghê gớm. Như kiến thức, hồi ức, tâm linh, kinh nghiệm... Nhưng đối với hành giả Tâm Quán thì những tên gọi và khái niệm ấy chỉ là của giả. Tâm thức trong cái nhìn của hành giả chỉ là sự biết cảnh, một cái biết luôn sanh diệt chớp nhoáng và đối tượng mà nó ghi nhận cũng không tồn tại quá một sát-na.

Như vậy tu Tâm Quán là nhìn thẳng mà không cần đánh giá, biết nó chứ không tưởng tượng về nó. Tốc độ sanh diệt của tâm thức không gì trên đời này có thể sánh kịp. Nhưng

tùy vào khả năng chánh niệm, định tâm và trí tuệ của mỗi người mà ta thấy nó mau lẹ đến mức nào. Như người tinh mắt và kẻ mắt kém đều có thể quan sát một dòng thác đang đổ mạnh, nhưng thị lực ở mỗi người đã cho phép họ nhìn thấy thác nước ấy ra sao.

Ngoại trừ chư Phật, không ai có thể hiểu biết tận cùng cảnh giới của Tâm pháp. Các bậc thánh ngoài ra chỉ có một trình độ hiểu biết vừa đủ để tu tập nhằm chấm dứt phiền não, không ai có thể phân tích chia chẻ và đưa ra một biểu đồ cụ thể về tâm pháp như chư Phật.

Nếu chỉ hiểu đơn giản tâm là cái biết thì sự quan sát này chắc chắn rất là nhầm chán và mơ hồ. Đức Phật đã chia chẻ tâm thức chúng sanh ra thành nhiều thứ loại, dựa trên nhiều khía cạnh, phương diện. Tâm nào có mặt khiến người ta an lạc hoặc đau khổ, tâm nào có mặt khiến người ta làm ác hay làm lành, tâm nào là điều kiện để tạo ra khổ lạc và tâm nào là quả báo của thiện ác quá khứ. Tất cả tâm thức đều là cái biết nhưng ở mỗi loại tâm có những đặc điểm mà thứ tâm khác không có được. Tu Tâm Quán Niệm Xứ là hành trình nhận diện tâm pháp theo những gì vừa nói.

Như đã nói ở trước, khi tu tập bốn Niệm Xứ, tùy việc ta tập trung vào Niệm Xứ nào mà chú ý đặc biệt vào cái gì. Trong Tâm Quán Niệm Xứ, hành giả không chú ý gì ngoài ra tâm thức của chính mình. Có điều là trong mỗi giờ đồng hồ, hành giả không chỉ tu tập có riêng Tâm Quán Niệm Xứ. Khi đang ngồi hay đang ăn thì hành giả Tâm Quán phải để ý quan sát tâm mình đang ra sao, nhưng khi đưa tay lấy đồ ăn hay rời bàn đứng dậy thì hành giả cũng có thể tu tập Thân Quán Niệm Xứ để biết rõ mình đang làm gì.

Người không tu Tâm Quán thì đến cả cái tâm đang diễn ra còn không nhận biết được, nhưng đối với hành giả Tâm Quán thì cả cái tâm hiện tại phải được ghi nhận, mà cả cái tâm ghi nhận nó, ta cũng phải ghi nhận. Thiện ác không thể cùng lúc có mặt. Nên khi hành giả dùng chánh niệm để ghi nhận sự có mặt của dòng tâm thức hiện tại thì bản thân chánh niệm đã là thiện pháp và đã thế chỗ cho phiền não.

Điều quan trọng phải nhớ là khi theo dõi để ghi nhận **mỗi** **mỗi** tình trạng tâm thức, hành giả không nên có thái độ theo đuổi hay đối kháng. Thiện hay ác gì cũng chỉ là đối tượng để ta quan sát và điều thứ hai phải cố tránh là những khái niệm kiến thức. Chúng thuộc Tục Đế và là đối tượng của trí văn cùng trí tư. Trong khi đó Tâm Quán Niệm Xứ có

đối tượng là tâm pháp Chân Đế: Tâm tham chỉ là tâm tham, không gắn liền với bất cứ một khái niệm nào. Như hành giả không thể tâm niệm rằng đây là thẩm mỹ, khoa học, nghệ thuật... Tâm sân chỉ là tâm sân, không nên gắn nó với những ý niệm xung đột, như đây là sự bất đồng về chính trị, văn hóa hay tôn giáo. Tâm thiện chỉ là tâm thiện, ta không nên gắn liền nó với những khái niệm như trai tăng, dâng y hay phục vụ.

Ta buông hết mọi khái niệm Chế Định, Tục Đế để sống trọn vẹn trong đối tượng Chân Đế. Lâu ngày sẽ quen dần. Đến lúc nào đó, hành giả nhìn đâu cũng thấy bản chất Chân Đế của Danh Sắc và chỉ khi nào thấy được tánh sanh diệt trong đối tượng Chân Đế thì ta mới không còn bận lòng với những hiện tượng Chế Định quanh mình. Xưa nay ta thương ghét người này, vật nọ chỉ vì ta nhìn chúng qua khía cạnh Tục Đế. Mà thời gian tồn tại của các sự vật theo cái nhìn Tục Đế thì không thể nào chớp nhoáng như Chân Đế (không thứ nào tồn tại quá một sát-na). Và đây chính là chỗ ta có thể đặt tay vào mà cầm nó.

Nhiều người cứ nghĩ rằng họ có thể hiểu rõ chính họ, nhưng thật ra đó chỉ là hiểu lầm. Vì khi ta biết được chính xác từng thứ thiện ác đang có mặt thì ác pháp sẽ dần dần

biến mất. Nhưng ở những người cho mình có khả năng tự hiểu bản thân thì pháp bất thiện ở họ có vui giảm tí nào đâu. Cái mà họ nói là tự hiểu ấy chỉ dựa vào một ít kiến thức về tâm lý học, cơ thể học, sinh vật học hay triết học gì ấy. Những cái biết kiểu này hoàn toàn là Tục Đế và hầu như đối lập với lý tưởng giải thoát.

Khả năng nhận thức trong Tâm Quán Niệm Xứ rất đặc biệt: Ta luôn nhận ra bản chất và hoạt động của tâm mình trên cái đã không còn nữa. Cái tâm được nhận diện đã là cái tâm thuộc về quá khứ. Nhưng nhờ nhận ra sự thật này, hành giả sẽ từng bước sống an lạc hơn. **An lạc không phải vì có được cái gì, mà nhờ buông được gánh nặng chấp thủ xưa giờ.** Xưa nay ta khổ vì phải nặng vai với những hạnh phúc và đau khổ ảo tưởng. Bây giờ ta biết chúng không như mình tưởng nên ta được hạnh phúc vì đã được rảnh tay và nhẹ vai, không còn gì để cầm và để khiêng vác nữa.

Công thức hay kỹ thuật của Tâm Quán Niệm Xứ nếu có thì chỉ đơn giản một câu này thôi: Chỉ nhìn thẳng vào cái gì đang có mặt mà không chỉnh sửa, thay đổi, điều khiển, đặc biệt là đừng bao giờ có ý theo đuổi, kiếm tìm hoặc trốn chạy, đối kháng. Bởi bản thân tâm thức của chúng ta đã luôn tự thay đổi với tốc độ nhanh nhất nên tất cả những nỗ

lực vừa kể thật ra cũng chẳng làm được gì. Cái quan trọng nhất ở đây chính là nhìn xem tự nó đang thay đổi ra sao, một cách thanh thản không trông chờ mong đợi, không đánh giá nhận xét. Nhiều hành giả Tuệ Quán chưa chi đã tự làm khổ mình khi có lòng trông đợi ước gì cái này quay lại lần nữa, mong chi cái kia đừng bao giờ tái hiện. Khi hiểu hạnh phúc và đau khổ, tức những gì ta thích và ghét thật ra chỉ tồn tại trong từng sát-na thì trên đời này không còn gì đáng để ta phải bận lòng nữa. Có ý trông đợi cái gì đó quay lại hay sớm biến mất thì rõ ràng ta đã không hiểu gì về tâm mình, và rõ ràng ta đã sống thiếu Niệm, thiếu Tuệ.

Khi có một âm thanh hay tiếng động nào đó lọt vào tai, hành giả Tâm Quán chỉ ghi nhận rằng “Nhĩ thức đang có mặt” tức “Tâm đang biết cảnh thính”, đừng chú ý tìm hiểu tiếng động đó là gì, từ đâu đến. Ở đây hành giả, nói theo A-Tỳ-Đàm, chỉ cần lưu ý đến tâm Nhĩ thức và tâm Ý thức xuất hiện ngay sau tâm Nhĩ thức kia mà thôi.

Nói vậy có nghĩa là đối tượng của Tâm Quán Niệm Xứ luôn là cảnh Chân Đế hiện tại và do vậy tinh thần của Niệm Xứ này là sự tỉnh thức một cách vô tư với những gì đang xảy ra trước mắt. Bất cứ một sự trông đợi nào, dầu là sự trông đợi cái gì tốt đẹp hay dễ chịu hơn hoặc trông mong cái gì

bất thiện hay khó chịu sớm biến mất cũng đều là sự hưởng vọng tương lai, rời xa cảnh hiện tại.

Hành giả Tuệ Quán đại kỵ niềm mong mỏi được tiến bộ. Cứ kiên trì một cách thanh thản với chánh niệm **tại đây và bây giờ**, không để mình phải phân tâm với một hoài ước hay hoài vọng nào. Chuyện đó ta đã làm từ vô số kiếp, nhưng việc sống hết mình với chánh niệm trong hiện tại thì rất hiếm khi.

Mà xét cho cùng thì toàn bộ đời sống của chúng ta về sinh hoạt chỉ là những gì ta đang thực hiện, về hiện tượng thì chỉ là những gì đang hiện hữu, đang có mặt. Quá khứ là cái đã không còn nữa và tương lai là cái chưa đến. Chỉ có sống hết mình với hiện tại thì ta mới hiểu được bản chất và hoạt động thật sự của chính mình và của thế giới.

Phiền não mạnh lắm, nó đã được huân tập từ vô lượng kiếp nên muốn đối phó với nó ta phải cần đến một sức mạnh tương ứng. Sức mạnh ấy không đến từ bất cứ nguồn nào khác ngoài ra khả năng chánh niệm liên tục và già dặn. Một người có sống bao lâu, có tu tập Tuệ Quán bao lâu cũng không quan trọng bằng chuyện ta có được chánh niệm hay không. Có người 30 tuổi hay 60 tuổi nhưng đời sống tinh thần so với hồi 15 tuổi thì không khác biệt bao

nhieu, nghĩa là vẫn tiếp tục nông nổi bằng bột trong ý niệm trốn khổ tìm vui. Khổ hay vui đều dễ dàng khiến họ mất tự chủ, thiếu kiểm soát.

Sự già dặn trong chánh niệm là sao? Là khi ta không đơn giản và trung thực ghi nhận mọi thứ đang xuất hiện và biến mất để thấy tánh sanh diệt của nó mà cứ chong mắt đi tìm cái dễ chịu, sung sướng, vui vẻ, hạnh phúc và dốc sức trốn chạy tất cả những gì khiến mình khó chịu. **Ta sống như một đứa con nít, mà không hề biết rằng bản thân ý muốn trốn khổ tìm vui chính là nguồn cội đau khổ: Trốn không được là khổ, tìm không được cũng là khổ.**

Chỉ có sống trong hiện tại, tâm ý ta mới có thể trở nên già dặn để đủ sức sống đời một cách tự tại và thanh tịnh. Chỉ có sống chánh niệm và trí tuệ trong từng phút ta mới thấy được thế giới này và cuộc đời này chỉ là từng phút sanh diệt của 6 căn, 6 trần. Làm quen được với sự thật rằng không gì ngoài Tam Tướng (vô thường, khổ, vô ngã) thì ta mới không còn đau khổ nữa. Đau khổ ở đây là sự thất vọng, là cảm giác bẽ bàng, hụt hẫng khi trốn khổ không được, tìm vui không được.

Có nhiều cách định nghĩa về Tâm Quán Niệm Xứ mà một định nghĩa cụ thể rõ ràng nhất chính là ta luôn đủ sức nhận

diện các tâm trạng đối lập: Tinh tấn và lười biếng, chánh niệm và thất niệm, thấy được từng tương tác giữa thân với tâm một cách rõ ràng. Khi thân có một biến chuyển thì tâm sẽ bị ảnh hưởng và khi tâm có những biến chuyển thì thân cũng có những ảnh hưởng nhất định.

Như trên một bức tranh, chỗ được vẽ và chỗ được bỏ trống cộng lại mới làm nên bức tranh. Toàn bộ sự hiện hữu của chúng ta cũng là một bức tranh được làm nên từ hai hiện tượng sanh diệt: Vắng mặt cái ác thì được gọi là thiện, vắng mặt cái thiện thì là cái ác, vắng mặt hạnh phúc là đau khổ và vắng mặt đau khổ là hạnh phúc. Sự có mặt của cái này phải đến từ sự vắng mặt của cái kia và ngược lại.

Tu tập Tuệ Quán, mà ở đây là Tâm Quán, là cơ hội để hành giả có dịp tự chứng minh với mình những sự thật vừa nói ở trên về bản chất và hoạt động của chính mình và thế giới. Mọi thứ ở đời hiện hữu theo cách tùy duyên sanh diệt. Bất cứ cái gì có mặt chắc chắn sẽ có lúc mất đi và sự biến mất của cái này là điều kiện cho sự có mặt của một cái khác. Đồng thời hành giả cũng thấy rằng bản chất của đau khổ và hạnh phúc không thể rời nhau, chúng do sự sanh diệt mà có. Cái này mất mới có cái kia. Đây là lý do tại sao ta phải liên tục sống chánh niệm trong từng phút để thấy

ràng không có sanh thì không có diệt, không có đau khổ thì không có hạnh phúc, không có mong muốn thì không có bất mãn và tổng kết lại không có duyên tác động thì không một thứ gì ở đời có mặt được.

Nói ra thì dài dòng nhưng trong thực tế tu chứng thì ngay khi ta sống chánh niệm và trí tuệ trong từng phút, ta sẽ cùng lúc thấy ra rất nhiều vấn đề quan trọng: Thấy rằng sự hiện hữu của mình chỉ là sự tiếp nối của những sanh diệt, thấy rằng đau khổ và hạnh phúc vốn không thể rời nhau và luôn tạo ra nhau, thấy rằng chính vì thiếu Niệm và Tuệ nên ta mới có những ngộ nhận và đau khổ về hạnh phúc, những ngộ nhận ấy được gọi chung là phiền não. Phải có Niệm và Tuệ nhanh nhạy ta mới thấy rằng mình luôn bị phiền não dẫn dắt. Chúng có nhiều hình thức tồn tại trong tâm ta. Cụ thể điển hình thì dễ thấy, cái đáng ngại là kiểu trá hình núp bóng dưới những nhãn hiệu, khái niệm rất đẹp đẽ và hợp lý đủ để ta yên lòng và tin cậy sống chung với chúng từ ngày này sang ngày khác. Tâm Quán Niệm Xứ là con đường hành trì giúp ta phát hiện tất cả những điều vừa nói.

Người không hiểu đạo, không hành đạo thì một đời trốn khổ tìm vui theo một cách hiểu rất nông nổi. Khổ là cái gì

làm cho họ khó chịu và vui là cái gì làm cho họ dễ chịu. Người ta chỉ quan tâm hai khía cạnh đó. Với một hành giả Tuệ Quán thì không phải vậy. Ở một mức độ nào đó, đối với họ cái khó chịu hay dễ chịu chỉ còn là cái đang xuất hiện và đang biến mất. Cứu cánh của hành giả lúc này không phải là kiếm tìm hay trốn chạy cảm giác nào mà là sự dốc lòng muốn lìa bỏ bất cứ cái gì cứ sanh diệt liên tục. Khi cứ nhìn thẳng vào hai khía cạnh sanh diệt thì hành giả mới hết lòng với từng giây phút thực tại. Thân tâm đang ra sao thì biết vậy và toàn bộ thân tâm ta cùng vô lượng vũ trụ lúc này chỉ còn là những gì đang tiếp nối nhau sanh diệt. Từ đây, tự nhiên hành giả có một khả năng tỉnh thức mà xưa giờ chưa từng có được. Hành giả biết rõ phiền não là phiền não, thiện tâm là thiện tâm. Một cái biết không còn lệ thuộc vào kiến thức sách vở. Biết như một người đang nhìn vào bàn tay của mình thấy rõ ở đó có mấy ngón, ngón nào dài ngắn hay lớn nhỏ ra sao. Đây chính là thành tựu buổi đầu của hành giả Tâm Quán.

Cái biết trong Tâm Quán Niệm Xứ phải là cái biết của Niệm và Tuệ. Cái biết của Niệm là sự ghi nhận kịp thời từng thứ tâm pháp vừa xuất hiện và cái biết của Tuệ là sự nhận diện rõ ràng từng thứ vừa xuất hiện ấy thật ra là gì. Cả hai cái

biết này đều nằm ngoài mọi quan điểm lý luận, tưởng tượng, suy diễn, hình dung, đánh giá. Như một người đang quan sát giọt nước rơi xuống trước mặt mình. Chỉ cần biết nó là giọt nước, không phải là thứ gì khác trên đời và biết rõ nó đang rơi xuống. Tinh thần của Tâm Quán Niệm Xứ chỉ có vậy, không thêm bớt hay thêm vẽ vời. Nhưng bằng cách nào ta biết là mình đang có một cái nhìn trung thực như vừa nói? Chuyện đó rất đơn giản, hành giả trước sau chỉ đặc biệt quan tâm đến hai khía cạnh Sanh và Diệt, Có rồi Mất của từng thứ tâm trạng và cảm xúc, không có một trông đợi, mong mỏi bất cứ cái gì khác ngoài ra. Sở dĩ phàm phu thường xuyên sống trong ngộ nhận là vì ta cứ luôn có khuynh hướng thích cái này ghét cái kia, theo đuổi và kiếm tìm cái này, trốn chạy hoặc xô đẩy cái khác, thay vì chỉ việc ghi nhận hai khía cạnh Sanh Diệt là đơn giản và an toàn nhất.

Rất nhiều hành giả nói là tu tập Thiền Định hay Tuệ Quán nhưng cứ ngồi xuống xếp bằng là trông mong những điều cao siêu hấp dẫn mà mới nghe qua ta đã hiểu ngay rằng bản thân sự trông chờ ấy đã là tà đạo. Nói ra thì khó chấp nhận nhưng sự thật là khi tu tập Tâm Quán Niệm Xứ thì hầu như toàn thời gian hành giả chỉ thấy phiền não mà

thôi. Đừng e ngại hay mặc cảm gì hết, tâm phàm nào mà lại chẳng vậy. Bất cứ phiền não nào, trong hình thức nào, cũng phải được ta can đảm và trung thực nhận diện. Phiền não là cái bất thiện, nhưng không sao hết, tu tập là công phu quét rác và bản thân sự nhận diện ấy đã là cái thiện mà hành giả đang tu tập.

Không thấy được diện mạo của phiền não thì làm sao mà ta có thể tu tập được. Vì tu tập Tâm Quán Niệm Xứ là hành trình nhận diện toàn bộ Tâm Pháp. Chúng là gì, đang sanh diệt ra sao... Cái gì cũng phải được quan sát.

Nói một vòng xa rộng như vậy, cho thấy rằng không bao giờ có chuyện một người chỉ tu tập có mỗi Tâm Quán Niệm Xứ, mà phải là cả bốn Niệm Xứ. Rất nhiều hành giả đã hiểu lầm chỗ này. Họ xem thấy trong kinh điển nhắc đến bốn Niệm Xứ với những ghi chú dễ gây hiểu lầm như Niệm Xứ nào thích hợp với loại hành giả nào, xem ra cứ như thích hợp với Niệm Xứ này thì không cần tu tập ba Niệm Xứ kia. Thật ra không phải vậy. **Nói là thích hợp chỉ có nghĩa là hạng hành giả nào dễ dàng có được chánh niệm và trí tuệ với Niệm Xứ nào hoặc sẽ chứng thánh với Niệm Xứ nào mà thôi.** Trong lúc hành trì thì về kỹ thuật hay cả

tinh thần tu tập, hành giả phải cùng lúc hành trì cả bốn Niệm Xứ như nhau.

VI. KINH NGHIỆM NHẬN DIỆN TÂM PHÁP

Pháp môn nào cũng là hành trình tu niệm nhưng niệm ở đây là sự ghi nhận trong tâm, không phải niệm kinh ở miệng. **Niệm ở miệng, tức niệm ra lời, là ta chỉ đang dán nhãn lên một cái chai rỗng, cho biết bên trong đang đựng gì nhưng thực chất đến lúc này vẫn chưa có gì được chứa đựng bên trong.**

Nói trên chữ nghĩa, từ ngữ thì Tâm Quán Niệm Xứ là pháp môn ghi nhận từng thứ tâm trạng đi qua lòng mình, mà nghe ra cứ như đó là cái gì nằm ngoài các Niệm Xứ còn lại. Thực ra khi hành giả ghi nhận sự có mặt của tâm sân thì hành giả cùng lúc ghi nhận đầy đủ cảm thọ ưu não và cả những biến động sinh lý vừa xảy đến. Hành giả ghi nhận hết, không bỏ sót khía cạnh nào. Xin nhắc lại lần nữa, biết tâm trạng đang có mặt là tâm sân, cái biết dựa trên trạng thái của tâm sân, chứ không phải trên danh từ “Sân tâm” mà nhiều người trong hoàn cảnh đó cố ép mình phải chú niệm như là một kiểu đọc kinh hay niệm chú “Sân à, sân à”.

Trong lúc đang nổi giận như vậy, hành giả chỉ làm một việc duy nhất là nhìn vào tâm trạng của mình để biết rõ đó là tâm sân và trong cái biết ấy cũng bao gồm sự nhận diện thọ ưu vốn dĩ là bản chất của tâm sân ấy. Cái thấy này phải là trực tiếp, để ta kịp thời biết rõ cái gì đang xảy ra và cũng đang biến mất.

Rất nhiều hành giả trót đắm mê kiểu lý luận dài dòng của truyền thống Đại Thừa nên ở trường hợp này họ thường thích suy niệm hơn là ghi nhận. Họ thích thú với câu hỏi “Ai đang giận đây?”. Nghe qua thì rất là hay, nhưng trong lúc đang loay hoay để tìm câu trả lời thì họ đã hoàn toàn bỏ quên cái tâm sân vừa sanh diệt kia. Kiểu suy niệm này hoàn toàn không phải là Tâm Quán Niệm Xứ. Chúng ta không phải đang viết sách hay thuyết giảng cho người ta đọc hay nghe mà là đang tu tập với chính mình, cho chính mình. Chúng ta không nên và không cần làm bất cứ cái gì với tâm sân đang có mặt ngoài ra việc nhận diện nó, thấy nó có rồi mất. Một điều quan trọng nữa là dầu biết nó là tâm sân, là bất thiện, là khó chịu thì hành giả cũng đừng có ý xô đẩy nó, trốn chạy, tổng khứ, mong nó qua đi. Những thái độ tâm lý đó lại cũng đều là bất thiện. Cũng y hệt như vậy, khi nhận ra một tâm thiện đang có mặt, hành giả cũng

không nên và không cần có ý giữ chân nó lại hay mong nó đừng đi. Chỉ nhìn để biết nó là gì, để thấy nó đang có mặt và cũng đang mất đi.

Tâm Quán Niệm Xứ chỉ có chừng đó việc để làm thôi. Chỉ nhìn và nhìn. Trước sau chỉ mỗi một việc là nhìn, nhìn thẳng, nhìn trực tiếp, nó ra sao thì thấy như vậy, không thêm bớt, không lảng tránh, không theo đuổi mà chỉ nhìn trực diện.

Một điều nữa cũng vô cùng quan trọng trong pháp môn Tuệ Quán, mà ở đây là Tâm Quán Niệm Xứ, là ngoài việc nhìn thẳng, không theo cũng không đuổi, hành giả cũng đừng bao giờ để mình có ý bồn chồn, nôn nóng, mong cho thời gian qua mau, để cái cần đi thì đi cho lẹ, cái cần đến thì đến cho nhanh.

Ở mỗi tư thế sinh hoạt, như lúc đang thiền hành chẳng hạn, cứ mỗi lần chú niệm vào mỗi bước chân, hành giả cũng cùng lúc cảm nhận đầy đủ cả Tâm Niệm Xứ và Thọ Niệm Xứ. Điều đại kỵ là nhiều hành giả rất thích niệm ra miệng mà trong thâm tâm thì lại không chú niệm đầy đủ. Nhiều lúc tư thế chưa kết thúc mà hành giả không còn gì để niệm nữa, vì câu niệm luôn ngắn hơn tư thế đang diễn ra. Hành giả phải tự xét xem đó có phải là kiểu tu tập lười

biếng, làm lấy lệ hay không. Vì Tâm Quán Niệm Xứ thật sự là ta phải kiểm soát trọn vẹn những gì diễn ra trong tâm mình, không bỏ sót một chi tiết nào.

Nhắc lại lần nữa, chỉ nhìn mà không có ý trông mong tâm trạng ấy hay cảm giác ấy sớm qua đi hoặc tiếp tục ở lại. Đồng thời hành giả cũng không đặt vấn đề thời gian, mong cho cái gì đó kéo dài hoặc rút ngắn thời gian có mặt. Trong trường hợp hành giả đang quan sát hơi thở lại thấy hơi thở quá mờ nhạt vi tế khó ghi nhận thì nên đổi sang quan sát chính cái tâm ghi nhận hơi thở vừa rồi. Nghĩa là hành giả đang tâm đắc hoặc theo đuổi một Niệm Xứ nào đi nữa thì Tâm Quán Niệm Xứ luôn là đề mục quan trọng nhất.

Tâm thức là một đối tượng rất vi tế nên để ghi nhận nó ta phải cần đến một sự nỗ lực lớn. Hành giả không bao giờ để mình phải bối rối hoang mang vì không biết phải quan sát cái gì, do cảnh quá mờ nhạt hay do quá nhiều cảnh. Lúc đó phải chọn lấy đề mục nào rõ ràng nhất. Nhưng cũng phải cẩn thận. Cảnh càng vi tế mà ta vẫn nhận biết được thì chứng tỏ Niệm và Định của ta đã rất mạnh, nhưng nếu Niệm và Định không đủ mạnh thì đề mục Tâm Quán rất dễ khiến hành giả bị thất niệm, phóng dật.

VII. ĐỐI PHÓ NHỮNG CƠN ĐAU

Trong trường hợp không muốn nhìn thẳng vào cơn đau đang có mặt trên cơ thể mình, hành giả cứ việc nhìn thẳng vào tâm mình lúc ấy. Tâm không thể một lúc biết hai cảnh, nên khi ta chú ý tâm mình đang ra sao thì khả năng chịu đau sẽ tốt hơn, đồng thời ta cũng không để cho cơn đau kia trở thành cái cớ để tâm sân có mặt. Sân ở đây là sự bực bội hay sợ hãi. Ta phải tin rằng cảm giác đau đớn kia là nhiều hay ít, còn chịu nổi hay không, một phần lớn là do tâm ta nghĩ sao về nó. Khi ta không xem nó là lớn chuyện thì cơn đau sẽ tự dừng trở nên không đáng kể rồi mất đi theo cách lớn hóa nhỏ, nhỏ hóa không.

Tâm ta vi tế hơn cơn đau thể xác nên để nhìn nó ta phải nhờ đến một chánh niệm hay định tâm thật thuần thực.

Nỗi đau thể xác hay của tâm hồn đều có một điểm giống nhau là khi ta nghĩ quá nhiều về nó để tìm cách trốn chạy hay tống khứ thì chúng sẽ càng trở nên đậm nét hơn. **Hãy coi nhẹ nó bằng cách tránh cho bằng được ý niệm rằng TÔI ĐANG BỊ ĐAU** hoặc dán cho nó cái nhãn hiệu là cơn đau. Nó chỉ là khổ thọ và nó đang có mặt chứ không có ai ở đây đang bị đau. Có một khác biệt rất lớn giữa hai cách ghi nhận “Tôi đang bị đau, phần cơ thể nào đó của tôi đang

có vấn đề” với cách tâm niệm đơn giản hơn “Khổ thọ đang có mặt”. Càng nghĩ nhiều về cái Tôi và càng xem nặng cơn đau thì khả năng chịu đựng của ta sẽ không còn nữa, vì Niệm và Định, cả trí tuệ, cũng thiếu cơ hội có mặt.

Rất nhiều hành giả cứ cho rằng hoàn cảnh này hay hoàn cảnh kia là không thể định tâm. Họ nghĩ vậy để tự cho phép mình thất niệm, phóng dật trong những giây phút quá đau đớn, quá khẩn cấp, quá bất ngờ, quá nóng giận hay sợ hãi... Nhưng thật ra hoàn cảnh nào cũng là cơ hội để ta tu tập và kiểm soát nội tâm. Bằng chứng là xưa nay có rất nhiều người đã đắc thiền, chứng đạo trong những hoàn cảnh mà ta cho là không thể ấy.

Ý tưởng bất lực kia thật ra là do ta tự tạo, vì không gì vi tế và phức tạp hơn tâm thức, nếu ta quan sát được tâm mình thì không có một tình huống nào khẩn cấp hay ngặt nghèo đến mức ta không thể quan sát được.

Các hành giả cứ thử đi, chánh niệm của ta chắc chắn sẽ làm việc tốt hơn nếu ta chuyên chú vào những gì đang thật sự xảy ra mà không xài đến những nhãn hiệu, ở đây là những câu niệm bằng chữ “Sân à, tham à, chân tôi bị đau, muốn dừng à, muốn ngồi à...”

Lìa bỏ mọi nhãn hiệu, không nôn nóng bồn chồn, không theo đuổi cũng không trốn chạy, không một phản ứng nào trước mỗi tâm trạng, hành giả chỉ việc chánh niệm, nhận biết từng phút và từng phút. Từ Tâm cũng là một trợ thủ đắc lực cho công phu Tâm Quán Niệm Xứ. Khi nhận ra một tâm trạng bất mãn với ai đó, hành giả nên ghi nhận nó bằng Từ Tâm hướng về đối tượng với một chánh niệm và trí tuệ. Với Niệm và Tuệ, hành giả biết rõ tâm trạng này là từ mẫn hay ái luyến, cảm giác này chắc chắn là tâm sân chứ không là gì khác. Nên nhớ khi ta thương thích hay bất mãn một đối tượng nào đó, dầu là một tâm trạng hay một người một vật thì khi đó ta đã nhìn về chúng qua góc độ Tục Đế Chế Định, chứ không còn là cảnh Chân Đế nữa. Vì cảnh Chân Đế chỉ có một là bản chất sanh diệt chớp nhoáng. Ghi nhận qua khía cạnh này ta không thể thương thích hay bất mãn được.

Tâm luôn sanh diệt liên tục trong từng giây nên nếu ta ghi nhận nó một cách chặt chẽ khít khao thì ta không còn cơ hội để thích hay ghét. Thích hay ghét là dấu hiệu cho thấy ta đã thất niệm, đã không theo dõi liên tục tâm mình.

Ý nghĩa của chữ tinh tấn trong Tâm Quán Niệm Xứ phải được hiểu khác với những gì ta đã biết qua sách vở. Tinh

tấn ở đây là khả năng duy trì liên tục sự có mặt của chánh niệm. Khi hành giả bắt đầu có ý cố gắng thì tâm trạng ấy không phải là sự tinh tấn cần có trong pháp môn Tuệ Quán. Vì tinh tấn là một thiện pháp, nó phải đến từ con đường chánh niệm và trí tuệ, chứ không phải từ những sắp đặt hay ước muốn mà thường là tham ái. Khi chánh niệm liên tục, hành giả nhận ra Hôn Thụy đang có mặt, đến từ tâm trạng biếng lười hay do buồn ngủ, thì từ đó trở đi hành giả đã có sự tinh tấn.

Cảnh sanh diệt của Danh Sắc luôn sinh động nên nếu ta ghi nhận kịp thời việc chúng đến và đi thì ta không có thời gian để thích hay ghét, không có thời gian cho những thứ kinh nghiệm Tục Đế. Đối tượng của chánh niệm lúc này là sự sanh diệt liên tục nằm ngoài mọi kiến thức, khái niệm, kinh nghiệm. Chúng ta biết cái gì đang xảy ra, chỉ có Danh Sắc sanh diệt, không có ai thiện ác buồn vui và cũng biết rằng chỉ có Danh pháp nhận biết Danh pháp, cái trước biết cái sau, không có ai là người biết.

Nhiều người hiểu lầm cho rằng tu tập Tuệ Quán là vui đầu trong những khía cạnh tiêu cực của đời sống như Sanh Diệt, Tam Tướng nhưng thật ra hành giả Tuệ Quán mới là người sống trọn vẹn với từng giây phút đời mình. Sanh và

Diệt là bản chất tự nhiên của Danh Sắc. Ta thấy sự thật ấy là u ám hay đáng sợ chỉ vì xưa nay ta đã luôn hiểu lầm về chính mình. Khi ta luôn trông đợi và hy vọng những gì nằm ngoài tánh sanh diệt thì ta mới e sợ khi phải nhìn thẳng vào chúng. Ở đây nhắc lại, đời sống không phải màu hồng hay màu đen, mà chỉ là sự sanh diệt liên tục. Khi ta thấy nó là màu gì thì đã là sai rồi.

Vấn đề của thế giới luôn khởi đi từ mỗi cá nhân. Vấn đề của mỗi cá nhân luôn bắt đầu từ việc mỗi người không biết mình là gì, đang ra sao. Bất cứ Niệm Xứ nào, đặt biệt là Tâm Quán Niệm Xứ, là con đường cho ta quay lại nhìn rõ chính mình. Khi mọi sự được thấy rõ thì các vấn đề đã được giải quyết. Thích thú hay lo ngại đều phải được ghi nhận ngay khi chúng vừa có mặt (thực ra là vừa biến mất). Và cả cái tâm ghi nhận chúng cũng phải được ghi nhận với một nhận thức sâu sắc rằng cái gì cũng vô ngã vô thường, sinh diệt liên tục.

VIII. TÂM THỨC TUỆ QUÁN

Ở phần này ta phải ôn lại những điều vừa nói ở trước. Những nhận thức Tuệ Quán là quan trọng vì nhờ chúng, ta thấy trên đời này không có gì là quan trọng:

- Ở đây hành giả Tuệ Quán phải nhớ cho bằng được những điều mình phải quên. Đừng bao giờ nỗ lực một cách cố gắng. Cứ ghi nhận sự có mặt của Hôn Thụy (lười biếng và buồn ngủ) thì chúng sẽ tự biến mất. Chúng biến mất thì Tinh Tấn có mặt.
- Sự sanh diệt là tánh đương nhiên của Danh Sắc. Tu tập Tuệ Quán là thanh thản ghi nhận sự đương nhiên ấy. Ở đây tuyệt nhiên không hề có sự gượng ép, điều khiển hay bất cứ một dụng ý kiểm soát nào trong lúc chánh niệm.
- Chỉ đơn giản ghi nhận những gì đang xảy ra và biến mất, hành giả không cần và cũng không có thời gian để tạo ra những khái niệm, những tên gọi, những nhãn hiệu.
- Cứ tự nhiên mà theo dõi cái đương nhiên, ở đây không có chuyện cưỡng cầu hay gượng ép. Chánh niệm còn có được thì ta còn tu tập. Chánh niệm chỉ có thể đến từ một tâm thái thanh thản.
- Vì mọi thứ luôn sanh diệt không ngừng, đắng hay ngọt đều thế cả, nên đối với hành giả Tuệ Quán không có gì để đón chào hay xua đuổi, trốn lánh hay

kiếm tìm. Ta thích hay ghét đều do ngộ nhận mà ra. Ngộ nhận ở đây là hiểu lầm về bản chất của mọi vật, không biết chúng thật ra là gì và ngộ nhận thứ hai là ngộ nhận về hoạt động của chúng, vốn chỉ có hai động thái Sinh và Diệt liên tục tiếp nối nhau.

Khi ta có lòng trốn chạy hay xua đuổi một thứ gì đó ra khỏi lòng mình thì khi ấy ta đang sống bằng Tâm Sân. Khi ta có lòng thương thích để theo đuổi một thứ gì đó nghĩa là ta đang sống bằng Tâm Tham. Khi ta không biết cái gì đang xảy ra rồi từ đó mới nảy sinh thương ghét thì đó là sự có mặt của Tâm Si. Chỉ khi nào ta dùng Niệm và Tuệ nhìn thẳng vào mọi thứ đang diễn ra để biết chúng là gì và đang sanh diệt ra sao thì khi ấy ta mới sống không phiền não.

Nên nhớ rằng đầu Tâm Quán hay bất cứ Niệm Xứ nào cũng đều không phải là chỗ cho những kinh nghiệm theo lối khái niệm, ý niệm. Vì đối tượng của Tuệ Quán là những gì đang xảy ra trước mắt. Khi liả khỏi hiện tại người ta mới có ý phân biệt cái này tốt, cái kia xấu rồi từ đó mới có ý niệm thích và ghét.

Khi đang sống chánh niệm với những gì đang xảy ra trước mắt thì hành giả không còn thời gian cho những tưởng tiếc quá khứ hay hoài vọng tương lai, hai điều kiện cho những

kinh nghiệm tột nguyên luôn là nền tảng cho phiền não. Phiền não vốn dĩ chỉ đến được từ việc ta không biết hoặc quên mất bản chất của Danh Sắc. Không có Niệm ta không thấy chúng đang sanh diệt, không có Tuệ ta không biết chúng là gì. Nói gọn lại do **thiếu Niệm nên ta quên mọi sự đang ra sao, do thiếu Tuệ ta không biết chúng là gì.**

Hành giả không những phải quan sát cái gì đang xảy ra, mà còn phải quan sát cả thái độ tâm lý của chính mình. Ở đây không có sự lựa chọn với cảm xúc đặc biệt nào hết. Tốt xấu gì cũng đều phải được xem như nhau. Thiện ác hay buồn vui không có ngoại lệ. Thứ nào cũng là đối tượng để ghi nhận. Và nếu vậy thì hành giả cũng không có lý do để phải ra sức cố gắng một cách đặc biệt với mục đích để mình tinh tấn hơn. Vì biếng lười cũng là một tâm trạng để ta ghi nhận thôi. Nó được ghi nhận thì lập tức biến mất và sự biến mất của nó chính là sự tinh tấn. **Khi ta cố ý khiến mình trở nên tinh tấn hơn có nghĩa là ta đang muốn tạo ra một cái gì đó mới mẻ. Điều này đi ngược lại tinh thần thanh thản tự nhiên của Tâm Quán Niệm Xứ. Chánh niệm ở đây phải có mặt một cách thông dong thanh thản. Tâm có thanh thản thì thân mới được khinh an. Thân tâm trong tình trạng như vậy thì chánh định mới có mặt. Đồng thời khi ta**

cố gắng biến mình trở thành thế này thế khác thì làm sao có cơ hội để thấy Danh Sắc này là vô ngã, vô thường. Và khi bận tâm quá nhiều trong việc phân biệt thiện ác buồn vui thì ta làm sao có thể rảnh trí để chú niệm vào tánh sanh diệt của Tâm pháp, đối tượng rõ ràng của Tâm Quán.

Khi hành giả sống trọn vẹn với cảnh sanh diệt của tâm thì đức tin tự nhiên có mặt. Tín có mặt thì Tấn có mặt, Tấn có mặt thì Niệm có mặt, Niệm có mặt thì Định mới có mặt và khi Định có mặt thì hành giả mới hy vọng có được trí tuệ như thật, là thấy thế nào để có thể chấm dứt phiền não.

Trí tuệ như thật ở đây là thấy được sự sanh diệt của mỗi dòng tâm thức ngay trong hiện tại. Sống với hiện tại, hành giả không hoài niệm quá khứ, cũng không ước vọng tương lai và cả bốn thứ thiện ác buồn vui ngay trong hiện tại lúc này chỉ còn lại hai thứ là Sanh và Diệt. **Như vậy về thời gian thì hành giả không còn bận tâm đến chuyện xưa sau, và về đối tượng ghi nhận thì hành giả cũng không còn bận tâm đến việc kiếm tìm - theo đuổi - mong đợi cái thiện hay cái vui và cũng không còn ý tưởng - trốn chạy đối với cái buồn khổ hay bất thiện.**

IX. ĐỐI TƯỢNG GHI NHẬN CỦA TÂM QUÁN NIỆM XỨ

Tu tập Tâm Quán là luôn nhìn vào tâm mình trong mọi hoạt động của 6 căn. Ta không cần phải mặc cảm khi thấy mình thường xuyên thất niệm, phóng dật. Vì đó là bản chất tự nhiên của tâm phàm và thật ra ngay chính tâm trạng thất niệm ấy cũng là đối tượng ghi nhận, không phải là cái gì xấu xa ghê gớm. Tâm ra sao thì thấy như vậy. Đừng suy diễn, đừng để mình phải vật lộn với những khái niệm. Vì khái niệm, kiến thức, kinh nghiệm đều thuộc về Tục Đế, Chế Định. Trong khi đó đối tượng thật sự của Tâm Quán Niệm Xứ phải là cảnh Chân Đế.

Khi sống quan sát hết mình với cái tâm Chân Đế, lìa bỏ được các khái niệm Tục Đế thì lúc này Tâm Quán và Pháp Quán thành một.

Cảnh Chân Đế thật sự luôn gắn liền với đặc tính sinh diệt, một điều vốn không có ở cảnh Chế Định.

Khi hành giả biết đây là nóng hay lạnh của Hỏa Đại thì cũng cùng lúc biết nó vừa biến diệt để nhường chỗ cho cái sau. Cảnh Hỏa Đại ở đây chỉ là nóng hay lạnh, không liên quan gì đến một ý niệm Tục Đế nào, như thân nhiệt trong

cơ thể hoặc sức nóng của nắng, của lửa. Tâm tham chỉ là tâm tham, tâm sân chỉ là tâm sân, không có một khái niệm nào đi kèm. Cảnh Chân Đế ở đây khi kết hợp với tánh sanh diệt thì phải được hành giả thấy là tâm sân vừa diệt, tâm tham vừa diệt. Ngay lúc thấy tâm mình phóng dật thì hành giả chỉ việc ghi nhận là phóng dật hay thất niệm, đừng cố ý phân tích hay suy nghĩ điều gì về nó. Càng làm càng sai với cảnh Chân Đế.

Như đã nói ở trên, hành giả Tuệ Quán không nên có ý lựa chọn cảnh này để thích, lựa chọn cảnh kia để ghét. Cũng không nên cố áp đặt lên sự ghi nhận ấy bất cứ một thứ kinh nghiệm nào. Chánh niệm ở mức độ sắc bén nào đó có thể cho phép hành giả thấy được rõ ràng cả hai giai đoạn xuất hiện và biến mất của một dòng tâm trạng.

Hãy cảnh giác với ý muốn nghỉ ngơi. Có lúc ta muốn nghỉ ngơi vì đó là nhu cầu sinh học của một cơ thể thật sự mệt mỏi, đang trong tình trạng căng thẳng cần được thư giãn, Nhưng thường khi đó chỉ là cái bẫy của phiền não Hôn Thụy. Chỉ cần thiếu Định hoặc thất niệm thì Hôn Thụy có thể xuất hiện để khiến ta cứ muốn nằm xuống khi đang ngồi, muốn ngồi xuống khi đang đi. Trạng thái tâm lý lười biếng này dĩ nhiên cũng phải ghi nhận khít khao ngay khi

nó vừa xuất hiện. Trong trường hợp ta muốn thay đổi tư thế thì tâm phải được quan sát từ lúc có ý muốn cho đến khi thực hiện xong tư thế ấy.

Hành giả phải luôn nhớ rằng chỉ cần sơ ý một chút thì ta luôn dễ dàng rơi vào cái bẫy của Thân Kiến. Cái tâm được ghi nhận và cả cái tâm ghi nhận nó đều là những dòng tư tưởng vừa sanh ra đã diệt đi. Ở đây không hề có chuyện “Tôi quan sát, Tôi ghi nhận” và đặc biệt là không có một từ ngữ hay khái niệm Tục Đế nào có thể được chấp nhận ở đây. Đau nhức chỉ là Khổ thọ chứ không có “Lưng bị đau”. Tâm tham đang có mặt chứ không phải “Tôi đang có tâm tham”. Thấy chỉ là thấy chứ không có gì để ta ghi nhận là “Tôi đang nhìn thấy bức tranh”.

Tâm thức của ta luôn xuất hiện thành từng luồng nên chỉ cần sơ ý thất niệm là ta có thể bị cuốn vào đó trong một lúc lâu mà không kịp nhớ để chánh niệm. Nên hành giả Tâm Quán phải đặc biệt tỉnh táo khi nhận ra giai đoạn bắt đầu của mỗi dòng tư tưởng. Tâm tham biết là tâm tham, tâm sân biết là tâm sân, hành giả không nên chạy theo để phân tích nó. Đó là phóng tâm. **Ta biết nó thì nó là cảnh Chân Đế. Ta phân tích nó thì lúc này nó đã là cảnh Chế Định.** Đó là lý do tại sao các thiền sư luôn nhấn mạnh một điều là

trong pháp môn Tuệ Quán chỉ nên BIẾT chứ không nên NGHĨ. Tâm nào cũng là cái biết và tâm nào cũng là cảnh để biết. Cảnh nào cũng là cảnh. Không có cảnh nào đặc biệt để ta phải có một phản ứng THEO hay CHỐNG, càng không có chuyện cố ý điều khiển, sai khiến, mong đợi ở đây. Vì mọi thứ là vô ngã, do duyên mà có rồi cũng theo duyên mà mất. Cả tâm biết và tâm được biết đều có thời gian tồn tại chớp nhoáng như nhau. Ta trước đây một phút không phải là ta bây giờ. Vậy thử hỏi làm gì có chuyện ai đó ở đây điều khiển hay kiểm soát.

Hành giả phải luôn sống với nhận thức này. Chỉ một giây quên mất điều này thì hành giả sẽ sa vào một mớ vấn đề: Tham vì thích cái này, sân vì ghét cái kia và sẽ lập tức quay lại với con người Thân Kiến của mình để tiếp tục sống trong ảo giác “Tôi thích, tôi ghét, cái này hợp với tôi, cái này chống lại tôi, cái này gây bất lợi cho tôi”. Chỉ có hành giả Tuệ Quán mới có cơ hội thấy ra sự có mặt dày đặc của Thân Kiến mà người thường không tài nào nhận ra dù họ có thể luôn miệng tụng bài Vô Ngã Tướng (5 uẩn không phải là tôi, tôi không phải là 5 uẩn, 5 uẩn không phải của tôi).

Lìa bỏ mọi nhãn hiệu, mọi khái niệm, hành giả liên tục nhận biết mọi thứ đang sanh diệt với sự hỗ trợ của sát-na định. Chính khả năng tập trung này giúp hành giả không rời cảnh hiện tại là cái tâm Chân Đế đang sanh diệt. Mọi kiến thức hay kinh nghiệm đều thuộc về Tục Đế và nằm ngoài thời gian, nên không phải là cảnh hiện tại.

Đây là điểm quan trọng cốt tử của pháp môn Tuệ Quán nói chung và của Tâm Quán nói riêng: **Cảnh nào cũng không phải là "TÔI", ta chỉ biết chứ không nên có ý tạo ra bất cứ cái gì. Nếu vậy thì ta chỉ có một việc duy nhất để làm là biết đối tượng vừa xuất hiện và biến mất.** Những khái niệm ngoài ra đều là không cần thiết. Tâm trước biến mất nhường chỗ cho tâm sau. Tâm này không phải là tâm kia dù có thể là giống hệt nhau. Không cái gì trên đời này, xét trên khía cạnh Chân Đế, lại có thể tồn tại lâu hơn một sát-na Danh pháp hay Sắc pháp.

Sau một thời gian dài thực tập chánh niệm, từng ngày và từng ngày, hành giả sẽ nhận ra cái khoảng cách đương nhiên của từng dòng tâm thức và của cả cái gọi là tấm thân Sắc pháp này, từ tình trạng này sang tình trạng khác, giai đoạn này sang giai đoạn khác. Ở đây tuyệt nhiên không hề có một cái gì không có khe hở, không gián đoạn, không

khoảng cách. Mọi thứ tiếp nối, gắn kết nhau mà tồn tại. Trong cái mà ta gọi là nhỏ nhất cũng luôn là một khối tổng hợp. Cái này là tánh vô ngã hiểu theo nghĩa rất ráo nhất.

Những khái niệm, ý tưởng, từ ngữ đúng là rất hữu dụng cho kiến thức của chúng ta nhưng đó cũng chính là những nhà tù giam giữ người sở hữu chúng, sử dụng chúng mà lại bất cần đối với chúng. Muốn giải thoát phiền não và sanh tử thì ta phải thấy ra sự thật trên khía cạnh Chân Đế và muốn vậy thì ta phải lìa bỏ những thứ có thể giam nhốt mình. Tu tập Tuệ Quán là hành trình vượt thoát những nhà tù đã giam hãm mình từ vô lượng kiếp.

Để có được trí tuệ về Chân Đế ta không thể phủ nhận vai trò của các thứ kiến thức, kinh nghiệm và chúng dĩ nhiên là những khái niệm Tục Đế nhưng không vượt qua được cảnh giới của Tục Đế thì ta không thể biết được Chân Đế là gì. **Đang nghe biết là đang nghe thì đó là Tuệ Quán, nhưng phân tích những gì mình nghe được thì đó là cái biết Tục Đế. Cái tâm phóng dật là thứ phải lìa bỏ nhưng cái tâm nhận biết nó lại là cái cần thiết.**

Lúc đầu ta thực tập khả năng ghi nhận bình đẳng không phân biệt giữa cái thiện với cái ác, giữa cái tâm có khổ ưu với cái tâm có hỷ lạc và ở bước tiếp theo, với Niệm và Định

ngày một vững mạnh ta làm được một việc nữa là không bỏ sót một chi tiết nào của tâm, luôn chớp nhoáng và vi tế, một việc mà trước đây ta không làm được. **Càng ít biết cảnh Chế Định thì ta càng có nhiều cơ hội biết cảnh Chân Đế** và điều đó cũng có nghĩa là ta càng lúc có khả năng ghi nhận đối tượng tinh tế hơn. **Phải nhắc lại lần nữa là Tâm Quán Niệm Xứ** đòi hỏi ta nhìn vào chứ không nhìn theo. Còn thấy được thì thấy, nó qua rồi thì thôi, ta tiếp tục ghi nhận cái gì vừa xuất hiện. Đôi lúc, nói là Quán Tâm nhưng ta cũng phải Quán Thọ, nếu thấy cần thiết, rồi thì cũng phải quay lại với Tâm Quán. Có nghĩa là hai Niệm Xứ này có một khoảng cách nhỏ hơn sợi tóc. Quán thọ là ghi nhận khía cạnh cảm giác, còn Quán Tâm là ghi nhận tâm thái. Nói rõ hơn, Quán Thọ là thấy thọ ưu đang có mặt, Quán Tâm là thấy tâm sân đang có mặt, hoặc Quán Thọ là thấy cảm thọ xả hay hỷ trong tâm tham, còn Quán Tâm là biết rõ tâm tham đang có mặt. Biết cái gì đó đang có mặt cũng là biết nó đang biến mất và hành giả ngay khi biết được tâm nào đang xuất hiện thì cũng biết cả cái tâm vừa làm việc ghi nhận.

SO SÁNH GIỮA QUÁN THỌ VÀ QUÁN TÂM

Điểm Chung	Quán Thọ	Quán Tâm
Dùng Chánh Niệm để biết thân tâm đang ra sao và dùng Trí Tuệ để hiểu chúng là gì	Ghi nhận khía cạnh cảm giác	Ghi nhận tâm thái, tâm trạng
	Thấy thọ ưu trong tâm sân đang có mặt	Thấy tâm sân đang có mặt
	Thấy thọ xả hay hỷ trong tâm tham đang có mặt	Thấy tâm tham đang có mặt.
	Biết rõ thân đang có lạc thọ hay khổ thọ	Biết rõ tâm gì đang có mặt (thiện, tham hay sân) trong lúc thân lạc hay thân khổ.

Tâm tham luôn có khuynh hướng bay nhảy. Cứ có một đối tượng nào hấp dẫn hơn cảnh hiện tại thì ta lại phóng dật. Chánh niệm trong Tâm Quán là không để tâm mình bắt mãi cái này đi tìm cái khác, mà phải sống hết mình với cái đang xảy ra. Chánh niệm yếu một tí thì lập tức tâm sẽ đi hoang.

Ta thử quay lại với bàn ăn của hành giả Tâm Quán một tí.

Hành giả cứ làm như đang trải chánh niệm mình ra để ghi nhận rõ ràng, không bỏ sót một động thái nào của tâm và của thân: Nhìn vào mâm ăn, lấy thức ăn và nhai rồi nuốt. Không một động tác nào diễn ra trong sự thất niệm. Cứ có một khoảnh khắc thích thú hay khó chịu trong lúc đang ăn thì có nghĩa là ta đang thất niệm. Đang ăn biết là đang ăn, có tâm gì thì biết tâm ấy, còn việc món ăn là chay hay mặn, cá hay gà thì đều không phải là đối tượng cần phải ghi nhận.

Nói là trải chánh niệm có nghĩa là chánh niệm của hành giả có đủ để ghi nhận toàn bộ quá trình hoạt động của tâm mình trước mâm ăn, nhưng toàn là với cái gì trong tâm chứ không phải với món gì trên mâm. Cái gì trong tâm ở đây gồm có 3 thứ là **Cảm Nhận, Nếm Vị và Tâm Trạng**. Hành giả chánh niệm một cách thanh thản theo sức chánh niệm

của mình chứ không phải ra sức tinh tấn để việc tu tập lúc này trở nên miễn cưỡng và nặng nề.

X. HÀNH GIẢ SƠ CƠ NÊN BIẾT

Công việc nào ở đời cũng phải cần đến những điều kiện thích hợp mới có thể thực hiện được. Việc tu tập Tuệ Quán cũng vậy. Một vài chuẩn bị cần thiết và quan trọng mà một người muốn tu tập Tuệ Quán phải đặc biệt lưu tâm trước tiên là không gian sinh hoạt cùng những điều kiện vật chất và tinh thần tối thiểu mà ở đây có thể kể ra đại khái như sau:

1. Toàn bộ đời sống của chúng ta chỉ quẩn quanh trong hoạt động của 6 căn nên một trú xứ được xem là thích hợp cho hành giả Tuệ Quán tối thiểu phải được bảo đảm là không có những trần cảnh có thể gây nhiễu loạn nội tâm, khiến hành giả thất niệm. Đó phải là một nơi chốn mà mắt hành giả không phải nhìn thấy những gì có thể gây bực mình hoặc cuốn hút sự chú ý, dầu đẹp đẽ hay vui tươi đến mấy. Một trú xứ ồn ào hoặc nặng mùi cũng không thích hợp cho người mới tập sự hành trì Tuệ Quán. Nói gọn lại thì trú xứ thích hợp là nơi mà 6 căn của hành giả không bị làm phiền với các

trần cảnh ngoại tại kiểu như đám đông, bụi bặm, ánh sáng quá nhiều, thời tiết khô nóng hay quá ẩm thấp, hoặc có nhiều côn trùng, thú vật...

2. Về điều kiện sinh hoạt thì hành giả đầu là tăng hay tục cũng cần đến một trú xứ dễ dàng có được những hỗ trợ cần thiết về các món nhu yếu như thực phẩm, thuốc men. Nhiều thiền viện cung cấp khá đầy đủ các thứ nước uống buổi chiều và có cả một phòng y tế sẵn sàng hỗ trợ hành giả với những trường hợp bệnh hoạn ngoại khoa như thương tích, cảm mạo, nhức đầu, tiêu chảy, sổ mũi.
3. Yếu tố nhân sự cũng là một điều kiện đặc biệt quan trọng đối với một hành giả sơ cơ. Hành giả nên sống chỗ yên tĩnh thanh vắng, càng ít người càng tốt, nhưng tốt nhất hành giả cũng nên ở một trú xứ có thể dễ dàng gặp gỡ những thầy bạn uyên bác hoặc lão luyện trong chuyện tu tập để đương sự có thể mau chóng nhận được những hỗ trợ tinh thần ngay khi cần thiết. Khi ta bắt đầu sống nhiều về nội tâm, xa dần kiểu sống chạy theo ngoại cảnh thì ta dễ nảy sinh những nhu cầu tinh thần hơn trước đây rất nhiều. Đó là những thắc mắc nghi hoặc về giáo lý, những hoang mang trong hành

trì, những cảm xúc tiêu cực như buồn chán hay sợ hãi, bất mãn người này vật nọ. Trong những trường hợp như vậy hành giả thường phải nhờ cậy thầy bạn rất nhiều.

4. Nói gì thì nói, tuy bảo rằng tu tập Tuệ Quán là quay về đối diện với nội tâm chính mình nhưng những vấn đề đại loại như thời khóa và nội quy sinh hoạt trong đời sống cũng rất quan trọng. Tâm phàm luôn dễ người, ta thường khắt khe với người mà lại dễ dãi với chính mình nên nếu không có được một khuôn phép sinh hoạt để khép mình thì hành giả rất khó mà tu tập nghiêm túc được. Chỗ khắt khe quá thì có thể ta kham không nổi. Như có những thiền viện buộc phải đi ngủ thật sớm, thật đúng giờ, điện đóm tắt hết và mọi người phải dậy lúc 3 giờ sáng trong một điều kiện giá lạnh không lò sưởi, tường vách mong manh, sương gió bốn bề. Đã vậy mỗi ngày chỉ được ăn một bữa chính, chiều chỉ có nước trái cây, toàn là thứ gây hại cho bao tử. Lối sinh hoạt này dễ làm chùn lòng các hành giả sơ cơ. Nhưng cũng có những thiền viện mà hành giả gần như được tự do hoàn toàn, muốn ăn chiều cũng được, muốn nấu nướng riêng cũng được, thậm chí không cần phải có

mặt trên thiền đường mỗi ngày trong những buổi thiền tọa tập thể với đại chúng...Hành giả phải tự xét mình xem có thể chịu khó được bao nhiêu và ở mức độ nào được xem là quá dễ dãi.

5. Trên đây là những điều kiện khách quan, tức những yếu tố ngoại tại, vấn đề sau cùng mà cũng là quan trọng hơn cả chính là đời sống nội tâm của bản thân hành giả. Tất cả các thiền phổ căn cứ theo kinh điển *Pāli* đều đặt biệt lưu ý đến mười điều Quái Niệm (*Palibodha*) tức những mối bận tâm, nặng lòng mà các hành giả phàm phu thường phải đối diện trong lúc tu tập Chỉ Quán nói chung.
 - Sự bận tâm về trú xứ (*Āvāsapalibodha*): Hành giả cứ không yên về chỗ ở hiện tại của mình, muốn sửa chữa chỗ này, trưng bày món nọ món kia, làm sạch chỗ này chỗ nọ.
 - Sự bận tâm về các mối quan hệ (*Kulapalibodha*): Nghĩ quá nhiều về người này kẻ nọ, sợ người này buồn, muốn người kia vui...
 - Sự bận tâm về vật chất (*Lābhapalibodha*): Luôn sống trong sự trông đợi các thứ vật chất, mong

nhận được món này, thứ kia, sợ mất mát hư hao món này món nọ.

- Sự bận tâm về thầy bạn chung quanh (*Gaṇapalibodha*): Mất quá nhiều thời gian để nghĩ về những người sống gần mình một cách không cần thiết, như thầy trò nghĩ về nhau, bạn bè nghĩ về nhau, hai người đồng trú cứ bận tâm về nhau chuyện này chuyện nọ.
- Sự bận tâm về công việc (*Kammaṭṭalibodha*): Suốt ngày cứ phải đắn đo suy tính về những chuyện phải làm kiểu nhiệm vụ hay phận sự rồi cứ vậy mà bận rộn đầu óc không thể tu tập.
- Sự bận tâm về chuyện đi đứng (*Addhāṇapalibodha*): Đầu óc cứ luôn nghĩ nhiều về những chuyến đi đã qua, những hành trình sắp tới, phải đến chỗ này, phải thăm chỗ nọ...
- Sự bận tâm về người thân thuộc (*Ñātipalibodha*): Cứ phải mất thời gian để nghĩ nhiều về gia đình hay quyến thuộc rồi nhớ thương, lo lắng hay buồn khổ, bức mình.

- Sự bận tâm về tình trạng sức khỏe (*Ābādhapalibodha*): Có thân thì phải có bệnh và có bệnh thì phải chữa bệnh, nhưng ở đây đang nói đến trường hợp những người có những bận lòng không cần thiết về tình trạng sức khỏe của bản thân, mãi âu lo vô cơ rồi cứ vậy mà ngày này sang tháng khác lúc nào cũng sống trong tâm trạng một bệnh nhân, để tìm cái này mà ăn tìm cái kia mà uống.
- Sự bận tâm quá đáng về chuyện học hành, nghiên cứu (*Ganthapalibodha*): Ở đây nói về trường hợp hành giả là một người thầy đang tu thiền mà cứ nghĩ nhiều về chuyện dạy học hoặc một hành giả đang tu thiền mà cứ nghĩ nhiều về chuyện trau dồi kiến thức. Kiến thức giáo lý là cần thiết nhưng thời gian nào cho công việc nấy, công việc nào có thời gian nấy: Đang học phải quên hành và đang hành phải quên học.
- Sự bận tâm về kết quả tu chứng (*Iddhipalibodha*): Lý tưởng hay mục đích của việc tu tập đã được hành giả xác định ngay từ lúc mới bắt đầu tu thiền, tu *Samatha* để được hoàn tất Định học, và tu tập *Vipassanā* để hoàn tất Tuệ học tức chứng ngộ

thánh trí, giải thoát sanh tử. Chuyện này ai cũng biết, nhưng hành giả không cần phải canh cánh bên lòng việc mình sẽ đắc chứng cái gì, khi nào thì chứng đắc...Tu *Samatha* thì cứ lo định tâm, hãy quên đi những chuyện thần thông hay nhập định gì đó. Còn tu *Vipassanā* thì cứ chuyên tâm duy trì Niệm và Tuệ, đừng nghĩ đến chuyện ta đang ở tầng thiền tuệ nào, chừng nào ta đắc đạo thành thánh... Nếu tu đúng thì mối bận tâm này chính là 10 Tùy Phiền Não (*Vipassanūpakkilesa*). Như trường hợp tôn giả *Ānanda* trong đêm cuối cùng trước khi chứng đạo đã mắc phải trường hợp này. Ngài đã vì nôn nóng mà dốc sức tinh tấn suốt đêm một cách thái quá nên việc tu tập không có kết quả. Mãi đến lúc quyết định nằm xuống để nghỉ ngơi, nội tâm vừa được chút thanh thản thì tôn giả lập tức chứng La Hán. Còn với người tu sai thì sự nôn nóng háo hức này là do tác động của 3 thứ phiền não Ái, Mạn, Kiến.

6. Về sinh hoạt cá nhân thì hành giả Tuệ Quán nên có mấy điều lưu tâm như sau:

- Tất cả vật dụng hay y phục đều ở mức tối giản, chỉ nên trang bị những gì thật sự cần thiết, không để thiếu mà cũng phải tránh thừa. Chỗ lạnh thì cần đồ ấm, chăn đệm, dầu thoa... Chỗ nóng thì cần y phục thoáng mát, hút ẩm. Hành giả có bệnh thì nên chuẩn bị những thứ phương tiện cần thiết như thuốc men, y cụ mà thôi.
- Về sinh hoạt cá nhân thì hạn chế tối đa những việc đọc sách viết lách, nghe đài, xem TV, thậm chí gọi điện thoại. Về việc trưng bày phòng riêng thì ngoài chút hoa nến cúng Phật thì hầu như phải để phòng trống. Kiểm tìm thứ này món nọ để trưng bày đã là một thứ phiền phức, để mắt và mũi của mình phải thấy, phải ngửi thứ này thứ nọ trong phòng nhiều quá cũng không nên.

Sau khi tự xét mình đã không có vấn đề gì với những dặn dò trên đây thì hành giả mới có thể bình tâm bắt tay vào công phu hành trì mà việc đầu tiên là tự xác định mình tu tập để hướng đến mục đích gì và bước tiếp theo là xác định mình đã đầy đủ quy giới (ngũ giới hoặc bát giới, thập giới, xuất gia giới).

XI. KỸ THUẬT CƠ BẢN

Hành giả hoàn toàn có thể bắt đầu tu tập Tuệ Quán ngay bất cứ giây phút nào mình muốn, chỉ bằng một việc đơn giản là chánh niệm ngồi xuống trong một tư thế thật thoải mái, ở một chỗ thật thích hợp, một mình hay với đại chúng rồi theo dõi hơi thở vào ra một cách đơn giản nhất. Đơn giản ở đây là chỉ ghi nhận hơi thở ra là hơi thở ra, hơi thở vào là hơi thở vào, không gán ghép áp đặt vào sự ghi nhận ấy bất cứ một ý tưởng, suy tư, lý luận, hình dung nào ngoài ra hơi thở vào ra ngay lúc ấy. Kể cả kiến thức giáo lý về ba Tạng ngay lúc này cũng phải được quên đi. Ta quên kinh điển nhưng thật ra lại đang thực hành theo kinh điển.

Tuệ Quán là pháp môn đề nghị ta nhìn thẳng vào hiện tại bằng trí tuệ hiện tiền. Tất cả kiến thức đều thuộc về hồi ức quá khứ, kinh nghiệm về dĩ vãng. Khi ta sống quay lại với quá khứ là ta đang bỏ rơi hiện tại, khi ta quay lại với kinh nghiệm thì ta đã không còn khả năng trực nhận những gì đang xảy ra tức đang sanh diệt.

Tùy khả năng mỗi người mà thời gian thiền tọa có thể kéo dài bao lâu, nửa tiếng hay một giờ đồng hồ. Khi phát hiện một cảm giác đau nhức tê mỏi nào đó vừa có mặt, hành giả phải chánh niệm ghi nhận sự có mặt của khổ thọ, tiếp

theo là chánh niệm ghi nhận ý muốn thay đổi tư thế và bước tiếp theo là chánh niệm ghi nhận việc mình đang thay đổi tư thế. Nói vậy có nghĩa là không một phút giây nào hành giả sống rời chánh niệm và điều đặc biệt hơn cả là mọi diễn biến của thân tâm đều dễ chịu hay khó chịu, đau thiện hay bất thiện đều là đối tượng ghi nhận của hành giả Tuệ Quán. Điều quan trọng nhất trong pháp môn Tuệ Quán là hành giả phải luôn biết rõ rằng chỉ có Danh pháp đang làm việc ghi nhận qua 5 Quyền, Danh pháp ấy liên tục sanh diệt, ở đây không có một “cái tôi” hay “con người” nào cả.

Chữ Tuệ Quán được dịch từ tiếng *Pāli* là *Vipassanā*. Tiếp đầu ngữ *Vi* ở đây có nghĩa là rõ ràng, tinh tường, chính xác và *Passanā* là sự thấy. Các ngài giải thích rằng *Vipassanā* là pháp môn tu tập mà qua đó hành giả thấy được bản chất của thân tâm mình chỉ là Danh Sắc, chúng luôn vận hành và hoạt động theo nguyên tắc bốn Đế mà ở đây là Khổ và Tập Đế.

Vipassanā hay pháp môn quán chiếu tinh tường là con đường hành trì mà qua đó hành giả nhìn vào thân tâm này đến một mức độ nào đó sẽ từng bước liả bỏ khái niệm TA và NGƯỜI để chỉ còn thấy thân tâm hay Danh Sắc liên tục

sanh diệt theo nguyên tắc Duyên Khởi qua từng khía cạnh tinh tế nhất mà xưa nay kể cả một người tinh thông giáo lý cũng không thấy được.

Nếu nói đối tượng ghi nhận của Tuệ Quán là toàn bộ Danh Sắc thì cũng có nghĩa là ám chỉ cho cả 5 Uẩn (*Khandha*), 12 Xứ (*Āyatana*), 18 Giới (*Dhātu*), 22 Quyền (*Indriya*), 12 Duyên Khởi (*Paṭiccasamuppāda*) và 4 Đế (*Ariyasacca*). Tất cả được thu gọn trong 4 Niệm Xứ: Thân Quán (*Kāyānupassanā*), Thọ Quán (*Vedanānupassanā*), Tâm Quán (*Cittānupassanā*), Pháp Quán (*Dhammānupassanā*).

A. THÂN QUÁN NIỆM XỨ

Trong sinh hoạt thường nhật của hành giả thì Thân Quán Niệm Xứ là sự chánh niệm trong tất cả tư thế sinh hoạt lớn nhỏ, làm gì biết nấy, từ những động tác có tên gọi như Đi, Đứng, Nằm, Ngồi cho đến những cử động nhỏ nhặt nhất như vuốt, gãi, sờ, chạm, nhúc nhích...

Trong Chánh Tạng có ghi rất rõ “Đang đứng biết là đang đứng”, “Đang ngồi biết là đang ngồi” ... Người hữu duyên, có tuệ căn sâu dày thì chỉ cần làm đúng như vậy cũng có thể đắc đạo, không cần gì hơn nữa. Nhưng với người kém duyên hay độn căn thì phải được hướng dẫn cận kề chi tiết

hơn. Phần này hoàn toàn dựa theo kinh nghiệm của mỗi thiền sư, có vị xem nặng kỹ thuật này, có vị coi trọng kỹ thuật khác. Chẳng hạn ở đây là vài kỹ thuật phổ biến ở các thiền viện Tuệ Quán Thái Lan nhằm hướng dẫn hành giả thực tập chánh niệm trong Tứ Đại Tư Thế tức bốn tư thế sinh hoạt thường trực nhất trong ngày.

1. TƯ THẾ ĐỨNG

Đôi khi hành giả tu tập Thân Quán Niệm Xứ trong tư thế đứng, sau khi đã thấy đủ hay quá nhiều với ba tư thế kia (đi, nằm, ngồi). Ở đây hành giả đứng thẳng người, hai tay buông thõng hoặc áp vào nhau rồi để trước bụng dưới. Cặp mắt lúc này nên nhìn xuống phía trước khoảng vài ba mét rồi chánh niệm ghi nhận rằng “Đang đứng”. Buổi đầu hành giả có thể dùng cách hình dung mình đang quét làn chánh niệm lên toàn thân từ đầu đến chân để thấy rõ thân mình đang được dựng thẳng rồi xác định đó là tư thế đứng. Hành giả chỉ nên dồn hết chánh niệm vào sự ghi nhận này mà không nên liếc mắt kiểm tìm cái gì đó để nhìn. Không khom cúi, chỉ nhìn thẳng và đặc biệt là nếu trước khi đứng ta có tu đề mục hơi thở thì ngay lúc này cũng chỉ chú ý đến tư thế đứng, đừng nhớ gì đến hơi thở nữa. Đồng thời hành giả cũng không nên chú ý đến bất cứ bộ phận nào trên cơ thể

mình, mà thay vào đó chỉ chuyên tâm ghi nhận tư thế đứng, tức trạng thái dựng đứng toàn thân trên điểm tựa là hai bàn chân.

Thường thì hiếm bao giờ ta giữ tư thế đứng lâu hơn nửa giờ và trong thời gian ấy hành giả nên duy trì chánh niệm bằng cách tự xác định trong tâm mình tư thế hiện tại bằng nhiều lần chú niệm “Đang đứng, đang đứng, đang đứng”. Đây chỉ là cảnh Tục Đế nhưng sau mỗi ba lần tự xác định như vậy thì chánh niệm của hành giả sẽ không bị gián đoạn.

2. TƯ THẾ ĐI

Mọi người luôn bước đi với nhiều mục đích khác nhau như đi để đến một nơi nào đó, đi để ngắm cảnh hoặc đi để vận động cơ thể, nhưng đối với hành giả Tứ Niệm Xứ thì đi chỉ là sự thay đổi tư thế sau khi đã đứng, nằm hoặc ngồi quá lâu. Người không tu tập thì bước chân và tư tưởng có thể không liên quan gì nhau, nhưng đối với hành giả Niệm Xứ thì lại khác. Vị này phải biết rõ cái ý muốn bước đi ngay khi nó vừa mới xuất hiện rồi tiếp theo lại cũng biết rõ từng bước đi đang được thực hiện như thế nào:

Tùy vào chánh niệm yếu mạnh của mỗi người mà tốc độ di chuyển của mỗi hành giả nhanh chậm khác nhau. Nhưng

điều duy nhất giống nhau giữa các hành giả là trong suốt thời gian thiền hành như vậy, chánh niệm của hành giả không bỏ sót bất cứ chi tiết nào trong động tác bước đi ấy. Ở Thái Lan, các hành giả đang thực tập phép thiền hành thường được hướng dẫn cả cách xoay người khi đã đi đến cuối đường thiền hành. Khi không còn chỗ để bước nữa, hành giả xoay người sang tay phải rồi dờ chân phải để bước xuống, chứ không phải chân trái. Khi xoay người, hành giả biết rõ “Đang xoay người, đang xoay người”, khi bàn chân vừa chạm đất thì hành giả cũng phải kịp thời ghi nhận “Chạm, chạm”. Nếu ở cuối đường, hành giả có đứng lại bao lâu đó thì cũng phải ghi nhận là đang đứng. Khi bụng có ý bước đi thì hành giả cũng lập tức chánh niệm rằng “Muốn đi, muốn đi”.

Như vậy trong lúc đang thiền hành, hành giả chỉ việc chú ý vài ba xê dịch căn bản như giở, bước, đạp (chân chạm mặt đường). Khi đang thiền hành, nếu phát hiện một suy nghĩ hay cảm giác nào chưa được ghi nhận thì hành giả nên đứng lại để ghi nhận nó ngay. Như đang giận thì biết là đang giận, đang sợ hay đang thích thì cũng biết rõ là đang sợ hay đang thích. Chú niệm ba lần rồi lại bước đi tiếp tục.

Tốc độ nhanh chậm không quan trọng, kỹ thuật chỉ quan trọng ở chỗ chánh niệm hành giả có ghi nhận kịp thời từng chi tiết của mỗi bước đi hay không và đặc biệt chú ý đến những tạp niệm thường rất dễ xuất hiện trong lúc thiền hành. Đồng thời hành giả cũng phải nhớ rằng sức bước và khoảng cách của mỗi bước chân phải thật tự nhiên, khả năng cơ thể đến đâu thì hãy để nó như vậy, đừng cố ý bước nhanh hay ghìm bước chậm lại, hành giả cũng không cần dùng đến một sự ráng sức đặc biệt nào, cứ nhẹ nhàng thanh thản bước đi trong chánh niệm liên tục. Lúc đi, mắt nhìn xuống phía trước khoảng vài ba mét (tùy thị lực mỗi người mà tầm nhìn khác nhau) và điều quan trọng là bao nhiêu sự chú ý của chánh niệm phải dồn hết cho mỗi bước đi, hành giả không nên để ý bất cứ một phần cơ thể nào của mình, kể cả bàn chân hoặc hơi thở vào ra. Đang đi thì chỉ biết là đang đi.

Nói một cách khắt khe thì kỹ thuật thiền hành là vậy, nhưng trong thực tế hành giả phải biết thêm vài trường hợp đặc biệt để linh động trong lúc đang tu tập. Chẳng hạn như đôi khi hành giả phải bước nhanh hơn bình thường để ngăn chặn cơn buồn ngủ, bước chậm hơn mọi khi để chánh niệm có thể làm việc tốt hơn, thỉnh thoảng cũng có thể đưa mắt

nhìn xa rộng ngoài thiên nhiên chứ không cứ phải dán mắt xuống con đường, thậm chí thỉnh thoảng hành giả cũng nên có vài phút thực hiện những động tác thể dục nếu thấy cần thiết...

Nói chung thì công thức tu tập do chính Đức Phật hướng dẫn luôn rất đơn giản và căn bản hơn những hướng dẫn của đời sau. Chỉ vì có quá nhiều hành giả không chấp nhận được sự đơn giản ấy, cứ thấy mơ hồ hoặc hoang mang nên phải cần đến những hướng dẫn cụ thể chi ly. Trong khi đó điểm cốt lõi của pháp môn Niệm Xứ là thường trực chánh niệm trong một nhận thức rõ ràng và dứt khoát rằng chỉ có Danh Sắc đang sanh diệt, không có gì ngoài ra nữa, cả đối tượng được ghi nhận và cái tâm ghi nhận nó cũng đều là Danh Sắc, ở đây không có ai ghi nhận hay được ghi nhận, không có ai tu tập, không có ai chứng đắc, không có gì để theo đuổi hay trốn chạy. Tất cả do duyên mà có rồi mất và mọi thứ phải được ghi nhận đầy đủ không bỏ sót để từng bước loại bỏ hai thứ tâm trạng THÍCH THÚ và BẤT MẪN. Đủ duyên thì chứng thánh. Tất cả chỉ vậy thôi.

Thiền hành là một trong ba tư thế chiếm nhiều thời gian nhất trong một ngày của hành giả bên cạnh tư thế ngồi và

nằm. Thậm chí có người còn thích đi còn nhiều hơn là ngồi nên những kinh nghiệm về phép thiền hành cũng đáng được lưu ý. Mỗi thiền sư và hành giả nói chung đều có những kinh nghiệm riêng tư về chi tiết nhưng trên tinh thần chung thì vẫn phải giống nhau ở điểm là phải luôn chia phép thiền hành ra thành ít nhất hai giai đoạn:

Giai đoạn một thì như đã nói, hành giả chỉ đơn giản nhận biết kịp thời ý muốn giờ chân rồi thì động tác giờ chân, xoay người và thỉnh thoảng biết dừng lại để giải quyết các tạp niệm rồi tiếp tục đi tới. Ở bước hai, với Niệm và Tuệ đã thuần thục hơn, hành giả thấy rõ toàn bộ động tác đi chỉ là Sắc pháp, tức bốn Đại được biểu hiện qua Thân Biểu Tri, còn những cái biết, muốn và ghi nhận trong động tác đi ấy đều là Danh pháp. Bước hai này cần phải được thực tập bao lâu thì tùy ở mỗi người. Vào giai đoạn này hay bất cứ lúc nào khác trong quá trình tu tập Tuệ Quán, tất cả những thắc mắc của hành giả phải được thiền sư dựa trên thực tế của từng người mà trả lời, không nên áp đặt hoặc sử dụng một cách máy móc bất cứ công thức chung nào đó theo kinh điển hoặc ý kiến cá nhân. Điều này rất có thể sẽ không giúp gì cho hành giả mà còn làm chậm lại việc tu tập.

Như đã nói ở trước, hành giả lúc đang bước đi không nên ép mình bước đi quá nhanh hay chậm mà không có lý do (chỉ nhanh khi muốn đối phó Hôn trầm và chỉ chậm khi đối phó Phóng dật).

Nói theo các thiền tuệ thì khi hành giả biết rõ cái gì là Danh, cái gì là Sắc trong mỗi bước đi của mình, đó chính là trí Phân Biệt Danh Sắc (*Nāmarūpaparicchedañāṇa*). Tiếp theo đó hành giả biết rõ ý muốn bước đi là nhân, động tác bước đi là quả, động tác bước đi là đối tượng cho tâm tức chánh niệm ghi nhận, nghĩa là động tác đi là nhân và quả là cái tâm ghi nhận kia mới xuất hiện được. Đây chính là Trí Liễu Duyên (*paccayapariggahañāṇa*) trong 16 trí Tuệ Quán.

Ý muốn bước đi của hành giả không hẳn lúc nào cũng là tâm tham, tức có sự can thiệp của tâm sở Tham (*Lobha*), đôi khi chỉ cần tâm sở Dục (*Chanda*) là đủ. Người có chánh niệm mạnh thì trong sinh hoạt mỗi ngày, tâm sở Dục có thể thế chỗ cho tâm sở Tham. Người thất niệm thì ngược lại. Tâm sở Dục ở đây chỉ là trạng thái nhu cầu để đáp ứng một đòi hỏi tự nhiên của Danh Sắc. Còn tâm sở Tham là sự thích thú hướng tới cái gì đó mà mình thấy là hay, là đẹp vượt khỏi giới hạn của nhu cầu. Vị La Hán đã dứt tuyệt tâm

sở Tham nhưng vẫn còn có thể có ý muốn (tâm sở Dục) trước mỗi hành động.

Chánh niệm non yếu thì hành giả chỉ có hai cách ghi nhận động tác đi: Đi chậm một chút để dễ ghi nhận hoặc chỉ có thể ghi nhận đơn giản, đang đi biết là đang đi. Ở trình độ Niệm và Tuệ thuần thục hơn, hành giả có thể đủ sức chia nhỏ động tác đi ấy ra thành nhiều giai đoạn mà chánh niệm vẫn theo kịp để ghi nhận. Từ lúc có ý muốn giữ chân đến khi giữ chân rồi đặt bàn chân xuống đường, hành giả luôn biết rõ. Với sự ghi nhận chặt chẽ khít khao như vậy, hành giả càng lúc càng thấy rõ thân tâm này liên tục vô thường và luôn luôn vô ngã, cái gì cũng do lắp ráp và cái sau thay thế cái trước để làm nên sự hiện hữu của thân tâm.

Như đã nói, mục đích và ý nghĩa cao nhất của pháp môn Niệm Xứ là sống với chánh niệm và trí tuệ. Mọi kinh nghiệm và hướng dẫn của người tu tập Niệm Xứ chỉ mang tính cá nhân. Kinh nghiệm của người này chưa chắc thích hợp với người kia. Bởi thân xác và tâm lý cùng duyên nghiệp của mỗi người không ai giống ai. Có thiền sư chủ trương ghi nhận mỗi bước đi qua ba giai đoạn “Giữ, bước, đạp”, có vị lại đề nghị ghi nhận theo cách khác “giữ chân, đặt xuống, chạm đất, ấn bàn chân”. Nói chung là miễn sao

chánh niệm của hành giả thường trực có mặt để trí tuệ có đủ cơ sở để thấy ra tính giả hợp của thân tâm, Danh Sắc.

3. TƯ THẾ NGỒI

Hành giả có nhiều tư thế ngồi để lựa chọn: Ngồi kiết-già là hai chân bắt chéo vào nhau để ngừa hai lòng bàn chân, bán-già là ngồi xếp bằng với chân này xếp trên chân kia, ngồi kiểu Miến Điện là ngồi xếp bằng với chân trong chân ngoài và kiểu ngồi thứ tư là ngồi trên ghế thông chân xuống. Cách ngồi nào cũng được, miễn là hành giả cảm thấy thoải mái trong một thời gian dài, bao lâu thì tùy người.

Bước đầu thực tập phép thiền tọa rất đơn giản. Đôi mắt có thể nhắm hắt hoặc khép hờ, hai tay để đầu cho tiện thì thôi, đan vào nhau để trước bụng hoặc để sắp hay để ngừa trên hai đầu gối.

Sau khi đã ổn định tư thế ngồi thì hành giả có hai đối tượng để chánh niệm ghi nhận: Hơi thở vào ra trên mũi hoặc trạng thái phòng xẹp dưới bụng. Đó là phép thiền tọa đơn giản, kết hợp với đề mục hơi thở. Trong trường hợp hành giả muốn sống chánh niệm trọn vẹn với riêng tư thế ngồi thì trước hết phải chánh niệm ghi nhận toàn bộ bàn tọa của mình “đang chạm” chỗ ngồi rồi chú ý đến hình tam giác giả

định của hai đầu gối và mông để chánh niệm rằng đang ngồi. Mọi tạp niệm, xúc cảm, tâm trạng thiện ác buồn vui xảy đến cho hành giả lúc này đều phải được ghi nhận kịp thời và đầy đủ. Sau ba niệm “tham tham tham, giận giận giận, vui vui vui...” thì hành giả quay về ghi nhận tư thế ngồi như cũ.

Buổi đầu hành giả có thể ghi nhận mọi sự bằng một câu niệm thầm, tức không ra lời. Lâu dần rồi thì chỉ còn là sự ghi nhận tự thâm tâm.

Đó là kinh nghiệm thiền tọa theo cách hướng dẫn của đời sau. Riêng trong Chánh Tạng thì cách hướng dẫn của Đức Phật đơn giản hơn nhiều: **Ngồi thẳng lưng, nhìn thẳng trước mặt và an trú chánh niệm** (*Nisīdati pallankam ābhujitvā ujum kāyam pañidhāya parimukham satim upatthapetvā*).

Còn sau đây là những hướng dẫn cụ thể về pháp thiền tọa được áp dụng rộng rãi ở các thiền viện, cho người sơ cơ mà ta nên biết qua rồi linh động thêm bớt:

Chọn một trong bốn cách ngồi vừa kể, giữ lưng và cổ thật thẳng. Hai mắt của hành giả có thể nhắm hắt hoặc khép hờ. Ngay lúc biết lưng hay cổ không còn thẳng nữa thì phải chánh niệm điều chỉnh lại. Không nên có ý lắng nghe hay

liếc nhìn mọi thứ chung quanh. Giữ thân bất động, đừng để nhúc nhích ngoài ý muốn. Nếu đang ngồi trên ghế thì không nên cố ý tựa lưng. Dáng ngồi phải thật thoải mái, tránh không gồng mình, tức không dùng sức kèm giữ thân mình. Làm vậy vừa mệt mỗi, vừa dễ thất niệm.

Trong trường hợp hành giả tu tập đề mục phòng xệp thì buổi đầu nên đặt bàn tay vào rốn để dễ ghi nhận.

Y phục của hành giả nên thoải mái, nếu được chất liệu thích hợp với mỗi điều kiện thời tiết thì càng tốt, như mùa lạnh thì có thể mặc áo len và mùa hè thì mặc áo bằng *cotton*. Ngồi biết là ngồi, thở ra vào biết rõ là thở ra vào, tâm trạng và cảm xúc ra sao, cái gì nổi bật thì ghi nhận cái ấy, như trong Chánh Tạng cũng đã ghi rõ: *Yathā yathā va panassa kāyo pañihito hoti, tathā tathā nam pajānāti* (thân đang ra sao thì tâm biết rõ như vậy).

Còn hơi thở ra vào mà hành giả ghi nhận được ở mũi hoặc ở rốn thì phải được biết rằng đó chính là Sắc Cảnh Xúc do Phong Đại tác động (*Vāyophoṭṭhabbarūpa*). Phải hiểu vậy mới đúng với tinh thần của giáo lý A-Tỳ-Đàm và cả pháp môn Tuệ Quán. Hình thức phòng xệp là cảnh Tục Đế, nhưng cảnh xúc và Phong Đại là cảnh Chân Đế. Buổi đầu hành giả chỉ biết cảnh Tục Đế, khi Niệm và Tuệ thuần thực

hơn thì hành giả sẽ biết cảnh Chân Đế trên chính đối tượng hơi thở ấy.

4. TƯ THẾ NẪM

Khi có ý muốn nằm, hành giả phải chánh niệm ghi nhận “muốn nằm, muốn nằm”. Khi lưng chạm chỗ nằm (mặt giường, nệm trải hay nền gạch) thì lập tức ghi nhận “ngã lưng, ngã lưng” hoặc “chạm lưng, chạm lưng”. Đó là trường hợp nằm ngửa. Nếu hành giả nằm nghiêng người thì chỉ đơn giản ghi nhận “thân chạm, thân chạm” hoặc “đang nằm, đang nằm”. Sau khi ổn định tư thế nằm, hành giả quay lại với một Niệm Xứ nào đó mà mình đang theo đuổi. Nói là Niệm Xứ nào đó nhưng thật ra ngoài Niệm Xứ mình thấy thích hợp nhất, hành giả luôn xem cả bốn Niệm Xứ đều là đối tượng ghi nhận.

5. CÁC TƯ THẾ NGOÀI RA

Trong chánh Tạng (Kinh Đại Niệm Xứ trong Trường Bộ và Trung Bộ) đã ghi rõ rằng hành giả phải luôn Tỉnh Giác trong mọi sinh hoạt lớn nhỏ, làm gì biết nấy: Bước tới, bước lui, nghe, nhìn, co duỗi, mặc hay cởi y phục, ăn uống nói cười...đều phải được thực hiện trong chánh niệm. **Làm gì biết nấy có nghĩa là không làm việc này mà nghĩ đến**

chuyện khác. Khi sinh hoạt với chánh niệm, hành giả chú ý cái gì cũng chỉ ở mức độ cần thiết như không quá nhanh hay quá chậm, không nói quá lớn hay quá nhỏ, dùng sức vừa phải trong mọi công việc và việc gì cũng phải được thực hiện trong sự thông thả, thanh thản, không có gì phải bồn chồn nôn nóng, hấp tấp vội vã hoặc rề rà chậm lụt quá đáng. Quá nhanh hay quá chậm đều không nên, **quá nhanh dễ phóng dật, quá chậm dễ thất niệm.**

Cũng như ở các đại tư thế, việc ghi nhận các tiểu tư thế đôi lúc cũng được chia nhỏ ra thành nhiều giai đoạn: Như trong việc ăn uống, có nơi hành giả được hướng dẫn phải chia nhỏ từng thời điểm để ghi nhận như nhìn thức ăn, muốn múc thức ăn, múc thức ăn đưa lên miệng, há miệng, cắn, nhai, nuốt...

Hành giả không có lý do gì phải thực tập chánh niệm trong sự nôn nóng và cố sức. Mọi hoạt động phải diễn ra trong tốc độ và trạng thái bình thường nhất. Miễn sao cảm thấy thoải mái thì thôi. Điều quan trọng là phải chánh niệm liên tục, không bỏ sót một chi tiết hoạt động nào. Hành giả chỉ theo dõi hơi thở trong tư thế ngồi và nằm, chứ không phải trong các sinh hoạt ngoài ra. Trò chuyện trao đổi hầu như phải tránh hẳn. Hành giả chỉ nói khi cần thiết, với âm lượng

vừa đủ nghe và với lối nói đơn giản, không dài dòng dư thừa.

Theo dõi tiểu tư thế là phải theo dõi từ đầu đến cuối, từ lúc bắt đầu cho đến khi kết thúc, qua các giai đoạn diễn biến. Hành giả biết rõ mình đang muốn làm gì, biết rõ lúc bắt đầu khởi sự và cũng biết rõ khi đổi sang động tác khác. Ta phải cần đến một chánh niệm kịp thời và tự nhiên để tránh việc phải dùng đến thứ chánh niệm tự tạo rồi thì kéo dài thời gian thực hiện động tác. Điều này chỉ làm mất thời gian tiến bộ. Ở đây nhắc lại, tu tập Tuệ Quán là luôn luôn chánh niệm trong sinh hoạt thường nhật. Mọi khi ta ra sao thì bây giờ cứ vậy mà làm. Có điều là sự thất niệm được thay thế bằng chánh niệm. Chỉ vậy thôi.

Hành giả phải luôn luôn tỉnh thức để biết rõ mình đang chánh niệm hay thất niệm. **Ghi nhận sự thất niệm cũng là chánh niệm, ghi nhận tâm bất thiện cũng là tâm thiện.** Khi muốn đi tắm, hành giả biết mình đang muốn, trước đó cũng có thể ghi nhận mình đang nóng nực, đang khó chịu rồi tiếp theo là ghi nhận ý muốn đi tắm. Tay chạm vào nắm cửa nhà tắm thì biết rõ là chạm, vặn nắm cửa thì biết là vặn... Cứ vậy, khi mở nước, khi biết mình khó chịu vì nước

lạnh, vì nước nóng, biết mình đang kỳ cọ, đang gội đầu, đang xả xà-phòng thấy đều trong chánh niệm.

Nói chung thì hành giả không thêm bớt gì trong nếp sinh hoạt thường ngày của mình, chỉ cần tiếp tục sinh hoạt như cũ với một chánh niệm liên tục, thường trực. Có một động tác nào bị bỏ sót không được ghi nhận thì có nghĩa là chánh niệm của hành giả vẫn chưa được vững mạnh. Chánh niệm không đủ thì Định và Tuệ cũng không làm gì được. Trong pháp môn Tuệ Quán, không có Niệm thì không có gì hết. Không có Niệm thì hành giả sẽ không có Định, thiếu Định thì sẽ không có Tuệ.

B. THỌ QUÁN NIỆM XỬ (*VEDANĀNUPASSANA*)

Đối tượng ghi nhận của hành giả quán Thọ là tất cả cảm giác khó chịu hay dễ chịu của cả thân và tâm, tức cả 5 cảm thọ khổ, lạc, ưu, hỷ, xả xuất hiện qua Danh và Sắc. Có khổ và lạc thì dĩ nhiên cũng phải kể đến xả thọ, cảm giác không khổ cũng không lạc.

Một cách đơn giản và căn bản nhất, hành giả Quán Thọ phải luôn ghi nhận kịp thời từng thứ cảm giác của thân tâm mà mình vừa phát hiện và nhận diện được. Nhìn vào nó

cho đến khi nó biến mất rồi hành giả tiếp tục ghi nhận cảm thọ tiếp theo, chắc chắn sẽ xuất hiện tiếp nối ngay sau đó.

Đã nói đây là phần hướng dẫn cho hành giả sơ cơ nên về lý thuyết không sâu rộng như cho các hành giả đã hành trì lâu ngày. Hành giả sơ cơ, chỉ mới thực tập trong thời gian ngắn thì bận tâm nhiều về lý thuyết chỉ thêm rối mà thôi.

Hành giả chỉ đơn giản nhận diện từng thứ cảm giác xuất hiện trên thân và tâm của mình. Trong cùng một lúc thân và tâm hành giả chắc chắn có những cảm giác khác nhau, nhiều khi đối lập nhau. Hành giả chỉ chú ý cảm giác nào nổi bật, đang khiến mình phải bận tâm mà thôi. Như đang đứng trong gió lạnh nhìn tuyết rơi, nhiều khi người ta lại vui vẻ, thích thú với một tâm tham mãnh liệt. Hành giả tu Tâm Quán thì ghi nhận tâm tham là tâm tham, hành giả tu Thọ Quán thì ghi nhận cảm giác nào nổi bật nhất trong lúc đó: Cái lạnh (khổ) của thân hay cái vui (hỷ) của tâm. Ghi nhận cái nào thì tùy hành giả. Hai người cùng tu Thọ Quán, nhưng kẻ thì thích Quán Thọ qua Sắc, người thì thích Quán Thọ qua Danh.

BIỂU ĐỒ MINH HOẠ

Niệm Xứ	Khía cạnh Danh Sắc	Cảnh Đề Mục
Tâm Quán	Phản ứng tâm lý khi thân lạnh	Tâm sân
	Trạng thái tâm lý khi thấy thích	Tâm Tham
Thọ Quán	Qua Sắc	Cái lạnh của thân
	Qua Danh	Cái vui của tâm

Tu tập cái gì thì cũng phải cần đến sự kiên trì và kham nhẫn. Nhưng ở pháp môn Thọ Quán Niệm Xứ thì hai khả năng đó còn quan trọng hơn nữa. Thiếu khả năng chịu đựng, hành giả cứ phải đánh vật với các cảm giác khó chịu rồi đôn đáo, bôn ba đi tìm cảm giác dễ chịu. Tất cả buồn vui khổ lạc trong cả cuộc đời của mỗi người thực ra chỉ là từng cảm giác khổ lạc xuất hiện qua từng giây phút.

Có thể nói một đời của chúng ta chỉ là hành trình giải quyết các cảm giác trên một lý tưởng rất đổi phàm phu là trốn

khổ tìm vui. Cứ vậy mà chuyện bậy nào ta cũng làm, còn việc thiện thì chúng ta thường chỉ làm việc nào mình thấy vui, thấy thích. Hành giả Quán Thọ không tiếp tục sống như vậy nữa. Hành giả phải thấy được rằng cảm thọ nào cũng là cảm giác, ngay đến cảm giác khó chịu trong tâm sân lúc biết cảnh bất toại hay cảm giác dễ chịu trong tâm tham lúc biết cảnh như ý cũng đều là cảm giác. Nhìn vào nó, biết nó là gì và chánh niệm ghi nhận sự có mặt của nó cho đến khi nó không còn nữa. Đau biết là đau, tâm khó chịu biết là tâm khó chịu, mát mẻ biết là mát mẻ, tâm dễ chịu biết là tâm dễ chịu. Tuyệt đối không có ý trốn chạy cái này, theo đuổi cái kia. Hành giả cứ xem như mình đang ngồi trước một mâm ăn: Cay biết là cay, chua biết là chua, ngọt biết là ngọt, béo biết là béo, không có ý chối từ hay kiếm tìm bất cứ cái nào.

BA PHÉP QUÁN THỌ

1. Bằng Cách Trực Diện:

Hành giả nhìn thẳng vào cảm xúc mà mình vừa phát hiện. Đó có thể là một cơn đau thấu trời hoặc nỗi sợ hãi kinh hoàng trước cái chết. Cách này đòi hỏi hành giả phải có sự tinh tấn và sức định tâm mãnh liệt mới có thể kham nổi. Quán thọ theo cách này rất dễ khiến hành giả bị kiệt sức

nhưng đây lại là một bài thực tập rất tốt để hành giả xác định được khả năng của mình và đồng thời kiểm soát được chánh niệm, không để tâm bị hoảng loạn trong những tình huống khẩn cấp và khốc liệt.

2. Bằng Cách Tạm Lánh:

Ở đây khi đối diện với cơn đau hay nỗi sợ hãi chẳng hạn, hành giả đừng chú ý đến nó, mà nên quay về theo dõi hơi thở. Cơn đau hay nỗi sợ kia chắc chắn sẽ len lõi xen kẽ vào nội tâm của hành giả, bên cạnh chánh niệm ghi nhận hơi thở. Lúc này hành giả mới dành cho nó một chút chú ý để ghi nhận theo cách chào hỏi một người khách lạ rồi quay trở lại với đề mục hơi thở như cũ. Hành giả nên thực hiện phép Quán Thọ này một cách chánh niệm và biết rõ mình đang làm gì. Ở đây không có sự trốn chạy.

3. Bằng Cách Quan Sát:

Ở cách một thì hành giả phải dùng nhiều đến khả năng kham nhẫn với sự hỗ trợ của Cần và Định. Nhưng ở phép quán thứ ba này thì hành giả đặc biệt nhờ cậy đến trí tuệ. Hành giả nhìn vào cơn đau hay nỗi sợ để nhận diện nó theo một trong hai cách Chân Đế hay Chế Định. Theo cách Chân Đế là ghi nhận “Khổ thọ, khổ thọ”, còn theo cách Tục

Đế thì là “đau, tê, nhức, mỏi”. Điều quan trọng hành giả phải nhớ là quan sát để nhận diện một cách bình tĩnh và khách quan, không hề có ý trốn chạy hay tổng khứ xua đuổi.

Ba phép Quán Thọ trên đây có thể áp dụng cho tất cả các cảm giác dễ chịu hay khó chịu của cả thân và tâm. Nhưng sở dĩ trên đây chỉ đặc biệt nói riêng về trường hợp khổ thọ, ưu thọ vì đây chính là thứ cảm giác dễ sợ nhất đối với hành giả. Càng dễ sợ thì càng khó đối phó.

C. TÂM QUÁN NIỆM XỨ (CITTĀNUPASSANĀ)

Tâm thức cũng là một pháp hữu vi như cây cỏ đất đá. Mỗi thứ pháp hữu vi có bản chất và thuộc tính khác nhau. Bản chất của tâm chỉ đơn giản là sự biết cảnh. Tu tập phép Quán Tâm là quan sát xem tâm mình đang ra sao, tức đang biết cảnh gì. Tâm thức vốn vô hình và thay đổi cực kỳ mau lẹ nên một người không từng học giáo lý hoặc có học nhưng thiếu Niệm và Tuệ thì khó lòng mà quan sát được tâm mình để nhận diện từng biến chuyển của nó trong từng giây phút.

Mục đích cao nhất của phép Quán Tâm tức Tâm Quán Niệm Xứ là kịp thời ghi nhận từng cái biết của mình trước

trần cảnh trong một sự kiểm soát tốt nhất như có thể. Kiểm soát ở đây không phải là ý muốn làm gì, để có cái gì hay để không có cái gì, mà chỉ đơn giản là dùng chánh niệm để biết cái gì đang xảy ra. Nhìn để biết, ở đây không nên có tâm trạng thích hay ghét, theo đuổi hay trốn chạy bất cứ cái gì. Tâm là cái biết. Hành giả dùng chánh niệm để ghi nhận cái biết ấy. Bản thân chánh niệm cũng là một cái biết, nên tu Tâm Quán là dùng cái biết này để ghi nhận cái biết kia. Biết ở đây chỉ là sự ghi nhận đơn giản, đối tượng ra sao thì hành giả biết như vậy. Không tưởng tượng, không hình dung, không cố nhớ, liên tưởng bằng bất cứ hồi ức, kiến thức hay kinh nghiệm nào. Phiền não chỉ đơn giản là sự ngộ nhận của một người không có Niệm và Tuệ.

Khi ta không biết tâm là gì, sanh diệt mau lẹ ra sao, trong từng phút nó đang thế nào... nên từ đó ta mới hiểu làm có một cái TÔI, CỦA TÔI, có cái tôi thích, có cái tôi ghét, có đẹp xấu hay dở, xa gần lớn nhỏ dài ngắn trong ngoài. Trong khi đó một hành giả tu tập Tâm Quán Niệm Xứ thì sống đơn giản hơn rất nhiều. Khi 6 căn biết 6 trần, như lúc mắt thấy tai nghe cái gì đó thì hành giả chỉ đơn giản ghi nhận tâm trạng của mình ngay lúc ấy. Biết rõ sự ham thích là tâm tham, sự bất mãn ghét sợ là tâm sân, sự không hiểu

biết bản chất như thật của các căn trần là tâm Si. **Thiếu định thì là Phóng Dật, thiếu trí thì là Hoài Nghi.**

Phép tu Tâm Quán Niệm Xứ luôn được kết hợp chặt chẽ với cả ba niệm xứ kia. Đang Quán Thọ cũng phải Quán Tâm, đặc biệt trong lúc đang sống chánh niệm với các tư thể sinh hoạt (Thân Quán Niệm Xứ), hành giả cũng phải liên tục Quán Tâm. Không gì thay đổi mau lẹ hơn tâm thức, nên khi ghi nhận từng chuyển biến của tâm thì hành giả sẽ cùng lúc nhận ra rất nhiều sự thật quan trọng mà xưa nay mình chưa từng biết đến hoặc chỉ biết qua người khác.

Hành giả sẽ thấy rằng mọi thứ tốt xấu ở đời đều là do thái độ đón nhận của từng khoảnh khắc tâm thức. Hành giả thấy rằng mọi thứ ở đời chỉ tồn tại chớp nhoáng theo tốc độ nhận biết của tâm. Không có gì tồn tại lâu hơn một sát-na, nhưng do không thấy được điều này nên người không học đạo hành đạo mới kiếm tìm và trông đợi những thứ tốt đẹp hay ho, ngon lành, vừa ý... Rồi đặt vào đó tất cả sự tin cậy và hy vọng. Muốn thì phải đi tìm, đây là cả một hành trình gian khổ. Tìm không được dĩ nhiên là khổ, có được rồi nhưng giữ không được lại càng khổ hơn. Tất cả những cái khổ này đều đi ra từ một nguồn cội duy nhất là sự không thấy được tánh sanh diệt chớp nhoáng của đời sống thân

tâm, tức tinh thần và vật chất. Pháp môn Quán Tâm chính là con đường giúp ta ghi nhận kịp thời tánh sanh diệt chớp nhoáng của vạn vật ở đời.

Khi ta học hỏi nghiên cứu cái gì đó ở đời, kể cả Phật Pháp, thì đầu óc ta chỉ hướng về những khái niệm, kinh nghiệm mà phần lớn là dựa theo cái biết của người khác. Ta có thể hiểu biết rất nhiều chuyện nhưng ta không hề có dịp để hiểu về mình. Tu tập Tâm Quán Niệm Xứ thì ngược lại, tất cả mọi diễn biến của tâm thức bản thân phải luôn được ghi nhận, nhận diện. Cái biết nào cũng phải được biết đến. Thấy biết là thấy, biết đó là tâm Nhãn Thức, khi nghe biết đó là tâm Nhĩ Thức, khi suy tư biết đó là tâm Ý Thức.

Biết bằng cách nào? Có hai cách biết theo lối Chân Đế và Chế Định.

Biết theo lối Chân Đế là biết thức nào trong 6 thức đang có mặt, trong thức thứ sáu thì hành giả biết rõ đây là tâm bất thiện, tâm thiện hay tâm thiền, tâm thánh. Biết theo lối Tục Đế là hành giả biết mình đang nhớ, đang giận, đang sợ, đang tiếc của.

Đối tượng của Tâm Quán Niệm Xứ là cái gì đang có mặt, đang xảy ra (dù nói theo A-Tỳ-Đàm thì cái gọi là hiện tại

trong pháp môn niệm xứ chỉ là cận quá khứ, tức quá khứ vừa mất). Hành giả tu Tâm Quán chỉ việc nhận biết cái đang xảy ra, nó ra sao thì thấy vậy. Tất cả những suy diễn, liên tưởng, hình dung đều không thuộc cảnh hiện tại. Quan tâm đến chúng thì hành giả không còn biết cảnh hiện tại nữa, tức bỏ rơi đề mục trước mắt để chạy theo một cái khác.

D. PHÁP QUÁN NIỆM XỨ (*DHAMMĀNUPASSANĀ*)

Cũng là quan sát Danh Sắc, nhưng qua Pháp Quán Niệm Xứ hành giả ghi nhận từng khoảnh khắc hiện hữu của Danh Sắc qua 12 Xứ, 5 Triền Cái, 5 Uẩn, 7 Giác Chi và 4 Đế.

Quan sát Danh Sắc qua 12 Xứ chỉ đơn giản là chánh niệm ghi nhận Nhãn Xứ đang làm việc, tức đang nhìn biết là đang nhìn, đang suy nghĩ biết là đang suy nghĩ.

Qua 5 Triền Cái cũng vậy. Đang thích thì biết đó là Dục Triền Cái. Đang ghét, giận, sợ, bất mãn, ghen tuông, tiếc của thì biết đó là Sân Triền Cái. Đang buồn ngủ hay lơ đãng thì biết đó là Hôn Thụy Triền Cái...

Nói gọn lại thì muốn tu tập Pháp Quán Niệm Xứ thì trước hết hành giả phải có được một kiến thức giáo lý căn bản để

có thể cùng lúc tu tập cả bốn Niệm Xứ và sự chuyển đổi giữa Pháp Quán Niệm Xứ với ba Niệm Xứ kia có thể diễn ra nhuần nhuyễn và thuần thục, không trở ngại. Vì Pháp Quán Niệm Xứ là pháp môn mà hành giả cùng lúc quán chiếu cả Danh lẫn Sắc, tức gồm đủ cả ba Niệm Xứ còn lại.

XII. VÌ SAO TU TẬP TUỆ QUÁN

Với Niệm và Tuệ liên tục, hành giả sẽ tự nhiên có được sát-na Định (*Khanikasamādhī*), tức khả năng tập trung tư tưởng ngắn hạn, một trong ba bước Định Học. Với Niệm và Tuệ trên đối tượng Danh Sắc vốn sanh diệt liên tục, hành giả sẽ mau chóng chứng nghiệm được đặc tính vô thường, vô ngã của thân tâm và từ đây tham giận cũng sẽ từng bước giảm dần. Vì trên sự có mặt quá ngắn ngủi của Danh Sắc, hành giả không tìm ra được chỗ nào đáng để nắm níu hay bất mãn.

- Tọa thiền là một trong bốn tư thế căn bản của một hành giả. Không ai tu tập Niệm Xứ nói riêng, Chỉ Quán nói chung, lại không có khả năng ngồi yên trong ít lâu. Lợi ích của tư thế ngồi là giúp thân tâm hành giả được ổn định, cái cần thấy sẽ lộ diện rõ rệt hơn. Cái cần thấy ở đây là sự sanh diệt của Danh

Sắc, các cảm xúc, các tâm trạng của chúng ta. Ta có thể nói rằng hầu hết những người chứng đạo đều đắc pháp trong tư thế ngồi. Ngồi là tư thế ổn định và nghiêm túc nhất để tư tưởng làm việc hiệu quả nhất. Như Kim Tự Tháp (dáng như người ngồi xếp bằng) được xem là cấu trúc vững vàng nhất nên tồn tại lâu nhất trong lịch sử kiến trúc thế giới.

- Hành giả không thể ở hoài với một tư thế ngồi mà phải liên tục luân phiên thay đổi để cơ thể được vận động và tâm lý cũng thoải mái hơn. Bên cạnh tư thế ngồi, hành giả cũng phải tiếp tục sống với Niệm và Tuệ trong tất cả tư thế sinh hoạt khác như đứng, đi, nằm. Đứng yên cũng là một tư thế có tác dụng ổn định tâm lý gần giống như tư thế ngồi, có điều là không thể lâu bằng. Một người đứng ngắm cảnh có thể kéo dài thời gian hơn một giờ mà vẫn cảm thấy thoải mái thì tại sao một hành giả lại không có thể giữ yên tư thế này trong chừng đó thời gian.

Vấn đề là thiện pháp của ta có đủ hay không. Khi có pháp dục, pháp hỷ và pháp lạc thì một giờ đồng hồ đứng yên với Niệm và Tuệ không phải là chuyện khó khăn. Một điều đặc biệt nữa là tâm lý của chúng ta

luôn có một quan hệ rất chặt chẽ với tẩm thân sinh lý. Máu huyết và hoạt động của các bộ phận cơ thể như tim mạch và não bộ lúc ngồi, nằm, đi và đứng có thể không giống nhau. Do đó khi đứng ta có thể nghiệm ra nhiều điều, cảm nhận nhiều thứ mà ở các tư thế khác không có được. Một phần cũng vì cảm nhận của chúng ta về các chiều không gian qua các tư thế sinh hoạt vốn không giống nhau.

- Thiền hành là một tư thế đặc biệt quan trọng. Ngay đến một người không phải hành giả cũng phải có ít nhất hai giờ đồng hồ đi bộ mỗi ngày. Ngồi hay nằm quá lâu đều không tốt cho thân tâm của hành giả, trừ phi đó là bậc đã chứng thiền chứng đạo, có thể giữ yên một tư thế trong suốt cả tuần lễ. Đi nhiều sẽ giúp cho gân cốt chắc chắn hơn, việc tiêu hóa cũng được hỗ trợ, tuần hoàn máu huyết và hoạt động tim mạch cũng được hỗ trợ rất nhiều. Đặc biệt một giờ đi bộ với Niệm và Tuệ sẽ giúp hành giả cùng lúc vận động cả thân và tâm. Thân được thể dục, tâm được thoải mái. Thoải mái trong sự kiểm soát chứ không phải trong sự phóng dật hay thất niệm. Việc bước đi, tức di chuyển cơ thể, cũng là một cơ hội để hành giả

để dàng thấy ra một phần diễn biến và bản chất của thân tâm vốn luôn thay đổi và lệ thuộc vào các điều kiện để vận hành.

- Người không phải hành giả thì thường chỉ nằm với hai mục đích là ngủ nghỉ hoặc để tìm sự thoải mái, buông thả. Nhưng đối với một hành giả thì nằm chỉ có một ý nghĩa duy nhất là một trong bốn tư thế phải được luân phiên. Ngồi lâu quá phải đi, đi lâu quá phải ngồi hoặc ngồi lâu quá phải nằm.

Hành giả ở đâu và lúc nào cũng phải luôn sống với Niệm và Tuệ. Trong tư thế nào cũng vậy, kể cả tư thế nằm. Một người thường xuyên chánh niệm trong tư thế nằm tối thiểu cũng được một lợi ích rất quan trọng là lúc nào cũng có thể sống chánh niệm, bởi rất nhiều người cứ nằm xuống là muốn ngủ. Thói quen này không tốt cho một người đang nằm bệnh hoặc lúc cận tử. Có thể tu Niệm Xứ trong cả lúc nằm thì hành giả coi như có thể tự tại trong cả bốn tư thế sinh hoạt, không tư thế nào là bất tiện cho hành giả trong việc giữ chánh niệm.

- Ngoài việc giữ chánh niệm trong bốn tư thế căn bản, một hành giả Niệm Xứ đúng mức còn phải luôn

chánh niệm trong tất cả mọi sinh hoạt lớn nhỏ và vô danh, từ việc ăn uống tắm rửa cho đến những động tác nhỏ nhặt nhất như phỉa vuốt, sờ chạm. Chánh niệm được trong từng sinh hoạt nhỏ nhặt như vậy hành giả sẽ nhận được vô số lợi ích quan trọng như khả năng quân bình Ngũ Quyền và đặc biệt là thành tựu một khả năng chánh niệm kiên cố, thường trực. Mà đây chính là linh hồn của pháp môn Niệm Xứ. Vì có Niệm liên tục thì mới có Định, có Định thì mới có Tuệ. Cơ hội chứng đạo có thể xảy đến lúc nào ta không biết được nên điều duy nhất mà hành giả có thể làm là luôn sống trong chánh niệm, cày xới sẵn sàng một mảnh đất lý tưởng cho hạt giống thánh trí đâm chồi.

Trên quan sát chung mà nói, một hành giả Niệm Xứ chỉ nên nằm ngủ nhiều lắm là một phần tư thời gian trong 24 giờ. Ba phần tư thời gian chánh niệm trong một ngày đêm là mức tối thiểu để được gọi là một người tinh tấn. Bởi trong chừng ấy thời gian, tùy mỗi người, thời gian thất niệm ít nhiều khác nhau.

Lợi ích của chung bốn Niệm Xứ ngoài cứu cánh cao nhất là chứng ngộ thánh trí, còn là một nếp sống an toàn và an

lạc. An toàn là bởi vì thân tâm của hành giả luôn hoạt động trong sự kiểm soát. Sống có Niệm và Tuệ thì hành giả mặc nhiên hạn chế tối đa cả nhân xấu và quả xấu. Nhân xấu là các tâm bất thiện, thương thích cái này hay bất mãn cái kia đều là nhân xấu cho quả khổ tương lai. Còn nói hạn chế quả xấu ở đây có nghĩa là khi sống với Niệm và Tuệ như vậy, hành giả sẽ bớt đi rất nhiều những tâm trạng tiêu cực như giận dữ, sợ hãi, bực bội, khó chịu trước những gì bất toại trong đời sống. Người không tu Niệm Xứ khi gặp cảnh bất toại phải chịu khổ gấp nhiều lần so với hành giả Niệm Xứ, vừa khổ thân vừa khổ tâm, khổ vì cảnh trước mắt, cả chuyện đã qua và chuyện chưa đến. Còn hành giả Niệm Xứ thì nhiều lắm cũng chỉ có một cảnh hiện tại và đầu thân có khổ thì tâm cũng không vì vậy mà ảnh hưởng theo. Nếu có thì cũng ít hơn rất nhiều so với người không tu tập Niệm Xứ. Đó là lý do tại sao ở đây lại nói rằng tu tập Niệm Xứ là sống theo nếp sống an toàn và an lạc. An toàn là không gieo nhân xấu và an lạc là hạn chế nỗi khổ niềm đau khi gặp quả xấu.

Chỉ có tu tập Niệm Xứ thì người ta mới có cơ hội chứng nghiệm được những gì là tinh hoa Phật Pháp mà mình đã nghe, đã học, mà xưa giờ chỉ hiểu trên mặt chữ. Những

ting hoa đó là bản chất Tam Tướng của Danh Sắc, là giáo lý bốn Đế, 12 Duyên Sinh, 24 Duyên Hệ. Từ đó hành giả có cơ hội để hiểu rõ thế nào là nhân quả báo ứng, thế nào là tái sinh luân hồi. Vì rõ ràng qua từng phút giây sống bằng Niệm và Tuệ hành giả thấy rõ mối tương quan mật thiết giữa nhân với quả, giữa các tâm trạng với các cảnh giới tái sinh.

Một lợi ích nổi bật nữa của pháp môn Tuệ Quán là tinh thần sống vô úy, không sợ hãi. Khi nhìn thẳng vào bản chất của Danh Sắc thân tâm, gồm tất cả những buồn vui thiện ác, vốn không có gì để cầu được hay trốn chạy thì hành giả được an nhiên tự tại không phải sợ hãi vì việc mất cái này, chịu đựng cái kia. Bằng Niệm và Tuệ, hành giả sống đúng theo nhận thức về bốn Đế để thấy rằng mọi thứ đều là khổ, thích cái gì cũng là thích trong khổ và muốn hết khổ thì đừng thiết tha trong bất cứ cái khổ nào nữa. Nhận thức về bốn Đế cũng là nhận thức về 12 Duyên khởi. **Hành giả thấy rằng buồn vui nào cũng do các nghiệp thiện ác mà ra. Như vậy thiện ác nào cũng là cội nguồn sanh tử. Hiểu vậy hành giả đương nhiên chán sợ cái ác và cũng không thiết tha quả lành của điều thiện dù luôn sống thiện. Đó chính là tinh thần vô úy của hành giả Niệm Xứ.**

Chỉ có một người đầy đủ túc duyên Ba-la-mật mới có thể sống đúng tinh thần của pháp môn Niệm Xứ là chánh niệm liên tục và buông bỏ liên tục. Cái gì cũng bỏ và lúc nào cũng bỏ. Sống đúng như vậy thì chậm lắm là 7 năm cũng phải thành tựu một trong hai quả vị Bất Lai hoặc La Hán.

Pháp môn Niệm Xứ vừa khó vừa dễ. Khó là vì trong nếp sống thiếu Niệm thiếu Tuệ thì hành giả phải cố gắng rất nhiều và niềm tin vào con đường hành trì rất dễ bị thử thách. Nói là dễ là bởi vì trong pháp môn Niệm Xứ hành giả chỉ làm hai việc là chánh niệm thường trực với một trí tuệ cũng thường trực để thấy mọi thứ ở đời luôn vô ngã, vô thường. Nhận thức ấy sau khi trải qua đủ các khía cạnh tâm lý sợ, chán và lãnh đạm thì hành giả được gọi là Tiểu Tu Đà Hườn, tạm gọi là Á Thánh, người đang đứng ở bậc cửa giác ngộ. Nhận thức ấy đi thêm một bước nữa để hành giả dứt hẳn Thân kiến, sự lìa bỏ vĩnh viễn ý niệm ngã chấp đối với 5 uẩn thì đây chính là quả vị thánh nhân đầu tiên, Tu Đà Hườn hay Thất Lai. Từ đó về sau không cần nói thêm nữa.

Hành giả Niệm Xứ nào cũng phải tu tập trên tinh thần Bát Chánh Đạo. Niệm và Tuệ là hai chánh đạo quan trọng vì chúng là đại diện cho cả Bát Chánh Đạo. Niệm ở đâu thì

Định và Cần (Chánh Tinh Tấn) cũng ở đó. Tuệ (Chánh Kiến) ở đâu thì Chánh Tư Duy cũng ở đó. Còn Chánh Ngữ, Nghiệp, Mạng thì dứt khoát phải có mặt ở người thành tựu 5 chánh đạo kia.

Vấn đề là Niệm và Tuệ của hành giả có đúng là Chánh Niệm và Chánh Kiến hay không. Khi hành giả tu tập Niệm Xứ với một lý tưởng cầu vui trốn khổ, nhằm hướng đến một cảnh giới hay hình thức hiện hữu nào đó ở các cõi nhân thiên thì Niệm và Tuệ lúc này không còn là chánh đạo nữa. Khi chúng không còn là chánh đạo nữa, tức Niệm không phải Chánh Niệm và Tuệ không phải Chánh Kiến, thì những thiện pháp ngoài ra đều là tà đạo, tức con đường dẫn đến sanh tử.

Nói gọn lại Tứ Niệm Xứ là con đường hành trì theo đúng tinh thần của Đạo Đế là thấy rõ Khổ Đế để lìa bỏ Tập Đế (niềm đam mê trong Khổ Đế) để hướng đến Diệt Đế là Niết Bàn. Hữu Dư Niết Bàn là sự vắng mặt triệt để của Tập Đế và Vô Dư Niết Bàn là sự giải thoát hoàn toàn đối với cả Khổ Đế, tức sự chấm dứt tuyệt đối cả nhân và quả sanh tử.

Tu tập Niệm Xứ là hành trình thể nghiệm tự thân. Thầy bạn hay kinh điển chỉ là những tấm bản đồ, những ngọn hải đăng giúp ta định hướng nhưng ta phải tự đi bằng chính đôi

chân của mình. Vừa đi vừa trắc nghiệm, kiểm chứng để xem mình đang đúng hay sai. Thấy mình đang đúng hay biết mình đang sai đều quan trọng như nhau. Việc nhận ra đúng sai lại cũng là chuyện của cá nhân hành giả. Không thầy bạn nào có thể nói hộ. Nhiều lắm là họ chỉ có thể cho ta những gợi ý. Còn bản thân việc hành trì là chánh hay tà, đúng hay sai thì kết luận cuối cùng vẫn là ở ta.

XIII. NÊN TRÌNH PHÁP THẾ NÀO

Trình pháp là báo lại cho thiền sư hay người hướng dẫn mình những diễn biến thân tâm trong lúc đang tu tập để nhận được những hướng dẫn cần thiết. Khi trình pháp hành giả phải nói thật, không phải điều tưởng tượng hay thêu dệt tại chỗ. Tu Niệm Xứ nào cũng là làm việc với tâm mình nên khi trình pháp thì điều đầu tiên hành giả phải lưu ý là nói về đề mục mà mình đang theo dõi. Đó là đề mục gì, thân hay tâm và mình đang gặp vấn đề gì. Có sao thì nói vậy, chính xác và ngắn gọn, không quá dài dòng để người ta mất thì giờ hoặc hiểu sai câu hỏi của mình. Bởi tuy cùng là đề tài Niệm Xứ nhưng vấn đề của người đang Quán Tâm đôi khi không giống của người Quán Thọ, vấn đề của người Quán Pháp không giống vấn đề của người Quán Thân.

Trình pháp là nói ra hết, nhưng chỉ là những gì thật sự cần thiết. Đối với người tuệ căn nhậm lệ thì chuyện rất đơn giản, nhưng đối với người chậm chạp thì thường có rất nhiều vấn đề. Người ngồi nhiều khác với người đi nhiều. Niệm và Tuệ trong các sinh hoạt của mình có ra sao thì hành giả cũng nên biết đặt những câu hỏi cho thiền sư để nhận được những hướng dẫn cần thiết. Có không ít hành giả tu thì có tu nhưng không có gì để hỏi hay trình lên thiền sư. Điều đó không có nghĩa là họ không có gì thắc mắc mà chỉ vì họ không thật sự biết điểm thắc mắc của mình nằm ở đâu rồi không biết hỏi cái gì. Lại cũng có những hành giả trước mặt thiền sư cứ kể toàn những điều mình thích mà không có liên quan gì đến chuyện tu tập. Nói ra để khoe mẽ, nói để trao trút cảm xúc, im lặng lâu quá nên thèm nói. Điều này đem lại bất lợi cho nhiều phía, thiền sư thì mất thì giờ, bạn tu chung quanh thì bực mình và bản thân hành giả thì thất niệm. Bởi lẽ đơn giản là có ai đang chánh niệm lại có thể nói điều không cần thiết.

Một hành giả hành trì rất ráo thì chỉ lia chánh niệm lúc đã đi vào giấc ngủ. Nên ngay trong giây phút trình pháp hành giả cũng phải tiếp tục chánh niệm và nhiều thiền sư cũng dựa vào việc quan sát hành giả lúc này để nhận xét xem ai

là người có niệm mạnh hay niệm yếu. Ở đây hành giả chánh niệm trong từng câu nói, từng cử chỉ, thái độ và cảm xúc của mình trước thiền sư. Khi chấp tay để bắt đầu việc trình pháp cho đến khi kết thúc phần trình pháp của mình, hành giả phải luôn chánh niệm.

Một điều nữa cũng cần nói thêm ở đây là không ít hành giả khi nghe tiếng chuông báo hiệu hết giờ thiền tọa hay khi bắt đầu có ý xả thiền thì đã không còn giữ chánh niệm nữa. Họ xem việc giữ chánh niệm như là cái nợ phải trả, trả xong rồi thì có quyền quên mất. Thật ra thì lúc nào hành giả cũng phải chánh niệm. Bởi ngay sau một thời gian dài tinh tấn miên mật (lúc tọa thiền hay kinh hành) thì nội tâm hành giả đang ở vào thời điểm chín muồi của chánh niệm, trí tuệ ngay lúc này có thể dễ dàng thấy ra nhiều điều đặc biệt mà ta gọi là những bước đột phá. Thất niệm trong lúc xả thiền là cả một sự hoang phí đáng tiếc.

Hành giả Niệm Xứ tu theo truyền thống nào, ở đâu và với ai, cũng phải biết một vài pháp sự căn bản như những chuẩn bị trước khi gặp mặt thiền sư, trước khi thọ giới, trước khi thực hiện một nghi thức sám hối. Phật tử ở các xứ Nam Tông đều biết chuẩn bị một mâm lễ nhỏ cho những cơ hội như vậy. Mâm lễ ở đây gồm hoa, nến, nhang hoặc

trầm và đôi khi là một sắp vải trắng cúng dường cho thiền sư hay chư tăng. Đối với bạn tu cư sĩ hay với người xuất gia thì hành giả luôn biết học cách sám hối hay xin lỗi khi biết mình vừa nói hay làm điều gì đó bất xứng. Việc này rất quan trọng bởi chánh niệm hay khả năng định tâm của hành giả rất có thể bị ảnh hưởng với những lý do sau đây: Chưa thực hiện xong một lời hứa, còn dở dang một công việc, hay chưa sám hối một lầm lỗi mà mình đã mắc phải với ai đó hoặc khi hành giả tự xét thấy giới hạnh của mình có chỗ không thanh tịnh.

Việc cúng dường cho thiền sư hay Tam Bảo cũng hỗ trợ rất nhiều cho tâm lý của hành giả. Lễ phẩm ở đây không cần gì nhiều, có thể chỉ là một mâm lễ nhỏ với những món đơn sơ, rẻ tiền nhưng được chuẩn bị với tất cả tâm thành.

CHƯƠNG 2. KHỔ ĐAU VÀ CON ĐƯỜNG QUÁN NIỆM

Nguyên tác: Thiền sư Ajahn Naeb (Thái Lan)

Bất cứ sự hành trì nào cũng đòi hỏi một sự hiểu biết. Chúng ta phải luôn biết rõ mục đích của công việc mình làm. Ở đây, toàn bộ công phu tu tập của chúng ta chỉ nhắm vào mục đích chứng ngộ Tứ Thánh Đế, cứu cánh chấm dứt tất cả đau khổ.

Kính bạch chư tăng,

Kính thưa quý vị thánh giả cư sĩ,

Trong buổi nói chuyện này, tôi sẽ đặc biệt bàn về cái mà chúng ta vẫn gọi là sự đau khổ cùng với con đường quán niệm nó theo đúng tinh thần của pháp môn Tuệ Quán (Tứ Niệm Xứ), con đường duy nhất dẫn đến giác ngộ và giải thoát. Chúng ta cũng biết đó, vấn đề cốt lõi của Tứ Niệm Xứ chính là nhìn ngắm sự đau khổ. Tôi nói như vậy vì đã có không ít người vẫn hiểu lầm rằng tu tập Tuệ Quán chỉ đơn giản là để tìm kiếm sự an lạc (mặc dù so với người không tu tập thì các hành giả Tứ Niệm Xứ vẫn thường an lạc hơn) và từ câu nói này của tôi chắc chắn sẽ dẫn đến

một loạt các câu hỏi: Vì sao lại phải nhìn ngắm những đau khổ? Chúng có gì để nhìn ngắm? Và phải nhìn ngắm như thế nào mới đúng?

I. HÀNH TRÌ LÀ HÀNH TRÌNH NHẬN THỨC

Như tôi vừa nói, vấn đề trước tiên mà chúng ta cần giải quyết chính là việc định nghĩa đau khổ là gì, có bao nhiêu thứ đau khổ và thế nào là con đường quán niệm đau khổ. Ở đây, cái gọi là khổ đau vẫn thường được phân tích thành bốn hoặc năm trường hợp:

1) Thọ Khổ (*Vedanādukkha*): Đây chính là những hình thái đau khổ cụ thể, rõ ràng mà ai cũng có thể nhìn thấy. Chúng là tất cả những cảm giác khó chịu, bất an, bất ổn của thân xác hoặc tâm hồn nói chung.

2) Hành Khổ (*Sarikhāradukkha*): Còn gọi là Thực Tính Khổ (*Sabhāvadukkha*), dù đôi khi hai thuật ngữ này được định nghĩa khác nhau. Ở đây, cả hai chữ đều được dùng để ám chỉ sự tồn tại của năm Uẩn đều do các duyên tạo nên.

3) Pháp Ấn Khổ (*Lakkhaṇadukkha*): Chỉ cho cái khổ trong ba Pháp Ấn, còn gọi là Tam Tướng (Vô Thường, Khổ Nãi và Vô Ngã) mà ta vẫn thấy nhắc tới trong định nghĩa của các thuật ngữ Khổ Tướng (*Dukkhalakkhaṇa*), Khổ Tùy

Quán (*Dukkānupassanā*), hành giả chuyên tu Khổ Tùy Quán (*Dukkavihārī*).

4) Đế Khổ (*Saccadukkha*): Tức Khổ Đế, đệ nhất thánh đế trong Tứ Thánh Đế, nội dung bao gồm cả ba thứ khổ vừa kể trên đây.

Khổ đau được phân tích thành nhiều thứ như thế, vậy khi quán niệm, hành giả sẽ quán niệm thứ khổ nào trong bốn thứ khổ đó? Xin thưa rằng ta phải quán niệm cả bốn thứ. Bởi chỉ có vậy, hành giả mới có thể thấy rõ được diệu lý Tứ Thánh Đế, vấn đề cốt lõi nhất của trí tuệ giác ngộ. Và tất cả Phật tử chúng ta ai cũng hiểu rằng Khổ Đế chính là cái cần được nhìn thấy, quán tri (trong khi Tập Đế – tức Tham Ái tạo ra Khổ Đế - cần được đoạn trừ, Diệt Đế - tức Niết Bàn - cần được chứng ngộ và Đạo Đế-tức Bát Thánh Đạo thì cần được hành trì). Bất cứ khi nào hành giả thực chứng được Khổ Đế một cách toàn triệt thì có nghĩa là vị này cũng đã liễu tri trọn vẹn Tứ Thánh Đế. Và công phu này được gọi là con đường quán niệm đau khổ bằng Tuệ Quán (*Vipassanāpaññā*) vậy.

Trên đây vừa nói đến các thứ khổ cơ hồ là từng thứ khác nhau, vậy các thứ khổ đó thực sự đồng dị với nhau như thế nào?

Theo lý mà nói thì tất cả các thứ khổ đều nằm gọn trong Khổ Đế và ta còn có thể nói rằng trọn vẹn Phật Pháp bao gồm tám muôn bốn ngàn Pháp Môn đều nằm trong diệu lý Tứ Thánh Đế, không sót một mảy may nào. Bởi tất cả những gì Phật dạy trong suốt 45 năm hoằng hoá độ sinh đều nhằm vào một lý tưởng duy nhất là khai thị cho chúng sinh giác ngộ Tứ Thánh Đế. Tứ Thánh Đế chính là tinh hoa cốt lõi của Phật Pháp. Và tất cả mọi đau khổ đã được nhắc đến này giờ thì lại chỉ nằm trong Khổ Thánh Đế. Bước tiếp theo, chúng ta hãy thử tìm hiểu ý nghĩa của con đường quán niệm các đau khổ, tức Khổ Thánh Đế.

Bất cứ sự hành trì nào cũng đòi hỏi một sự hiểu biết. Chúng ta phải luôn biết rõ mục đích của công việc mình làm. Ở đây, toàn bộ công phu tu tập của chúng ta chỉ nhắm vào mục đích chứng ngộ Tứ Thánh Đế, cứu cánh chấm dứt tất cả đau khổ. Đã nói vậy thì Tứ Đế bao gồm những gì và thế nào là con đường tu chứng y cứ trên Tứ Thánh Đế ? Câu trả lời căn bản và ngắn gọn là Tứ Thánh Đế bao gồm một Khổ Đế cần được hiểu biết (*Pariññeyyakkicca*), một Tập Đế cần được đoạn trừ (*Pahānakkicca*), một Diệt Đế cần được chứng ngộ (*Sacchikiriyakkicca*) và một Đạo Đế cần được tu tập (*Bhāvanākkicca*). Đó là những hiểu biết cần thiết

cho một hành giả, nhưng liệu trong lúc tu tập chúng ta có phải thực hiện mọi thứ theo đúng tinh thần những gì vừa nói hay không? Xin thưa rằng trước sau như một, trách nhiệm của chúng ta đối với Tứ Thánh Đế luôn là những tiêu chí căn bản trong cuộc tu: Quán Khổ, Trừ Tập, Chứng Diệt và Hành Đạo.

Có thể có người muốn hỏi rằng ý nghĩa của Khổ Đế xem ra quá bao la, gồm tất cả đau khổ trong đời, vậy khi tu tập theo con đường quán niệm chúng, hành giả sẽ bắt đầu từ đâu, nói rõ hơn là từ thứ khổ nào trong bốn thứ khổ vừa nêu. Xin trả lời rằng đề mục trước tiên để hành giả quán niệm chính là Thọ Khổ (tức những sự khó chịu thể xác hoặc những bức bối, lo sợ, bất ổn thuộc tinh thần). Lý do đơn giản là những đau khổ loại này luôn có thể xuất hiện mọi lúc, mọi nơi, trong mọi giây phút sinh hoạt của chúng ta, từ đầu ngày cho đến lúc đi ngủ. Và nói cho cùng thì giấc ngủ lại cũng là một cách giải trừ đau khổ của con người !

Đã nói là quán niệm Thọ Khổ thì dĩ nhiên phải có Thọ Khổ ta mới có thể quán niệm. Nhưng Thọ Khổ ở đâu mà nhiều thế? Suy theo lý thì khi ta nhìn ngắm sự an lạc của bản thân cũng là lúc ta đang quán niệm sự đau khổ. Bởi chỉ có sự đau khổ mới được kể là một trong trong Tứ Đế, còn sự

an lạc nào đó nếu có cũng chỉ là cái gì giả lập, hình sương bóng khói. Muốn quán niệm Thọ khổ được dễ dàng, hành giả nên bắt đầu suy tưởng những Khổ Thọ trong quá khứ gần nhất. Vì trong từng ngày, mỗi người đều có vô số lần xuất hiện của Khổ Thọ và chúng ta cũng đã chùng ấy lần có đủ cách phản ứng để hoá giải chúng. Có quán niệm, hành giả sẽ có dịp thấy rằng đời sống chúng sinh chỉ là từng giây phút đọa đày, khổ nạn mà thôi.

Đại khái, quán niệm đau khổ là ghi nhận, ý thức những Khổ Thọ (một trong những hình thức đau khổ vừa kể ở trên) vốn dĩ xuất hiện thường trực ở bản thân mỗi người trong suốt mọi thời điểm.

Tiếp theo đây, thế nào là cách thức quán niệm Hành Khổ? Hành Khổ ở đây dĩ nhiên không phải là Khổ Thọ, mà chính là ý muốn giải quyết Khổ Thọ, tức sự khó chịu đang xảy ra cho mình. Chính cái ý muốn trốn tránh này cũng là một thứ đau khổ. Ở đây, Khổ Thọ giống như một bệnh nhân và Hành Khổ thì tạm ví dụ như một người y tá vậy. Bệnh nhân càng bị trầm trọng, càng khó chăm sóc bao nhiêu thì người y tá cũng càng vất vả, cực khổ bấy nhiêu. Nhất nhất mọi chuyện, từ việc chăm chút cho ăn uống đến việc tiêu tiểu hay đỡ nâng cho bệnh nhân đi, đứng, ngồi nằm... Người y

tá dù muốn dù không đều phải gánh vác. Tất cả những sinh hoạt thường nhật của từng người chúng ta như Đi, Đứng, Nằm, Ngồi, Uống, Ăn, Tiêu tiểu... thực ra cũng là những phiền toái, nếu không muốn nói là những khổ hình mà mình phải chấp nhận khi đã trót có thân này. Nhưng chính vì chúng ta chỉ có sống mà không có suy tư nên không tự nhận ra điều đó.

Tất cả những giải pháp hay phản ứng của chúng ta trước những nhu cầu tâm sinh lý đó đều có thể gọi chung là Hành Khổ. Cả Khổ Thọ và Hành Khổ (ý muốn giải quyết Khổ Thọ) đều là cái mà tôi muốn gọi chung là những khổ đau mà tất cả chúng ta cần phải quán niệm. Mối quan hệ của chúng đối với nhau giống hệt như bệnh nhân với người y tá nuôi bệnh vậy. Và trong trường hợp chúng ta thì mỗi người cùng lúc vừa là bệnh nhân mà cũng vừa là y tá cho chính mình. Chúng ta không thể ngồi yên bó gối trước những đòi hỏi bức bách của tám thân sinh lý này mà không nhanh chóng đáp ứng kịp thời cho nó: Ngồi lâu quá, đi nhiều quá, đứng lâu quá, nằm lâu quá, rồi đói khát, chột bụng, buồn tiểu..

Từ thuở lọt lòng, chúng ta đã thường xuyên chịu đựng tất cả những khổ khổ này nhưng vì sao trong chúng ta hầu

như không ai thấy ra điều đó? Lý do đơn giản chỉ vì ta không chịu nhìn ngắm cái mà ai cũng cho là nhịp sống căn bản của con người, ai cũng cho đó là chuyện thường tình và sống tuân theo nhịp sống thường tình thì là chuyện tốt chứ có gì mà phải ưu tư, quán niệm !

Nói một cách chính xác thì con đường tu tập Tuệ Quán chính là sự quay về nhìn ngắm tất cả những gì nằm ngay trước mắt chúng ta, những gì bình thường dễ thấy nhất. Người thiếu hiểu biết thì thích nghĩ đến những cái gì cao xa huyền viển, nhưng nếu đối với những thứ thông thường nhất mà ta không thấy được thì ta thực ra chẳng có gì để nhìn thấy nữa. Bởi yếu lý Tuệ Quán thực ra là sự nhìn thấy được những gì là SỰ THẬT trong cái thông tục, giản dị, bình phàm nhất. Không hiểu được cái sự thật nằm trong những thứ đó, thuật ngữ Phật học gọi là Vô Minh, mà ở đây là sự thiếu hiểu biết trong Khổ Đế!

Sự không hiểu biết về lý Tứ Đế được gọi là Vô Minh và chính sự không hiểu biết đó lại cũng là một phần trong Tứ Đế. Chúng ta không biết gì đến mối tương quan này và từ đó, suốt dòng luân hồi vô thủy, chúng ta vẫn cứ tự là người y tá tự nguyện khốn khổ của bản thân và thậm chí còn xem những nỗi nhọc nhằn đó là nguồn vui cho mình. Bởi cứ sau

mỗi lần giải quyết được một nỗi khó chịu nào đó thì ta vẫn luôn cảm thấy hạnh phúc!

Ý nghĩa thực sự của Hành Khổ như vừa trình bày trên đây rõ ràng chỉ là khuynh hướng tâm lý đi tìm một giải pháp Trốn Khổ Tìm Vui trong nỗi mòn mỏi triền miên suốt nhiều đời sinh tử. Ta không thể nhìn thấy được khía cạnh sâu sắc này là bởi vì ta chưa bao giờ nhìn ngắm bản chất các pháp theo đúng nguyên lý Nhân Quả, hoặc cũng có thể đã từng nhìn nhưng chưa thấy được.

Hình thức đau khổ thứ ba chính là Thực Tướng Khổ (*Sabhāvadukkha*), ở đây ám chỉ cho sự tồn tại của Ngũ Uẩn (Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức). Năm Uẩn này chính là những thành tố tạo nên tất cả các pháp trong đời và bản chất của chúng luôn là đổi thay, biến tướng. Tất cả những gì ta gọi là đau khổ cũng đều xảy ra ngay từ những biến chuyển đổi thay của Ngũ Uẩn. Chính vì vậy, bản thân Ngũ Uẩn cũng là sự đau khổ mà chúng ta cần phải quán niệm để thấy rằng đau khổ và Ngũ Uẩn chỉ là một. Không có cái này cũng có nghĩa là cái kia sẽ không tồn tại. Đó là lý do tại sao Phật dạy năm Uẩn là khổ.

Hình thức đau khổ thứ tư là Pháp Ấn Khổ (*Lakkhaṇadukkha*) tức là một trong ba pháp tướng phổ cập trong đời:

Vô Thường, Khổ Nãi, Vô Ngã. Nói đến pháp tướng Vô Thường tức là ta phải cùng lúc đề cập đến bốn vấn đề: Ngũ Uẩn, sự vô thường của Ngũ Uẩn, người thực tập quán chiếu sự vô thường của ngũ uẩn (*Aniccā-nupassī*) và khả năng sống thể nhập trọn vẹn, hết mình vào nhận thức đó. Người đạt đến trình độ này được gọi là vị Trú Pháp (*Aniccāvihārī*). Trí tuệ về ba Pháp Ấn ở một người như vậy có thể nói đã trở thành nguồn suy tư thường trực suốt đêm ngày. Với khả năng tâm linh như vậy, các thứ phiền não hầu như không có cơ hội chi phối, ảnh hưởng hành giả nữa vì bất cứ điều gì xuất hiện qua tâm thức của vị này cũng đều là những đối tượng Vô Thường, Khổ Nãi, Vô Ngã. Pháp Ấn này làm nổi bật Pháp Ấn kia, và đó chính là con đường dẫn đến trí tuệ giác ngộ.

Trên đây ta vừa phân tích cái gọi là Đau Khổ qua bốn khía cạnh. Tiếp theo đó, sự Vô Thường và Vô Ngã cũng cần được hiểu qua bốn khía cạnh như vậy. Ba Pháp Ấn đem nhân với bốn khía cạnh triển khai, thành ra 12 vấn đề mà một hành giả Tuệ Quán nào cũng phải biết qua để có thể đạt đến trí tuệ giác ngộ.

Tất cả quý vị thính giả hiện diện nơi đây chắc chắn đều hiểu rằng Ngũ uẩn là vô thường, và hình thức vô thường

của vạn pháp thì thiên hình vạn trạng (thường được mô tả bằng mười hình dung từ gần như đồng nghĩa), mỗi người đều có một cách nhìn ngắm, thẩm thía khác nhau. Miễn sao trong trí tuệ chúng ta, mọi thứ luôn là những biến tướng phù du. Nhưng trên đây chúng ta vẫn liên tục nói tới sự vô thường của Ngũ Uẩn mà dường như chưa nói rõ trạng thái vô thường của chúng, của từng Uẩn.

Vậy thế nào là sự vô thường của Sắc Uẩn? Tạm thời, đó là những hình thức thay đổi của vật chất sinh lý mà ở bất cứ ai, nơi đâu, lúc nào ta cũng có thể nhìn thấy, chẳng hạn những hình ảnh già nua, bệnh hoạn, thương tích. Có điều là ta thường chỉ nhìn thấy sự vô thường đó của Sắc Uẩn qua thứ trí tuệ Suy Diễn (*Cintamayā-paññā*), không phải bằng khả năng Tuệ Quán thật sự (*Vipassanāññāna*). Nghĩa là tuy nói đó là sự nhìn thấy nhưng thực ra ta chỉ Hồi Tưởng lại những gì mình vừa nhìn thấy chúng bằng sự Suy Tưởng (*Saññā*) và Tác Ý (*Manasikāra*), hai thuật ngữ Phật học vẫn được tạm dùng thay cho Kinh Nghiệm và Lưu Tâm, Để Ý trong ngôn ngữ văn học. Đối với trường hợp các Uẩn kia cũng giống như vậy. Nghĩa là cơ hồ chúng ta chỉ nhìn thấy sự vô thường của các Danh Uẩn (Thọ, Tưởng, Hành, Thức) bằng chính những kiến thức bài vở mà ta học

hỏi được, chứ không phải bằng vào khả năng trí tuệ nội tại của chính mình. **Nói cho dễ hiểu, ta thường Nhìn Thấy sự vô thường bằng sự Nhớ Lại mà thôi!**

II. NHẬN THỨC CHÍNH LÀ HÀNH TRÌ

Chúng ta có lẽ không hề biết rằng vấn đề quan trọng căn bản của công phu Tuệ Quán chính là sự **KỊP THỜI** nhìn thấy trọn vẹn sự vô thường của Ngũ Uẩn ngay trong từng khoảnh khắc chớp nhoáng. Đó phải là một cái nhìn trực diện ngay Hiện Tại, không phải sự Hồi Tưởng về Quá Khứ, hay Tưởng Tượng về Tương Lai. Bởi vì bản thân các Uẩn luôn sinh diệt, đổi thay trong từng giây phút, quá đủ để chúng ta có ngay đối tượng nhìn ngắm, quán niệm. Như vậy vấn đề là nằm ở chúng ta chứ không phải ở các đối tượng và như vậy thì thế nào là một trí tuệ quán niệm đúng đắn về sự vô thường của các Uẩn? Ở đây, tôi muốn nhắc lại khả năng quán niệm chín chắn của một hành giả về sự vô thường mà thuật ngữ *Pāli* gọi là *Aniccānupassī* (vừa nhắc ở trước).

Chúng ta có lẽ phải nhận rằng đối với sự vô thường của Ngũ Uẩn, các hành giả thường **Nghĩ Ra** nhiều hơn là **Nhìn Thấy**, cho dù đó là một số hành giả chuyên tu đi nữa cũng

vậy. Tôi muốn nhắc lại thật nhiều lần rằng khả năng quán niệm về sự vô thường của Ngũ Uẩn phải là trí tuệ Tuệ Quán (*Vipassanāpaññā*) chứ không phải bất cứ sự Tưởng Tượng (*Saññā*) nào cả, cho dù đó có là sự suy tưởng dựa trên khả năng lý luận của trí óc (*Cintamayāpaññā*) hay trên khả năng kiến thức sách vở (*Sutamayāpaññā*).

Vấn đề tiếp theo mà tôi muốn nói đến, đó chính là trình độ sống hết mình với trí tuệ về sự vô thường của Ngũ Uẩn. Thuật ngữ Phật Học gọi đó là trình độ Trú Pháp, việc sống trong nhận thức về tánh vô thường (*Aniccavihāri*). Ở đây vị hành giả nhìn thấy rõ ràng sự vô thường không chỉ ở nội tâm của mình, mà còn ngay trên cả đối tượng đang vô thường kia nữa. Khả năng quán niệm này có thể không còn lệ thuộc vào thời khoá ấn định nữa, bởi vì ấy đã lấy chính trí tuệ kia làm đời sống tâm linh của mình và có vậy mới có đủ nội lực giải trừ phiền não.

Tùy theo túc duyên Ba-La-Mật của mỗi người mà thời gian sống Thiền hết mình như vậy được kéo dài lâu mau khác nhau, từ một buổi thiền tập mười phút cho đến một ngày, một tháng, hay nhiều năm dài (trong kinh Niệm Xứ, Phật còn nói đến 7 năm dài). Và dĩ nhiên chỉ với một nghị lực kiên định vững vàng như vậy, chúng ta mới có cơ hội đoạn

trừ phiền não, cứu cánh cuối cùng của con đường Tuệ Quán.

Trên đây là nói về pháp ấn Vô Thường, ở hai pháp ấn còn lại là Khổ Não và Vô Ngã cũng giống như vậy.

Tất cả hình thức đau khổ nào vừa nói đến ở trước, dù là Khổ Thọ, Hành Khổ, Thực Tướng Khổ, hay Pháp Ấn Khổ cũng đều nằm chung trong Khổ Đế vì Khổ Đế chính là thánh đế đầu tiên trong Tứ Đế và nội dung của Thánh đế này chính là tất cả những gì được gọi là Đau Khổ theo mọi định nghĩa, mọi trình độ phàm thánh. Những gì tôi vừa trình bày thực ra chỉ có thể nên xem là những gợi ý bằng phương tiện ngôn ngữ với hy vọng giúp được cho quý vị chút ít gì đó trong sự chứng nghiệm thực sự của bản thân mà thôi. Bởi trên thực tính chánh pháp, việc nhìn ngắm những đau khổ thường tình thành ra sự chứng ngộ về Khổ Đế bằng trí tuệ như thật thì phải nói là không dễ dàng tí nào. Đó là một điều hết sức quan trọng mà tôi vẫn luôn hy vọng quý vị ghi nhớ.

Tôi xin nhắc lại ở đây rằng tất cả hình thức Đau Khổ được trình bày trong pháp môn quán niệm này thực ra luôn chỉ là một vấn đề. Cái này chính là cái kia. Thấy được Thọ Khổ thì cũng là thấy được Pháp Ấn Khổ. Đại khái như vậy.

Đồng thời, cái gọi là Tam Tướng hay Tam Pháp Ấn cũng thế. Một vị hành giả thấy rõ được tính Vô Thường thì cũng sẽ thấy được tính Khổ Não và Vô Ngã trong Ngũ Uẩn.

Để có thể tự xác định khả năng quán niệm Tam Tướng của mình, hành giả luôn nên tự suy xét xem mình đã thấy rõ tất cả những gì gọi là Khổ Thọ, Khổ Tướng, Hành Khổ một cách đúng mức hay chưa. Một hành giả thông tuệ khi quán niệm Khổ thọ sẽ lập tức thấy ra ngay diệu lý của Khổ Đế. Vị ấy sẽ tự thấy rõ bản chất của Khổ Thọ ra sao, biết rõ nó khởi sinh từ Danh Sắc, một tên gọi khác của Ngũ Uẩn. Vì có Danh Sắc, Ngũ Uẩn nên mới có Khổ Thọ. Hoặc nếu không có Danh Sắc, Ngũ Uẩn thì cũng sẽ không có Thực Tính Khổ (*Sabhāvadukkhā*) tức không thể có được Khổ Thọ. Hành giả sẽ thấy rằng chính vì có Danh Sắc nên mới có Khổ Thọ và cho đến khi nào Danh Sắc còn tồn tại thì tất cả những Khổ thọ sẽ không sao tránh được. Đó là một sự thật không thể thay đổi. Và như vậy, từ vấn đề Khổ thọ, hành giả đã mở ra một cái nhìn sâu xa hơn về Ngũ Uẩn.

Tất cả khổ đau đều đi ra từ Ngũ Uẩn, vậy cái gì là cội nguồn khai sinh Ngũ Uẩn? Với một suy tư đơn giản về Nhân Quả, hành giả sẽ tự thấy Phiền não chính là gốc rễ của Ngũ Uẩn và hai thứ phiền não căn bản tạo nên sự tồn

tại của Ngũ Uẩn lại là Vô Minh và Tham Ái. Nhưng hai phiền não này từ đâu mà có ? Xin thưa rằng chúng khởi sinh từ sự ngộ nhận rằng Ngũ Uẩn là Hạnh Phúc. Sự ngộ nhận đó trở trêu thay lại cũng chính là Vô Minh và Tham Ái, nhưng từ tập khí quá khứ. Nếu đời này ta tiếp tục sống trong Vô Minh và Tham Ái thì ta tiếp tục sống trong ngộ nhận lần nữa. Ngộ nhận ở đây như đã nói, là cách nghĩ sai lầm về 5 Uẩn. Chính từ cách nghĩ sai lầm này, trong từng ngày, tất cả chúng sinh mới nuôi dưỡng ý tưởng hưởng thụ, thưởng thức cái họ gọi là đời sống. Tất cả buồn vui trong đời chỉ nằm gọn trong Ngũ Uẩn dựa trên ý thức mù mịt của tất cả phàm phu.

Hành trình sinh tử của chúng ta được bắt đầu từ sự ngộ nhận về năm Uẩn. Không thấy được rằng chúng là những thứ đau khổ, ta sống hài lòng với các Uẩn của chính mình và rời đối với năm Uẩn ở người khác. Ta vui sống với năm Uẩn vì không thấy chúng là Vô Thường. Chính sự Vô Minh này dẫn đến niềm vui đầu tư hạnh phúc của mỗi người. Niềm vui đó chính là Tham Ái trong năm Uẩn. Có thương, có thích người hay vật nào đó, chúng ta tự nhiên muốn ôm giữ chúng trong tay mình mãi mãi. Chúng ta sợ chết, cái chết của mình và những người thân thương. Chúng ta

không dám nghĩ đến bất cứ sự mất mát nào. Và thế là chúng ta khổ. Vì không có chi trên đời là miên viễn thiên thu.

Chẳng những thương thích, bám víu vào những thứ tốt đẹp, chúng ta cũng không muốn mất đi những thứ thật sự chẳng đáng gì nữa nhưng bản thân mình đã từng tự cho là vật sở hữu. Có bị tàn tật, bệnh hoạn đến mấy, không ai trong chúng ta muốn nhớ tới cái chết. Có dịp đi thăm những bệnh nhân thập tử nhất sinh, chúng ta sẽ càng thấy rõ điều đó. Sự ngộ nhận (Vô Minh) và niềm đam mê (Tham Ái) của chúng ta đối với năm Uẩn sâu kín và nghiêm trọng lắm. Năm Uẩn có ra sao thì chúng ta vẫn không thể có được tâm niệm xả ly đối với chúng được. Chỉ riêng với Sắc Uẩn cũng đã là phần lớn vấn đề nhức nhối trong cuộc đời này rồi. Nó giống hệt như một bệnh viện luôn có đủ những hình ảnh, cảm giác quằn quại của đời sống.

Nhưng con đường quán niệm đau khổ không chỉ dừng lại ở những bàn bạc về cái khổ. Chỉ thấy ra cái đau khổ, cái mặt trái của năm Uẩn, cũng vẫn chưa đủ, vì liệu chúng ta đã hiểu biết được gì về Vô Minh và Tham Ái. Hành giả tu tập Tuệ Quán đúng mức luôn sợ hãi, chán ghét năm Uẩn như nhìn ngắm một người đao phủ vậy. Vị ấy hiểu rằng Khổ

Đau và Ngũ Uẩn chỉ là một. Cho dù chúng ta có đủ phước duyên để tái sinh về các cảnh giới Dục Thiên, Phạm Thiên thọ mạng lâu dài đến mấy rồi chắc chắn cũng phải đến lúc đọa lạc và tiếp tục quẩn quanh trên khắp nẻo luân hồi khổ nhiều vui ít.

Con đường duy nhất để chấm dứt sự hiện hữu của năm Uẩn phải là sự nhàm chán, kinh cảm đối với chúng. Và một điều tất yếu là khi nhàm chán Ngũ Uẩn, chúng ta mới có ý hướng chứng ngộ Niết Bàn. Nói gọn lại, do nhìn thấy những đau khổ trong sự tồn tại của năm Uẩn, hành giả không còn tiếp tục muốn kéo dài sự sinh tử và chính từ nhận thức này, tâm tư vị ấy xem như đã nhất hướng Niết Bàn. Và khi có lòng chối bỏ Ngũ Uẩn, thấy việc tái sanh là đáng sợ thì việc giải trừ phiền não xem ra mới có cơ may thành tựu.

Như vậy cái gọi là Phiền Não ở đây ám chỉ cho lòng ham muốn tái sanh. Khi nhàm chán tái sanh thì con đường dẫn đến Niết Bàn đã nằm ngay phía trước. Vì nhàm chán tái sinh cũng có nghĩa là nhàm chán tất cả cảnh giới tái sanh, bởi không có cảnh giới nào trong các cõi lại không có sự tồn tại vô thường của các Uẩn (dù là cõi Nhất Uẩn, Tứ Uẩn hay Ngũ Uẩn). Cứu cánh Niết Bàn hay hành trình sinh tử

chỉ là sự chọn lựa của tất cả chúng ta mà thôi. Còn ham thích sinh tử thì tiếp tục tái sinh, sợ hãi Ngũ Uẩn thì tâm hướng Niết Bàn. **Khi tâm hướng Niết Bàn thì các phiền não cũng sẽ tự có khuynh hướng suy giảm.** Đó chính là con đường tu chứng theo phương pháp quán niệm đau khổ thuận ứng với nguyên lý Nhân Quả tự nhiên.

Có một vấn đề vô cùng quan trọng mà tôi muốn nhấn mạnh ở đây là pháp môn Tuệ Quán luôn đem lại cho hành giả những niềm an lạc đặc biệt vốn không thể tìm thấy ở bất cứ thứ khoái lạc vật chất nào. Đó chính là sự nhẹ nhàng, yên tĩnh, thanh thản, không sợ hãi,... mà thực ra chúng cũng chỉ là những biến tướng của Ngũ Uẩn mà thôi. Bởi khi còn có bất cứ CÁI GÌ ĐÓ tồn tại, dù là Khổ Vui Tốt Xấu, thì có nghĩa là Ngũ Uẩn vẫn tiếp tục hiện hữu. Mà đã là Ngũ Uẩn thì chắc chắn đó không phải là cứu cánh hành giả hướng đến. Cạm bẫy nguy hiểm cho một hành giả Tuệ Quán chính là niềm đam mê vào cảnh giới nội tâm thanh tịnh mà mình đang từng phút trải qua và cho đó là hạnh phúc Niết Bàn. Hậu quả đơn giản là hành giả đã từng bước âm thầm quay lại với niềm đam mê trong Ngũ Uẩn lúc nào không hay. Còn cứu cánh Niết Bàn thực sự thì lúc này đã là nghìn trùng xa cách.

Nói vậy có nghĩa là một khi còn âm thầm thích thú Ngũ Uẩn, chưa thật sự nhàm chán chúng, thì chính lòng tham ái đó sẽ dẫn dắt chúng ta vào nẻo luân hồi tiếp tục. Tùy theo trình độ nội tâm mà mỗi người đi vào một cảnh giới tái sinh khác nhau: Người chứng đạt và duy trì được các tầng Thiền Định thì sinh về các cõi Phạm Thiên cao thấp tùy theo cấp độ thiền chứng bản thân. Những ai không chứng được Thiền Định thì cứ theo nghiệp lực cá nhân mà sinh vào các cõi Dục Giới lạc cảnh hay đọa xứ. Hành giả hiểu được nỗi đáng sợ trong các nẻo luân hồi, xem Tam giới như hố than hồng thì mới có hy vọng giải thoát phiền não và chấm dứt sinh tử.

Trong cái gọi là Tam giới này tuyệt đối không có một nơi nào nằm ngoài sự đau khổ, có điều là ở mỗi cảnh giới có hình thức đau khổ khác nhau mà thôi. Bỏ đi sự đau khổ thì Tam giới chẳng còn gì nữa. Phần lớn chúng sinh không hiểu được điều đó chính do sự che khuất của Vô Minh. Muốn chấm dứt Vô Minh phải có Trí Tuệ và con đường duy nhất đưa đến trí tuệ này chính là pháp môn Tuệ Quán tức Tứ Niệm Xứ. Nói cách khác, muốn chấm dứt đau khổ thì nhất thiết phải có trí tuệ để quán niệm nó và nhờ vậy mới có thể thoát khổ.

Dù với một người hành giả sơ cơ hay thuần thực cũng nên nhớ rằng muốn thoát khổ vĩnh viễn, chúng ta chỉ có mỗi một con đường duy nhất là quán niệm tất cả đau khổ trên sự tồn tại của Ngũ Uẩn để từ đó mới hiểu được Khổ Đế. Tất cả những cách quán niệm đau khổ không đúng với diệu lý Khổ Đế đều không thể là con đường thoát khổ. Do đó, sự nhìn ngắm Ngũ Uẩn xưa nay vẫn được xem là con đường chứng ngộ Khổ Đế, con đường giải thoát. Chính đức Phật cũng từng dạy rằng Khổ Đế là cái cần được thấy rõ, nhưng từ vô thủy tiền thân chúng ta đã cố tình nhắm mắt không chịu nhìn thấy.

Đến đây thì tôi muốn quay lại với phương thức quán niệm đau khổ và công việc đầu tiên mà hành giả phải làm chính là quán niệm Khổ Thọ. Các ngài chuyên tu Tuệ Quán đều khuyên ta nên quán niệm Khổ Thọ ngay trong từng tư thế Đi Đứng Nằm Ngồi của mình bằng những chú ý tinh tế: Ta đang thay đổi tư thế sinh hoạt, ta thay đổi tư thế khác vì tư thế cũ đã quá lâu,...

III. KINH NGHIỆM VÀ KỸ THUẬT

Các ngài dạy rằng sở dĩ chúng ta không thường xuyên nhìn thấy được sự đau khổ thường trực của chính mình là vì

chúng ta không chú ý đến các tư thế sinh hoạt của bản thân để quán niệm Tam Tướng trong đó. Và con đường dẫn đến Niết Bàn chắc chắn không thể nằm ngoài công phu quán niệm Tam Tướng theo đúng phương thức (thấy rõ Vô Thường Tướng qua 10 khía cạnh, Khổ Tướng gồm 25 khía cạnh và Vô Ngã Tướng gồm 5 khía cạnh – xem phần PHỤ LỤC trong sách này) mà gom chung là 40 khía cạnh cần quán niệm trên Ngũ Uẩn. Nói vậy thì ở cả hai pháp môn Chỉ Quán có đến 80 án xứ. Chúng ta có thể lấy tất cả án xứ thiền Chỉ để làm án xứ Tuệ Quán. Tôi biết có người sẽ lấy làm lạ khi nghe tôi nói vậy, ở đây tôi chỉ nói vắn tắt là bất cứ đề mục thiền Chỉ nào khi ta muốn nhìn ngắm nó như một đối tượng quán niệm theo tinh thần Tứ Niệm Xứ thì hoàn toàn không có vấn đề gì là không được.

Tất cả lời dạy của đức Phật đều đòi hỏi một khả năng trí tuệ cần thiết để lắng nghe. Một người có đủ túc duyên chỉ cần nghe qua Phật pháp một lần cũng có thể lãnh hội trọn vẹn những gì là cần thiết cho một trí tuệ giác ngộ. Chỉ từ một câu nói ngắn gọn, họ có thể thấy rõ Tam Tướng, nhàm chán Ngũ Uẩn và chấm dứt phiền não. Riêng đối với phần đông chúng ta do thiếu duyên Ba-La-Mật nên khi nghe Phật pháp có thể không đủ sức lãnh hội tinh tường, chỉ

nắm bắt được một ít không đủ để thấu đáo đúng mức. Một phần cũng do phiền não của chúng ta nhiều quá nên chúng che khuất trí tuệ. Với ai cũng vậy thôi, khi phiền não được vơi giảm thì khả năng giác ngộ sẽ mạnh mẽ hơn.

Có thể nói rằng tất cả vấn đề tu chứng của chúng ta chỉ nằm ngay công phu quán niệm đau khổ trong năm Uẩn. Phiền não nào cũng đi ra từ sự đam mê trong năm Uẩn. Thấy được cái khổ trong năm Uẩn là thấy được Khổ Đế. Thấy được Khổ Đế thì cũng sẽ thấy đủ Tứ Đế. Và như đã nói, công phu quán niệm đau khổ được bắt đầu từ việc quan sát các tư thế sinh hoạt thường nhật để từ đó thấy ra những khía cạnh Vô Thường, Khổ Não, Vô Ngã. Tùy theo cơ tánh mỗi người mà các tư thế sinh hoạt được ghi nhận rõ ràng từ khía cạnh nào trong Tam Tướng. Một trong những lý do các ngài khuyên ta bắt đầu quán niệm đau khổ từ các tư thế sinh hoạt là cũng vì phương thức này tương đối dễ dàng cho những người thiếu tuệ căn. Có quan sát các tư thế sinh hoạt, ta mới có cơ hội thấy được Khổ thọ trong tư thế cũ và thấy được cái gọi là Hành Khổ trong tư thế mới.

Rõ ràng là chúng ta luôn sống trong đau khổ vì phải luôn giải quyết cái khổ này bằng một cái khổ khác. Ở đây là

dùng Hành Khổ (sự thay đổi tư thế mới) để dàn xếp Khổ thọ (trong tư thế cũ). Cứ theo ví dụ ở trước, thì Hành Khổ giống như viên y tá và Khổ Thọ thì giống như bệnh nhân. Mặc dù nói một cách chính xác, thì ngay trong từng tư thế đều luôn có sự đau khổ nhưng chúng có thể vì quá vi tế nên ta không nhìn ra. Ngồi lâu quá thì đau lưng, phải thay đổi tư thế khác và thường thì nhờ vậy ta nghe dễ chịu hơn. Nhưng thật ra ngay trong tư thế vừa được thay đổi ấy vẫn có khổ thọ tồn tại.

Có quan sát các tư thế, ta sẽ thấy ra một điều tuy bình thường nhưng rất sâu sắc đó là hầu như lúc nào ta cũng sống trong sự đối kháng, đề phòng đau khổ. Từ những sinh hoạt nhỏ nhặt như co tay, duỗi chân, xoay trở thân hình, đến việc ăn uống, tiêu tiểu,... đều chỉ để mình tránh được một cảm giác khó chịu nào đó. Thậm chí có lúc ta ăn không phải vì đang đói, nằm yên không hẳn vì đang mỏi,... ta làm thế chỉ vì nghĩ đến một Khổ thọ có thể xuất hiện!

Khả năng tỉnh giác trước Hành Khổ trong từng tư thế như vậy xem ra là một bước đi cao hơn việc quán niệm Khổ thọ trong các tư thế nữa. Hành giả làm gì cũng ý thức rõ ràng là mình đang dàn xếp khổ thọ của bản thân. Khổ thọ tác động lên từng sinh hoạt của chúng ta. Khi khổ thọ tạm thời

lãng yên thì nhịp sinh hoạt của chúng ta cũng bình hòa, thư thả hơn. Vậy thì công án được đặt ra cho hành giả là ở mỗi động tác, tư thế sinh hoạt lớn nhỏ, vị này cần quán niệm rằng mình đang giải quyết nỗi khổ đau của bản thân bằng một nỗi khổ khác, đó chính là Hành Khổ, ở đây là sự chuyển đổi các tư thế.

Lý thuyết đơn giản như vậy, nhưng trong thực tế, việc quán niệm tư thế cũ và mới hoàn toàn khác nhau. Ở tư thế cũ, ta quán niệm khổ thọ nhưng ở tư thế mới thì ta lại phải tỉnh giác để thấy rõ sự hiện diện của Tham ái. Nói cho đúng thì tư thế nào cũng là một tư thế, nhưng khi một tư thế kéo dài quá lâu, ta sẽ thấy nó là sự đau khổ và tư thế mới cũng chỉ là một tư thế nhưng tạm thời nó giúp ta chút thoải mái nên ta ngộ nhận nó là sự an lạc và tham ái xuất hiện. Không tu tập Tuệ Quán, chúng ta sẽ không có dịp hiểu ra nhiều vấn đề như vậy trong mỗi tư thế của mình. Chúng ta thường có sân tâm đối với tư thế cũ và có tham ái trong tư thế mới. Đau khổ và phiền não đan xen, hòa quyện trong từng sinh hoạt lớn nhỏ của chúng ta.

Như vậy trong công phu quán niệm tư thế, sự Khéo Nhận Thức (*Yoniso manasikāra*) đóng vai trò quan trọng bậc nhất. Chẳng riêng gì pháp môn Tuệ Quán, ở phép tu thiền

Chỉ cũng đòi hỏi ở hành giả khả năng lưu tâm hay nhận thức đúng mức (*Yoniso manasikāra*) để cuộc tu từ đó mới may ra có được kết quả. Trong pháp môn Tuệ Quán, chính sự nhận thức đúng đắn đem lại cho hành giả một trí tuệ cần thiết. Đó là trí tuệ thấy ra được sự khổ đau trong năm Uẩn.

Khi khả năng Định Lực của hành giả Tuệ Quán được vững vàng rồi, thì Khổ thọ của vị này cơ hồ không còn nữa và đến lúc đó việc quán niệm Hành Khổ cũng bắt đầu khó khăn hơn vì khi Khổ thọ lắng yên thì nhu cầu sinh hoạt (Đi, Đứng, Nằm, Ngồi,...) của hành giả cũng tự hạn chế tới đa. Cái gọi là sự khổ trong thân tâm hành giả lúc này lại càng vi tế hơn trước nên việc quán niệm càng khó khăn hơn. Định lực lúc này phải được lưu tâm đặc biệt, thiếu định thì hành giả không thể nhận ra sự hiện diện của khổ.

Trong công phu tu tập Tuệ Quán có một vấn đề quan trọng là đừng bao giờ có ý trốn chạy khổ thọ (trong thực tế có những hành giả mong mỗi sự quán niệm sẽ làm vơi giảm khổ thọ). Và làm vậy có nghĩa là chúng ta bỏ đi cơ hội nhìn thấy cái Vô Ngã của Danh Sắc rồi. Cứ tự nhiên nhìn ngắm nó biến chuyển mới thấy bản chất thật sự của nó ra sao. Việc cần thiết và cũng đơn giản đối với một hành giả là

nhìn thấy rõ ràng mọi cảm thọ với sự chú ý tinh tế để thấy chúng đến và đi như thế nào. Chúng luôn thay đổi (vô thường) và dĩ nhiên không nằm trong sự điều khiển hay mong mỏi của ta (vô ngã).

Và như ta đã biết, sự quán niệm Tam Tướng đối với năm Uẩn chính là con đường dẫn đến thánh trí. Điều đặc biệt là chỉ cần thấy được một trong ba Pháp Ấn (Vô Thường, Khổ, Vô Ngã) thì sẽ thấy luôn hai khía cạnh còn lại. Khi thấy rõ ràng bản chất của Thọ Uẩn (cảm giác của thân tâm, một trong năm Uẩn) thì hành giả cũng sẽ thấy được bản chất của các Uẩn còn lại. Và hãy nhớ rằng trong cả 89 tâm, không tâm nào là không có cảm thọ. Do đó, việc quán niệm về cảm thọ rất quan trọng và sâu sắc. Đồng thời, điều tối quan trọng mà hành giả cần ghi nhớ là trong suốt cuộc tu Tuệ Quán là đừng bao giờ có ý muốn Trốn Khổ Tìm Vui khi đối diện với các cảm thọ. Việc đi tìm hạnh phúc trong những đau khổ, hay muốn điều khiển những thứ vô ngã đều là những ảo vọng mà thôi.

Tôi nghĩ rằng cuộc nói chuyện của tôi đến đây cũng tạm vừa đủ với thời giờ, nên xin được kết thúc. Quý vị nào có điều nghi vấn xin hãy chuẩn bị câu hỏi cho cuộc nói chuyện lần sau của tôi.

www.vietheravada.net

CHƯƠNG 3. LINH HỒN PHẬT PHÁP QUA PHÁP MÔN CHỈ QUÁN

Sayagi U Ba Khin (Myanmar)

Vô Thường, Khổ và Vô Ngã là ba đặc điểm của vạn hữu mà cũng là ba khía cạnh độc đáo được nhắc đến thường xuyên trong Phật Pháp. Hiểu nông na thì Vô Thường có nghĩa là không bền vững, nhưng hiểu sâu hơn thì nó chính là trạng thái tiếp nối để tồn tại của mọi thứ trên đời. Có hiểu được như vậy thì ta mới có thể hiểu chính xác chữ Khổ trong Phật Pháp. Khổ ở đây không chỉ đơn giản là định nghĩa nghèo nàn rằng đó là những gì khiến thân tâm ta khó chịu mà nó còn phải được hiểu là từ đồng nghĩa với Vô Thường. Chỉ riêng Đức Phật mới phân tích cái gọi là đau khổ ra thành ba trường hợp (sự có mặt của cái gây khó chịu, sự vắng mặt của cái làm dễ chịu và sự lệ thuộc các điều kiện để có mặt). Khi đặc tính Vô Thường và Khổ được hiểu sâu rộng như vậy thì ta mới hiểu được thế nào là Vô Ngã. Ở đây không có gì là tồn tại độc lập, tất cả chỉ là một chuỗi dài tiếp nối của các hiện tượng Danh Sắc (tâm và vật) với sự hỗ trợ của vô số điều kiện mà thuật ngữ Phật

Pháp gọi là Duyên (*Paccaya*). Nếu mọi sự được hiểu rõ ráo như vậy thì lúc nào nhìn ra đặc tính Vô Thường, Khổ hay Vô Ngã cũng là lúc ta thấy cả ba.

Tuy nói ba thứ là một nhưng với người sơ cơ thì đặc tính Vô Thường vẫn là khía cạnh phải được lưu ý đầu tiên vì mọi thứ ở đời, khoan nói đến sướng khổ, đẹp xấu, cái nào cũng có mặt bằng cách thế chỗ cho cái khác. Hãy nhớ rằng cái biết qua kinh sách dứt khoát không đủ để ta giác ngộ giải thoát. Vì cái đầu của mỗi người như một cái hộp, chứa đầy cái này thì không thể chứa được cái khác. **Ngày nào cái biết sách vở còn đó thì cái biết thực chứng không thể có được.** Chỉ xuyên qua sự thực chứng thì ta mới có thể hiểu được đặc tính Vô Thường của vạn vật đúng như là Đức Phật đã dạy. Ngay cả trong thời Đức Phật, và bây giờ cũng vậy, kiến thức học hỏi từ người khác luôn là quan trọng nhưng chỉ có nó thì không thể nào chứng Thánh. **Người dốt mà có thực nghiệm vẫn có thể hy vọng giải thoát, nhưng người giỏi mà thiếu thực nghiệm muôn đời không thể giác ngộ.**

Với một người cầu đạo giải thoát thì dứt khoát phải chấp nhận nguyên tắc hành trì này: Muốn thấy được Khổ Đế (tất cả những gì Vô Thường, Khổ Nãi, Vô Ngã) thì ai cũng phải

hành trì Đạo Đế (Bát Chánh Đạo). Đạo Đế nói gọn chính là Tam Học. Không có nền Giới Học thì không thể có Định Học. Thiếu Định Học không thể có Tuệ Học. **Thiếu Tuệ Học thì cái biết của ta về Khổ Đế nhiều lắm chỉ là qua sách vở.**

Khi không có Đức Phật ra đời thì người ta vẫn có thể biết đến Giới Học và Định Học và đó cũng là hai nền tảng căn bản cho tất cả tôn giáo ở đời. Chúng có mặt mà vẫn không có người giác ngộ, có nghĩa là không có Tuệ Học thì không có giải thoát. Bồ-tát Tất Đạt trong 6 năm tu hành ở rừng trước khi thành Phật, đã thành tựu trọn vẹn Định Học nhưng phải đến đêm cuối cùng của 6 năm ấy ngài mới thành tựu được Tuệ Học và chứng đạt Phật Quả.

Tất cả những gì ta nói, làm và suy nghĩ dầu thiện hay ác đều được gọi là Hành (*Saṅkhāra*). Kết quả buồn vui, tốt xấu do các nghiệp thiện ác ấy đã làm nên sự hiện hữu của chúng ta ở đời. Có hiện hữu thì dứt khoát phải có đổ vỡ, băng hoại, nghĩa là có sanh thì phải có tử, sướng hay khổ cách mấy cũng đều phải như vậy. Bằng vào nhận thức về ba đặc tính Vô Thường, Khổ, Vô Ngã thì ta mới không còn hứng thú trong việc tạo ra các hành thiện ác. Đến lúc nào đó, khi cái hiểu về Tam Tướng được rất ráo thì ta cũng sẽ

lìa bỏ toàn bộ tất cả những điều kiện sanh tử, tức là không còn tạo nghiệp thiện ác nữa. Không còn nghiệp thiện ác thì hành giả làm gì còn có chỗ để tái sanh.

Nói là nhận thức rất ráo về Khổ Đế nhưng thực ra có bốn trình độ khác nhau trong đó: Thấp nhất là tầng thánh Sơ Quả, chỉ còn phải tái sanh nhiều lắm là bảy kiếp sống và cao nhất là tầng thánh La Hán mệnh chung lúc nào thì cũng sẽ vĩnh viễn cắt đứt mọi chủng tử tái sanh ngay lúc ấy.

I. NỘI DUNG CĂN BẢN CỦA TUỆ QUÁN

Tôi nhắc lại muốn hết Khổ thì phải hiểu Khổ, khi hiểu được Khổ thì không còn tiếp tục thích thú trong nó nữa. Đời sống của người không tu tập phải được hiểu là những ngày tháng tìm vui trong Khổ và sự hành trì Tam Học chính là hành trình chán sợ cái Khổ. Khi chán sợ thì sẽ không còn tha thiết đầu tư. Không có Tập Đế thì làm gì có Khổ Đế và con đường dẫn đến sự lìa bỏ Tập Đế chính là Đạo Đế. Tập Đế được lìa bỏ lúc nào thì ngay giây phút đó ta chứng ngộ được Diệt Đế.

Để quan sát được ba đặc tính Vô Thường, Khổ, Vô Ngã thì trước khi nhìn ra vạn vật bên ngoài (đều luôn có đủ ba đặc

tính này) thì trước hết hành giả phải quan sát thân tâm chính mình từ những cảm giác buồn vui, thiện ác, thương thích, ghét sợ qua từng giây phút sống của từng hoạt động lớn nhỏ như đi, đứng, nằm, ngồi, co, duỗi, cầm, buông, nhúc nhích, xê dịch và rốt ráo nhất là qua từng hơi thở ra vào. **Bản chất hay đặc tính Vô Thường luôn có sẵn ở đó, ta cứ nhìn thì sẽ thấy.** Không chịu nhìn thì làm sao thấy và cứ đời này sang kiếp khác sống trong ảo tưởng, trong niềm hy vọng về sự bền vững, trường cửu mà thực ra không bao giờ có thật ở đời.

Với nhận thức về sự Vô Thường của vạn hữu, lợi ích đầu tiên là hành giả sẽ bỏ dần những nghi hoặc cùng những bận tâm về cái gọi là TÔI, CỦA TÔI, THIÊN HẠ, CỦA THIÊN HẠ qua thái độ sống trong sáng và lành mạnh không trốn chạy cũng không kiếm tìm bất cứ thứ gì ở đời. Làm được như vậy, dầu chưa là Thánh thì phàm phu nào chắc chắn cũng được sống an lạc hiện tiền. Có an lạc mới có Định, có Định thì Tuệ càng thêm vững mạnh. Tuệ càng mạnh thì sự an lạc càng lớn... cứ như vậy, Định hỗ trợ cho Tuệ và ngược lại. Đó chính là hành trình Chỉ Quán song tu.

Đức Phật xác định rằng mọi thứ ở đời là Vô Thường và không gì là tồn tại độc lập. Cái gì cũng do các điều kiện mà

có và bản thân mỗi sự vật ở đời (trong cái nhìn hời hợt của phàm phu) thật ra là một tổ hợp lắp ráp bằng rất nhiều thành tố khác nhau với sự hỗ trợ của rất nhiều điều kiện nội quan và ngoại tại (24 Duyên Hệ - *Paṭṭhānapaccaya*).

Như nói một tế bào trong thân người là theo quan niệm khoa học của phàm phu. Còn trong cái nhìn rất ráo của giáo lý A-Tỳ-Đàm thì cái gọi là một huyết cầu hay tế bào đều là những tổ hợp kết nối của ít nhất là 8 Sắc Bất Ly gồm 4 thành tố vật chất căn bản là đất, nước, lửa, gió (thường được gọi là Tứ Đại) còn lại là bốn thứ Sắc Pháp khác mà gọi theo ngôn ngữ của ta là màu, mùi, vị và dưỡng tố. Khoa học hiện đại vẫn chưa chia chẻ rất ráo đến mức đó. Đơn vị vật chất nhỏ nhất trong giáo lý A-Tỳ-Đàm được gọi là một nhóm sắc (*Kalāpa*). Tuổi thọ của một nhóm Sắc chỉ kéo dài trong một phần tỷ thời gian của mỗi nháy mắt. Các nhóm Sắc Pháp luôn thế chỗ cho nhau để sanh diệt như một dòng chảy không ngừng. Hành giả Tứ Niệm Xứ có học A-Tỳ-Đàm cộng với một chánh niệm sắc sảo, nhanh nhạy thì cũng chỉ có thể ghi nhận từng luồng dài hay dòng lớn của Danh Sắc nói chung chứ không thể nhận ra mỗi sát-na như nhiều người tưởng lầm.

Thân xác của chúng ta không phải là một khối để ta có thể dán lên đó một tên gọi hay nhân hiệu, trừ phi ta sống bằng ảo tưởng. Thân ta được kết cấu bởi nhiều nhóm Sắc Pháp và chúng thì luôn sanh diệt liên tục. Sự thế chỗ cho nhau được gọi là Vô Thường, sự Vô Thường ấy bị tác động bởi một lực đẩy tự nhiên không ai có thể cưỡng lại được, đó chính là Khổ. **Chữ Khổ này không chỉ gói gọn trong cảm giác, mà còn bao trùm cả trạng thái bất toàn.** Ở bất cứ cái gì có đủ hai khía cạnh Vô Thường và Khổ này thì không thể xem là một thực thể độc lập để ta có thể tin cậy mà gọi nó là TÔI hay CỦA TÔI. Đây chính là đặc tính Vô Ngã của vạn vật. Ba đặc tính này có mặt ở đâu thì ở đó được gọi là Khổ Đế.

Muốn được giải thoát thì phải thấy được Niết Bàn tức Diệt Đế. Muốn chứng Diệt Đế thì phải hành trì Đạo Đế để nhờ vậy ta thấy rõ Khổ Đế là gì rồi mới có thể cắt đứt Tập Đế là niềm đam mê trong Khổ Đế.

Vì sao lại như vậy? Vì khi thấy được sự hiện hữu của mình chỉ diễn ra trong từng phút sanh diệt của Danh Sắc là cả một sự mệt mỏi và tẻ nhạt thì người ta mới có ý hướng tha thiết nhắm đến sự giải thoát. Thánh trí không thể xuất hiện ở một người còn đang mơ hồ về bản chất của sự hiện hữu.

Có biết rõ mình là gì và đang ra sao thì người ta mới có thể chán sợ và ly tham rồi từ đó chứng Thánh. Cấp độ giải thoát thấp nhất là Sơ Quả, trừ được một ít phiền não (nhưng là những phiền não quan trọng nhất), nhìn thấy được Niết Bàn là gì và nhờ vậy chỉ còn tái sinh tối đa 7 kiếp. Ở hai tầng thánh cao hơn thì phiền não ngày một ít hơn và số lần tái sinh cũng ít hơn. Ở tầng thánh cuối cùng thì không còn tái sinh nữa vì vị La Hán không còn dư sót một tí phiền não nào. Nếu chưa đủ duyên lành chứng thánh thì một hành giả thường trực sống trong chánh niệm để quan sát Tam Tướng trong thân tâm mình chắc chắn cũng sẽ được an lạc về cả thân lẫn tâm.

II. CÁC BƯỚC HÀNH TRÌ

Qua những điều vừa nói, một hành giả *Vipassanā* đúng mức bắt buộc phải có kiến thức căn bản về Danh Sắc theo giáo lý A-Tỳ-Đàm. Thiếu kiến thức giáo lý, hành giả làm sao có thể biết được thân tâm mình gồm có những gì, đang ra sao, cái gì nên, cái gì không nên. Đó là chưa kể đến trường hợp bản chất và sự vận hành của thân và tâm khác biệt nhau nhiều lắm. Ta có thể chánh niệm ghi nhận từng sinh hoạt lớn nhỏ của thân nhưng nếu thiếu kiến thức A-Tỳ-Đàm thì hành giả chắc chắn sẽ bối rối hoang mang trước

những hoạt động của tâm thức. Chẳng hạn như hành giả biết rõ chân đang bước đi, đây là Phong Đại tác động Địa Đại với sự hỗ trợ của hai đại còn lại, hành giả cũng phải đồng thời biết rõ ý muốn bước đi là Tham, sự khó chịu trong lúc bước đi là Sân, sự hoang mang ngờ vực là Si, tâm so sánh là Mạn, sự buồn ngủ hay lười biếng là Hôn Thụy...Không học giáo lý thì sao biết được những điều này.

Tùy căn cơ của mỗi hành giả mà mỗi người thích hợp với một cách quan sát Tam Tướng: Có người nhìn thấy Tam Tướng qua những biểu hiện và thay đổi của thân xác (hơi thở hoặc tư thế chẳng hạn), có người thì quan sát Tam Tướng qua những cảm giác của thân tâm (dễ chịu, khó chịu), có người thì quan sát Tam Tướng qua những hình thái tâm lý như đây là Tham, đây là Sân, ... Có người thì quan sát Tam Tướng qua những hoạt động của 6 Căn (biết rõ đây là Nhãn thức, Nhĩ thức, ...)

Nói rộng là vậy nhưng đối với những hành giả sơ cơ thì việc quan sát Sắc Pháp, tức những hoạt động của thân xác như hơi thở vào ra hoặc các tư thế sinh hoạt là tốt nhất.

Thông thường thì hành trình tu tập của một hành giả Tuệ Quán được mô tả là phải trải qua các giai đoạn mà ta vẫn gọi là Thiền Tuệ, gồm 10 giai đoạn như:

- **Quán Sát Tuệ (*Sammasanañāṇa*):** Nhận diện Danh Sắc là gì và qua đó thấy được tánh vô thường của chúng.
- **Sanh Diệt Tuệ (*Udayabbayañāṇa*):** Hành giả lần đầu tiên quan sát trực tiếp sự sanh diệt của Danh Sắc bằng sự thể nghiệm của bản thân, không thông qua kiến thức học hỏi hay sự suy tưởng lý luận.
- **Biến Diệt Tuệ (*Bhangañāṇa*):** Là ý thức rõ ràng rằng Danh Sắc chỉ là sự biến mất, luôn bị thay thế, để nhường chỗ cho một cái khác.
- **Kinh Úy Tuệ (*Bhayañāṇa*):** Sự chìm sâu trong nỗi sợ hãi trước sự biến mất mau lẹ của Danh Sắc.
- **Nguy Hại Tuệ (*Ādīnavañāṇa*):** Nhận thức đầy đủ về mặt trái Tam Tướng của Danh Sắc, không thấy một thứ gì có thể tin tưởng được để tựa nương hay nắm nín.

- **Yếm Ổ Tuệ (*Nibbadāñña*):** Nổi sợ hãi trước đây bây giờ được thay thế bằng sự chán nản ghê lạnh trong Danh Sắc.
- **Cầu Thoát Tuệ (*Muñcitukamyatāñña*):** Tiếp theo cảm giác nhàm chán là tâm trạng muốn lìa bỏ ngay lập tức sự hiện hữu, không muốn tiếp tục có mặt nữa.
- **Quyết Trạch Tuệ (*Paṭisaṅkhāñña*):** Ý thức rõ ràng rằng không còn gì phải làm hơn việc giác ngộ giải thoát thông qua trí tuệ về Tam Tướng trong Danh Sắc.
- **Hành Xả Tuệ (*Saṅkhārupekkhāñña*):** Với sự guidance của công phu Tuệ Quán ngày một kiên cố, tâm cảm của hành giả cũng mỗi lúc một đổi khác, từ sự sợ hãi rồi chán chường trong Danh Sắc, hành giả bây giờ nhìn về chúng bằng tâm trạng hờ hững và thanh thản để chuẩn bị tâm lý cho sự lìa bỏ phàm tâm.
- **Thuận Thứ Tuệ (*Anulomañña*):** Ở 9 bước trước đây, hành giả đã có dịp thấm thía tận cùng bản chất của Khổ và Tập Đế, ở mức thứ 10 này là một nhận

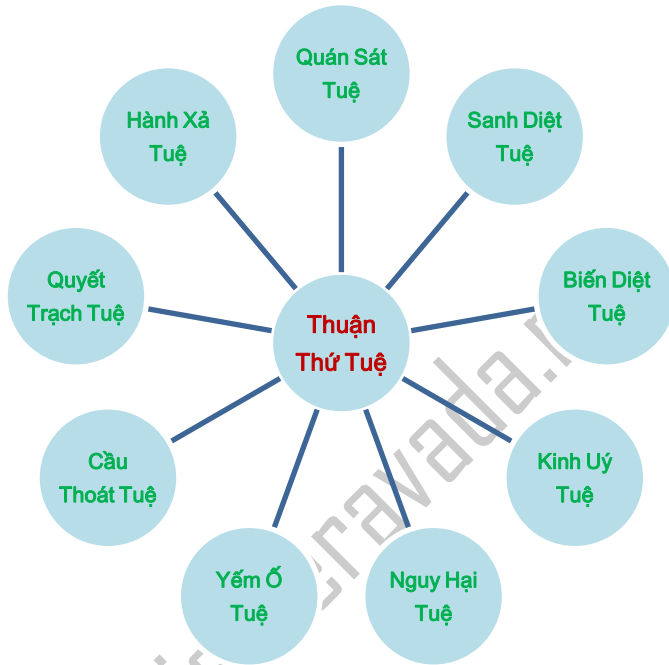
thức thuận ứng với Diệt và Đạo Đế. Hành giả thấy rằng chỉ có Diệt Đế mới là cứu cánh rốt ráo để Danh Sắc hoàn toàn vắng mặt và chỉ có sự chán sợ trong Khổ và Tập mới có thể dẫn đến Diệt Đế. Hành trình chán sợ này chính là Đạo Đế.

R-D-KY-**ChuẩnBị-CậnHành**-ThuậnThứ-**ChuyểnTộc-ThánhĐạo-ThánhQuả-ThánhQuả** -HP



Mô tả rộng rãi và đầy đủ thì hóa trình tu tập Tuệ Quán có vẻ như phải lần lượt trải qua một cách thứ lớp các giai đoạn trên đây nhưng ta vẫn biết rằng với người hữu duyên thì cả 10 bước Tuệ Quán trên đây chỉ diễn ra trong một tích tắc. Có người, ở một giai đoạn nào đó phải cần đến sự hỗ trợ của người bạn. **Học để biết qua các khía cạnh Tuệ Quán nhằm trang bị một kiến thức căn bản để yên lòng không nghi hoặc, hành giả tuyệt đối không nên để mình có lòng vọng động rồi trông chờ để thành tựu tuệ này, tuệ khác.** Lúc đó rõ ràng ta đã đi ra ngoài tông chỉ giải thoát của pháp môn Tuệ Quán.

CÁC KHÍA CẠNH THIỀN TUỆ



Trong phần hướng dẫn ngắn ngủi này tôi chỉ nhắm đến đối tượng hành giả cư sĩ, giúp họ làm thế nào để có thể tu tập pháp môn Tuệ Quán ngay trong nhịp sống bộn bề của một người tại gia luôn có nhiều bận rộn.

Quý vị hãy nhớ rằng chủ đích của pháp môn Tuệ Quán là sự lắng yên phiền não từ nhận thức nghiêm túc về tánh Vô Thường đời đời của mọi sự và vạn vật. Suy cho cùng thì thế giới này luôn bất an với vô số vấn đề nhưng lòng ta

hoàn toàn có thể an lạc và ổn định khi ta thấy ra và chấp nhận bản chất thật sự của nó: Làm gì biết nấy, cảm nhận ra sao cũng thấy rõ, không thêm bớt, chỉnh sửa, không kiếm tìm hay trốn chạy. Thế giới vô thường luôn biến tướng và nhường chỗ cho một cái khác, mọi thứ luôn được thay thế bởi một thứ khác, buồn vui đắng ngọt đến mấy cũng đều như vậy cả. Người thấy được vậy sẽ không còn chỗ thích, tức không còn bụng dạ kiếm tìm những hạnh phúc hư dối và chính nhận thức về nỗi Vô Thường của thế giới cũng giúp ta không còn chỗ nào để bắt mẫn, nhờ vậy ta không bị đau khổ. Như thế, ngay trong nhận thức về tánh Vô Thường của thế giới hành giả đã liên tục sống trong nhận thức sâu sắc về Khổ Đế và Tập Đế. Thấy được Vô Thường thì sẽ thấy được Khổ và Vô Ngã, thấy được Khổ và Tập Đế thì sẽ thấy được Diệt và Đạo Đế.

Với một người hữu duyên thì quá trình này đôi khi chỉ trong một nháy mắt, có người phải cần đến cả đời với sự hỗ trợ của thầy bạn. Trước khi tới được điểm cuối của hành trình Tuệ Quán thì điều quan trọng nhất ở một hành giả là luôn sống ở đời với Biến Diệt Tuệ (*Bhavañāṇa*), tức nhìn cái gì cũng thấy sự tan rã. Hành giả thấy rằng điều kiện thiết yếu

để tạo nên sướng khổ chính là sự vô thường. Có cái mất đi khiến ta dễ chịu và có thứ mất đi khiến ta khó chịu.

Khả năng này nói vậy chứ không phải với ai cũng dễ dàng. Muốn có Biến Diệt Tuệ liên tục, ta phải có Chánh Niệm liên tục, người nào thấy mình niệm yếu thì nên trao dồi Chánh Định *Samādhī*, tức bỏ thời gian tu tập *Samatha*. Muốn Định mạnh thì giới hạnh phải trong sạch. Như vậy ở đây ta có một công thức rất dễ nhớ: **Giới hạnh làm nền cho Định, Định làm nền cho Niệm, Chánh Niệm làm nền cho Tuệ Quán. Không hề có một kỹ thuật đặc biệt nào nằm ngoài công thức này.**

Ai cũng nói pháp môn Tuệ Quán là con đường quán chiếu Tam Tướng trong Danh Sắc, nhưng trong kinh nghiệm của tôi, hành giả cứ nhìn vào Tánh Vô Thường của Danh Sắc là đủ. Tôi chủ trương kết hợp Danh Sắc cùng lúc. Như vậy kinh nghiệm Tuệ Quán của tôi là quan sát Tánh Vô Thường ngay trong những hoạt động thường nhật để thấy **mỗi mỗi** cảm xúc lúc đi đứng ăn uống... và cũng qua đó thấy được bản chất của tấm thân này không là gì ngoài ra những nhóm hóa chất (*Kalāpa*). Thân là giả hợp, thì những cảm xúc của nó cũng là giả hợp. Thân là vô thường bất toại thì những cảm xúc từ nó cũng vô thường bất toại. Tùy thuộc

vào túc duyên Ba-la-mật mà quý vị có thể thực hiện điều tôi vừa nói hay không, dễ hay khó, nhanh hay chậm. Khi thấy được tánh Vô thường thì người ta cũng thấy luôn được tánh Khổ và tánh Vô ngã của Danh Sắc. Khi thấy được tánh giả hợp của Danh Pháp thì người ta cũng thấy được tánh giả hợp của Sắc Pháp và ngược lại. Vì hai thứ này luôn tựa vào nhau để tồn tại.

Bây giờ là thời buổi khoa học, chúng ta không có thời giờ cho những hoang tưởng. Cái gì cũng phải rõ ràng thực tế. Đó là lý do ta phải đọc lại bài kinh *Kālāmasutta*. Trong đó, Đức Phật dạy chúng ta không nên vội vã bác bỏ hay chấp nhận bất cứ một điều gì mà chưa kịp đắn đo xác định một cách hợp lý. Pháp môn Tứ Niệm Xứ không phải là con đường hành trì bắt đầu bằng niềm tin, mà trước hết quý vị phải tìm hiểu và bỏ ra thời gian thực nghiệm và có lẽ lúc đầu cũng nên có một sự hướng dẫn căn bản từ thầy bạn. Khi đã có thể tự đi một mình thì ở đâu và lúc nào ta cũng có thể sống với riêng mình trong một thế giới an lạc và độc lập của **TẠI ĐÂY VÀ BÂY GIỜ**.

CHƯƠNG 4. CẨM NANG TUỆ QUÁN

Nguyên tác Thái Ngữ: Achahn Naeb (Thái Lan)

Thuật ngữ *Vipassanā* (Tuệ Quán) phải được hiểu là tên gọi của trí tuệ thấy rõ Tam Tướng trong Danh Sắc. Sự đào dưỡng trí tuệ này chính là công phu quan trọng nhất trong Phật Giáo mà cứu cánh rốt ráo là sự chấm dứt phiền não, chứng ngộ Niết Bàn, giải thoát tất cả đau khổ.

Một hành giả muốn bắt đầu tu tập Tuệ Quán, trước hết phải biết qua những điều căn bản cần thiết như về 6 Tuệ Xứ (*Vipassanābhūmi*), 4 Niệm Xứ, ... Nhờ vậy trong việc tu tập sẽ không bị mơ hồ, nhầm lẫn. Tôi vừa nói là chỉ trình bày vắn tắt, nhưng nội dung vắn tắt đó chính là những gì tôi vừa giới thiệu. Trước hết, thế nào là 6 Tuệ Xứ (*Vipassanābhūmi*)?

Nguyên nghĩa chữ *Bhūmi* này là nơi chốn, địa điểm, nhưng ở đây ta có thể xem nó là chữ đồng nghĩa với Đề Mục, Ấn Xứ (*Kammaṭṭhāna*) hay cảnh sở tri – đối tượng nhận diện (*Ārammana*). Người tu Tuệ Quán nhất thiết phải biết qua 6 Tuệ Xứ này. Đó là: *Năm Uẩn, mười hai Xứ, mười tám Giới,*

hai mươi hai Quyển, Bốn Đế và mười hai Duyên Khởi. Nói gọn lại, toàn bộ 6 Tuệ Xứ này chỉ là Danh Pháp và Sắc Pháp mà thôi. Còn 4 Niệm Xứ (*Satipaṭṭhāna*) là 4 chỗ an trú của Chánh Niệm. **Chánh Niệm** ở đây là sự ghi nhớ đặc biệt chuyên nghiệp có thể dẫn tâm chứng nghiệm Niết Bàn. Bốn Niệm Xứ bao gồm 4 thể tài căn bản: **Thân Niệm Xứ, Thọ Niệm Xứ, Tâm Niệm Xứ và Pháp Niệm Xứ**.

I. BỐN NIỆM XỨ

A. THÂN NIỆM XỨ:

Thân niệm xứ có 14 đề mục (*pabba*) để hành giả ghi nhận:

1. *Ānāpānapabba*: Sự ghi nhớ từng hơi thở ra vào.
2. *Iriyāpathapabba*: Sự ghi nhớ từng động tác đi, đứng, nằm, ngồi.
3. *Sampajaññapabba*: Sự ghi nhớ trong từng sinh hoạt nhỏ nhặt như bước tới, bước lui, nhìn ngang liếc dọc, đắp y, mang bát, tiểu tiện...
4. *Paṭikūlapabba*: Quán tưởng 32 thứ uế trước trong thân thể như tóc, lông, móng, răng, da...

5. *Dhātipabba*: Quán tưởng bốn thành tố đất, nước, lửa, gió trong thân.

6-14. *Asubhapabba*: Quán tưởng thân người chết từ lúc mới tắt thở đến các giai đoạn sinh trương, rĩ nước... phân hủy cho tới khi chỉ còn là xương trắng.

B. THỌ NIỆM XÚ:

Gồm có 9 đề mục để ghi nhận, mà nói gọn lại là ba cảm giác Khổ, Lạc, Xả của thân tâm trong các trường hợp có hay không có liên hệ đến vật dục (*āmisa*). Xin xem phần Phụ Chú.

C. TÂM NIỆM XÚ:

Tâm niệm xứ bao gồm có 16 đề mục ghi nhận (tâm mình đang ra sao thì biết rõ như vậy):

1. *Sarāgaṃ*: Tâm có ái nhiễm.
2. *Vītarāgaṃ*: Tâm không có ái nhiễm.
3. *Sadosaṃ*: Tâm có sân hận.
4. *Vītadosaṃ*: Tâm không có sân hận.

5. *Samohaṃ*: Tâm có si mê.
6. *Vītamohaṃ*: Tâm không có si mê.
7. *Saṅkhittaṃ*: Tâm có trạng thái hôn thụy.
8. *Vikkhittaṃ*: Tâm phóng dật.
9. *Mahaggataṃ*: Tâm đang trú trong thiền Sắc hay Vô Sắc Giới.
10. *Amahaggataṃ*: Tâm không an trú trong loại thiền định nào.
11. *Sa-uttaraṃ*: Tâm Dục Giới.
12. *Anuttaraṃ*: Không phải tâm Dục Giới.
13. *Samāhitaṃ*: Tâm có Định.
14. *Asamāhitaṃ*: Tâm không có Định.
15. *Vimuttaṃ*: Tâm không có phiền não.
16. *Avimuttaṃ*: Tâm chưa thoát phiền não.

D. PHÁP NIỆM XỬ

Có 5 đề mục:

1. *Nīvaraṇapabba*: Quán xét về năm Triền Cái.

2. *Khandhapabba*: Quán xét về năm Uẩn.
3. *Āyatanapabba*: Quán xét về 12 Xứ.
4. *Bojjhaṅgapabba*: Quán xét về 7 Giác Chi.
5. *Saccapabba*: Quán xét về 4 Đế.

Trong tất cả đề mục vừa kể trên đây, có những thứ chỉ có thể là án xứ cho pháp môn Tuệ Quán (*Vipassanā*) nhưng có những đề mục thích hợp cho cả pháp môn Chỉ Tĩnh (*Samatha*). Ở đây, đề mục về **Tư Thế Sinh Hoạt** (*Iriyāpathapabba*), đề mục **Tĩnh Giác** (*Sampajaññāpabba*) và đề mục **Tứ Đại** (*Dhātupabba*) chỉ có thể là án xứ Tuệ Quán, tức có thể dẫn đến cứu cánh cao nhất là Đạo Quả (bên thiền Chỉ đôi khi có nhắc đến đề mục Bốn Đại nhưng chỉ để tra dồi định tâm, không thể dẫn đến các tầng thiền định). Đề mục về **Hơi Thở** (*Ānāpānāpabba*) có thể áp dụng cho cả Chỉ Quán. Hai đề mục **Thế Trược** (*Paṭikūlapabba*) và **Tử Thi** (*Asubhapabba*) cần được tu tập Chỉ trước Quán sau. Riêng về Thọ Niệm Xứ, Tâm Niệm Xứ và Pháp Niệm Xứ thì chỉ có thể là án xứ Tuệ Quán mà thôi.

Bốn Niệm Xứ phân tích theo năm Uẩn thì như sau: **Thân Niệm Xứ** thuộc về **Sắc Uẩn** (Sắc Pháp - *Rūpadhamma*).

Thọ Niệm Xứ thuộc Thọ Uẩn (Danh Pháp - *Nāmadhamma*). Tâm Niệm Xứ thuộc Thức Uẩn (Danh Pháp). Pháp Niệm Xứ thuộc cả năm Uẩn, nên vừa là Danh Pháp vừa là Sắc Pháp.

II. BỐN NIỆM XỨ VÀ CÁC CƠ TÁNH (*CARITA*) CHÚNG SANH

Đề mục tu tập và cơ tánh (khuyh hướng tâm lý) của hành giả luôn có một quan hệ mật thiết. Đó là lý do phải có thêm phần dẫn giải này. Ở đây các ngài đặc biệt nhấn mạnh hai khuyh hướng phiền não ở các hành giả là Khát Ái và Tà Kiến.

- Thân Quán Niệm Xứ rất thích hợp cho người nhiều tham ái và ít trí tuệ.
- Thọ Quán Niệm Xứ thích hợp cho người nhiều tham ái nhưng cũng có nhiều trí tuệ.
- Tâm Quán Niệm Xứ thích hợp cho người nhiều tà kiến và kém trí tuệ.
- Pháp Quán Niệm Xứ thích hợp cho người nhiều tà kiến nhưng cũng nhiều trí tuệ.

ĐỀ MỤC – THIỀN – UẨN - CƠ TÁNH

Đề mục	Thiền	Trong 5 Uẩn	Cơ tánh
Thân Quán Niệm Xứ : a. Hơi thở b. Đại tứ thế c. Tiểu tứ thế d. Thế Trước e. Bốn Đại f. Tử Thi	a. Chỉ và Tuệ Quán b. Tuệ Quán c. Tuệ Quán d. Chỉ trước, Quán sau e. Tuệ Quán f. Chỉ trước, Quán sau	Sắc Uẩn (Sắc pháp)	Nhiều tham ái, ít trí tuệ
Thọ Quán Niệm Xứ	Tuệ Quán	Thọ Uẩn (Danh pháp)	Nhiều tham ái, nhiều trí tuệ
Tâm Quán Niệm Xứ	Tuệ Quán	Thức Uẩn (Danh pháp)	Nhiều tà kiến, ít trí tuệ
Pháp Quán Niệm Xứ	Tuệ Quán	5 Uẩn (Sắc và Danh pháp)	Nhiều tà kiến, nhiều trí tuệ

III. CÁC NGHỊCH KIẾN HAY ĐIÊN ĐẢO MỘNG TƯỚNG (*VIPALLĀSA*)

Đây là những quan điểm tư tưởng có tác hại căn bản là khiến chúng sinh phàm phu không thấy ra được bản chất như thật của các pháp.

Có tất cả ba thứ Điên Đảo Mộng Tưởng: Do **Tà Kiến** (*Diṭṭhivipallāsa*), do **Ngộ Nhận** (*Cittavipallāsa*) và do **Tưởng Chấp** (*Saññāvipallāsa*).

Chính do Tà Kiến nên chúng sinh phàm phu thấy ra các cảnh sai trái chân lý: **Thấy Danh Sắc vô ngã là Ngã** (Tôi, Của Tôi, Người này, Người kia), **thấy Danh Sắc Khổ Khổ là Lạc**, **thấy Danh Sắc Bất Tịnh Bất Mỹ là Đẹp đẽ sạch sẽ**, **thấy Danh Sắc Vô Thường là Thường tồn vĩnh cửu**.

Bốn ảo tưởng này hoàn toàn do Tham Ái và Tà Kiến gây tạo nên khiến chúng sinh thấy sai sự thật. Và vì chúng vốn sinh ra từ 3 thứ Điên Đảo Mộng Tưởng vừa nêu ở trên, nên nhân lại với nhau thành ra có đến 12 Nghịch Kiến (3 Điên Đảo Tưởng x Thường, Lạc, Ngã, Tịnh).

Chúng hình thành trong tâm tưởng chúng sinh do cách nhìn ngộ nhận về thực tướng Danh Sắc. Bản tướng của chúng rất tinh vi, kín khuất nên không thể được giải trừ bằng hai công phu Giới Học, Định Học. Trong trường hợp này, pháp môn Tuệ Quán (Tuệ Học) chính là giải pháp tối ưu và duy nhất. Vì Tuệ Quán chính là thứ trí tuệ có công năng khám phá, phát hiện, nhận diện bản tướng Danh Sắc.

Nói vậy có nghĩa là muốn tu Tuệ Quán phải có hiểu biết đại lược về Danh Sắc và sự hiểu biết đó nhất thiết phải y cứ theo phương thức Tứ Niệm Xứ vì chỉ có vậy hành giả mới tìm thấy con đường đối trừ phiền não hợp lý và hữu hiệu nhất:

- Thân Niệm Xứ đối trừ mỹ cảm trong Danh Sắc (*Subhāvīpallāsa*).
- Thọ Niệm Xứ đối trừ Ảo Tưởng về hạnh phúc trong Danh Sắc (*Sukhāvīpallāsa*).
- Tâm Niệm Xứ đối trừ ảo tưởng về sự trường cửu của Danh Sắc (*Niccāvīpallāsa*)
- Pháp Niệm Xứ đối trừ ý niệm ngã chấp trong Danh Sắc (*Attāvīpallāsa*).

ĐIÊN ĐÀO – TƯ TƯỞNG – NIỆM XỨ

Tư Tưởng	Do Diên Đáo thấy là	Chướng ngại	Niệm Xứ thích hợp
Vô Thường	Thường	Sự chấp vào hình thức liên tục của Danh Sắc (<i>Santatisaññā</i>)	Tâm Quán Niệm Xứ
Khổ	Lạc	Sự thay đổi tư thế (<i>Iriyāpatha</i>)	Thọ Quán Niệm Xứ
Vô Ngã	Ngã	Sự chấp vào hình thức nguyên vẹn và riêng biệt của Danh Sắc (<i>Ghanasaññā</i>)	Pháp Quán Niệm Xứ
Bất Mỹ, Bất Tịnh	Đẹp đẽ, sạch sẽ, Tịnh	Sự chấp cứng vào màu sắc, hình dáng và chi tiết (<i>Vaṇṇasaṇṭhānabyañjanagahana</i>)	Thân Quán Niệm Xứ

Nói vậy thì tu tập Tuệ Quán hay tu tập bốn Niệm Xứ chỉ là một và tu tập bốn Niệm Xứ cũng có nghĩa là sự tu tập cùng lúc cả Tam Học (Giới Định Tuệ) vậy. Pháp môn Tuệ Quán cũng còn có thể gọi bằng nhiều tên gọi khác:

- Là con đường tu tập Bát Thánh Đạo hay Trung Đạo, vì tinh thần chủ lực của pháp môn này là ba yếu pháp Tinh Cần (*Ātāpī*), Trí Tuệ (*Sampajāno*) và Chánh Niệm (*Satimā*), theo câu *Ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijhādomanassam* trong kinh Tứ Niệm Xứ (**Tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm đoạn trừ tham ưu ở đời**).
- Là con đường thu thúc lục căn hoàn mãn nhất, như trong Tương Ưng Bộ đức Phật đã dạy: *Cattāro satipatthānā bhāvitā bahulīkatā indriya-sīlam paripūrenti* (Bốn Niệm Xứ được tu tập, trưởng dưỡng, sẽ làm sung mãn khả năng phòng hộ lục căn).

Chính sự thu thúc lục căn của hành giả lúc tu tập bốn Niệm Xứ đã là Tăng Thượng Giới Học trong ba Vô Lậu Học, tức Giới Tịnh trong Thất Tịnh và chính sự kết hợp giữa Tinh Cần với Chánh Niệm đã là Tăng Thượng Định Học trong ba Vô Lậu Học mà cũng là Tâm Tịnh trong Thất Tịnh. Còn Trí Tuệ hay Tỉnh Giác (*Sampajañña*) trong quá trình tu tập bốn Niệm Xứ thì trong ba Vô Lậu Học chính là Tăng Thượng Tuệ Học mà cũng là Kiến Tịnh trong Thất Tịnh. Như vậy, tu tập Tứ Niệm Xứ cũng

chính là tu tập Tam Học, tu tập Bát Thánh Đạo, tu tập con đường Trung Đạo, tu tập Thất Tịnh và nói rõ ràng thì pháp môn Tuệ Quán Tứ Niệm Xứ chính là con đường Chỉ Quán Song Tu.

VÔ LẬU HỌC – THẤT TỊNH – BÁT CHÁNH ĐẠO

Vô Lậu Học	Thất Tịnh	Bát Chánh Đạo
Giới Học	Giới Tịnh	Chánh Ngữ, Nghiệp, Mạng
Định Học	Tâm Tịnh	Chánh Tinh Tấn, Định, Niệm
Tuệ Học	Kiến Tịnh, Đoạn Nghi Tịnh, Đạo Phi Đạo Phi Kiến Tịnh, Hành Trì Tịnh, Trì Kiến Tịnh	Chánh Kiến, Tư Duy

Vấn đề quan trọng mà nãy giờ tôi vẫn chưa đi sâu sát vào, đó chính là **6 Tuệ Xứ** của pháp môn Tuệ Quán. 6 Tuệ Xứ này có nội dung quan hệ mật thiết với công phu Tuệ Quán và nếu một hành giả không biết gì về 6 Tuệ Xứ này thì rất dễ bị lầm lạc và thậm chí không thể tìm ra được mối hỗ tương quan trọng giữa pháp học với

pháp hành và cả cứu cánh chứng ngộ. 6 Tuệ Xứ có nội dung khá sâu rộng như vậy, nhưng kể gọn lại chỉ là 2 pháp thực tính Sắc và Danh Pháp. Trong đó hành giả phải thông thuộc bản tướng Sắc Pháp trước rồi đến Danh Pháp như một trình tự cần thiết cho công phu khám phá ý nghĩa Vô Ngã của vạn pháp.

Điều cần nhớ rằng đề tài Danh Sắc tuy là công án căn bản cho trí tuệ Tuệ Quán, nhưng trí tuệ ấy luôn có nhiều cấp độ khác nhau:

1. Tự mình thấm thía thể nghiệm thì gọi là *Bhāvanāpaññā* (Trí Tuệ Thực Chứng, tức Trí Tu). Chính trình độ Trí tuệ này mới có đủ công năng tuyệt trừ phiền não.
2. Trường hợp thứ hai là trí tuệ nhận thức Tam Tướng trong Danh Sắc qua công phu suy diễn, tư lường (*Anumāna*) thì chỉ là Trí Tuệ suy luận (*Cintamayāpaññā*, tức Trí Tư). Trí tuệ này chỉ có tác dụng đối trừ phiền não một cách hạn chế, chẳng khác những phút giây tiêu sấu của người đang có chuyện ưu tư. Những buồn lo sau đó vẫn còn nguyên vẹn.

3. Trường hợp trí tuệ thứ ba là sự nhận thức bản chất Danh Sắc hoàn toàn dựa theo kiến thức chữ nghĩa. Thuật ngữ Phật Học gọi đây là Kiến thức hay Trí Văn (*Sutamayāpaññā*). Sự học hỏi giáo lý sẽ giúp người tu giải trừ những ngộ nhận do dốt nát. Tuy sự hiểu biết này không thể đưa đến cứu cánh giác ngộ rốt ráo, nhưng luôn đặc biệt tối cần cho một công phu Tuệ Quán chín chắn, không sai lời Phật.

Chính các kiến giải Phật Học là phần lý thuyết (*Pariyatti*) cần có cho công phu tu tập (*Paṭipatti*) và sự tu tập sẽ là con đường dẫn đến mục đích chứng ngộ (*Paṭivedha*). Mối tương quan này tuyệt đối không thể thiếu được trong toàn bộ hành trình tu tập Tuệ Quán. Vì rõ ràng nếu không có học hỏi giáo lý, hành giả không thể biết đến 6 Tuệ Xứ và từ đó sẽ không thể nhận rõ bản tướng Danh Sắc trong 6 Tuệ Xứ được. Mà không thấy rõ ý nghĩa Danh Sắc thì hành giả sẽ tu tập Tuệ Quán thế nào được vì không xác định được án xứ mà mình phải nhận diện.

Nói tóm lại, không có học hỏi giáo lý về Danh Sắc thì không thể tu tập Tuệ Quán. Học và hành luôn tương thuộc nhau. Nói cho dễ hiểu, 6 Tuệ Xứ là bản thân Danh Sắc và việc tu tập 4 Niệm Xứ là sự nhận diện đối tượng Danh Sắc ấy. Sự kết hợp này được gọi là con đường Tuệ Quán (*Vipassanā*). Chỉ có Tuệ Quán mới là con đường nhận diện Tam Tướng và qua từng trình độ tiếp nối, các tầng thiền tuệ như Danh Sắc Phân Tích Trí (*Nāmarūpaparicchedañāṇa*) lần lượt thành tựu. Qua từng giai đoạn thể nghiệm ngày một tinh tế chính xác về Tam Tướng trong Danh Sắc như vậy, các phiền não dần dần tiêu mòn. Chính sự lắng yên phiền não này trong nội tâm hành giả, các tầng thiền tuệ mặc nhiên được gọi tên là các giai đoạn trong Thất Tịnh, mà bắt đầu là Kiến Tịnh (*Diṭṭhivisuddhi*).

Sự hoàn mãn các giai đoạn trong Thất Tịnh chính là con đường chứng ngộ thánh trí, Niết Bàn và giải thoát tri kiến (tức 19 Phẩm Khán Trí).

Tất cả những dẫn giải này giờ chỉ nhằm mục đích mở ra cho quý vị những vấn đề thiết yếu và căn bản cho hành trình tu tập Tuệ Quán, khả dĩ giúp ta học đúng và hiểu

đúng những điều then chốt mà qua đó công phu tu tập sẽ được hữu hiệu và thuận ứng với tinh thần giáo lý văn nghĩa cụ túc của Tam Tạng Phật Ngôn. Và như vậy tiếp theo đây tôi sẽ trình bày những chỗ gặp nhau của lý thuyết kinh điển và thực tế tu chứng theo từng mối tương quan.

IV. PHẦN HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH

Công phu Tuệ Quán trước hết phải là sự học hiểu về Danh Sắc qua Đối Tượng Ghi Nhận (*Ārammana*) và Tư Thế Sinh Hoạt (*Iriyāpatha*). Đó là cách dẫn giải ngắn gọn nhất dành cho những hành giả ít học giáo lý, không từng biết qua 6 Tuệ Xứ vốn sâu rộng khó nhớ, khó hiểu. Hiểu không chín chắn thì sẽ không thể thực hành đúng đắn. Do đó, nếu không thông thuộc 6 Tuệ Xứ thì ta hãy rút gọn vấn đề vào hai điểm chính yếu là chuyên tâm quán niệm Danh Sắc qua Đối Tượng Ghi Nhận và Tư Thế Sinh Hoạt. Chừng đó cũng đủ là toàn bộ nội dung của 6 Tuệ Xứ đã nói ở trước rồi. Và tuy mới nghe qua thì hai đề mục này quá đơn giản, nhưng kỳ thực công phu Tuệ Quán qua đó chính là con đường duy nhất đưa đến sự giải trừ tất cả những khái niệm ngộ nhận mê lầm

về những gì gọi là Thường, Lạc, Ngã, Tịnh trong Danh Sắc. Sau đây là phần phân tích về Danh Sắc qua Lục Căn và Lục Cảnh:

- **Hình ảnh và thần kinh thị giác** (*Cakkhupasāda*) là Sắc Pháp, khả năng nhìn thấy là Danh Pháp.
- **Âm thanh và thần kinh thính giác** (*Sotapasāda*) là Sắc Pháp, khả năng nghe tiếng là Danh Pháp.
- **Các thứ mùi và thần kinh khứu giác** (*Ghānapasāda*) là Sắc Pháp, khả năng ngửi được các mùi là Danh Pháp.
- **Các vị chất và thần kinh vị giác** (*Jīvhāpasāda*) là Sắc Pháp, khả năng nếm biết các vị chất là Danh Pháp.
- **Các ngại tương nóng lạnh, cứng mềm, trơn nhám,... và thần kinh xúc giác** (*Kāyapasāda*) là Sắc Pháp, khả năng ghi nhận chúng là Danh Pháp.
- **Đi, đứng, nằm, ngồi, co duỗi,...** là Sắc Pháp. Khả năng ghi nhận và điều động chúng là Danh Pháp.

A. NHỮNG ĐIỀU KIỆN THUẬN LỢI ĐỂ TU TẬP

Sau khi có khái niệm về Danh Sắc qua 12 Căn Cảnh như vậy, bước tiếp theo hành giả cần biết thêm về bốn điều kiện (*Sappāyadhamma*) cần thiết cho công phu Tuệ Quán:

1. **ĐIỀU KIỆN VỀ CHỖ Ở** (*Senāsanasappāya*): Hành giả nên tránh những trú xứ có thể bị phương hại đến sức khỏe và nhu cầu tu tập, như chỗ có nhiệt độ quá khắc nghiệt, hay độc trùng ác thú, người xấu, kể cả sự vắng lai thường xuyên của thiên hạ. Chỗ ở thích hợp là nơi có thể an tâm tọa thiền, kinh hành.
2. **ĐIỀU KIỆN VỀ ĂM THỰC** (*Āhārasappāya*): Trong thực phẩm thường ngày cần tránh những thức ăn có thể gây bệnh hoặc dị ứng với mình về màu sắc, mùi vị. Tu hành phải thanh đạm, nhưng ăn uống cầu thả là điều không tốt. Ăn uống không ổn thì sức khỏe sẽ không ổn, từ đó khả năng tu tập cũng sẽ có vấn đề.
3. **ĐIỀU KIỆN VỀ ĐỀ MỤC** (*Dhammasappāya*): Như đã nói ở trước, đề mục Tuệ Quán cần được hướng

dẫn qua hai khuynh hướng phiền não của chúng sinh để việc tu tập có thể hữu hiệu hơn:

- Hạng người đa tham thiếu trí.
- Hạng người đa tham đa trí.
- Hạng người tà kiến thiếu trí.
- Hạng người tà kiến đa trí.

Xin xem lại phần trên về bốn Niệm Xứ và Cơ Tánh chúng sanh.

4. ĐIỀU KIỆN VỀ NHÂN SỰ (*Puggalasappāya*):

Hành giả nên tránh những thầy bạn đồng trú không có khả năng giúp đỡ mình phát triển sự định tĩnh và trí tuệ qua nếp sống hay ngôn ngữ của họ.

Và có thể nói thêm ở đây rằng để có được những tiến bộ trong công phu Tuệ Quán, hành giả cần biết hạn chế tối đa những tương giao không thật sự cần thiết với thế giới chung quanh mà ở đây tôi gọi là nếp sống độc cư hay khép kín:

- Nên tự tạo điều kiện để được sống một mình, từ những sinh hoạt thường nhật như ăn uống, ngủ nghỉ. Tránh tiếp xúc, gần gũi người khác càng nhiều càng tốt.
- Hạn chế tối đa chuyện nói năng trao đổi. Khi có chuyện cần nói thì phải luôn giữ chánh niệm.
- Hạn chế việc ngủ nghỉ an dưỡng. Vì thói quen hưởng nhàn này sẽ khiến hành giả trở nên thụ động, biếng lười và đây là những chướng ngại cho trí tuệ, thiền định.
- Hạn chế những công việc không thật sự cần thiết. Nghĩa là ngoài những sinh hoạt mang tính cấp thiết như: ăn, uống, tắm rửa, thể dục (trong mức cần thiết), ... thì hành giả không nên tự tạo ra những công chuyện mang tính cách tham công tiếc việc.

Tất cả thời gian và công phu của hành giả cần được dành trọn cho việc ghi nhận Danh Sắc vì tất cả phiền não lậu hoặc đều khởi sinh từ những ngộ nhận mê lầm trong Danh sắc, và ghi nhận Danh Sắc ở đây là nhìn

ngắm từng giây phút hiện hữu của chúng trong hình thức Tam Tướng (Vô Thường, Khổ, Vô Ngã).

Sau đây là những yếu lý của pháp môn Tuệ Quán mà tôi muốn từng bước trình bày theo trình tự tu chứng của một hành giả từ những ngày tháng sơ cơ nhất. Và các vấn đề sẽ được nêu ra qua từng mục nhỏ.

1. Tuệ Quán (*Vipassanā*) là gì? Đó là trí tuệ thấy rõ Danh Sắc luôn Vô Thường, Khổ và Vô Ngã. Cái cần thấy trong lúc tu tập phải là vậy. Những ảo ảnh về hình Phật, chư thiên, các cảnh giới siêu đọa,... đều không phải là cảnh nhận diện của hành giả. **Những cảnh sở tri nào nằm ngoài Tam Tướng trong Danh Sắc đều là tà đạo.**
2. Cảnh ghi nhận của trí Tuệ Quán phải là **Danh Sắc ngay trong hiện tại**, là những gì diễn ra trước mắt, không phải những gì do suy diễn hay hồi tưởng.
3. Tác dụng của trí Tuệ Quán là giải trừ phiền não mà cụ thể là kiến chấp sai lầm về năm Uẩn.

4. Lý tưởng của pháp môn **Tuệ Quán** là phá tan các **ngịch kiến Thường, Lạc, Ngã, Tịnh** trong **Danh Sắc** và giúp thể chứng **Niết Bàn**.

Pháp môn Tuệ Quán chỉ y cứ vào một nội dung duy nhất là giáo lý Tứ Niệm Xứ, con đường nhận diện Pháp Chân Đế, để thấy rõ bản tướng vạn pháp theo đúng lời dạy của đức Phật. Chử Niệm Xứ (*Satipaṭṭhāna*) ở đây nghĩa là tất cả những gì khả dĩ là đối tượng an trú chánh niệm và chánh niệm này khi được song hành với trí tuệ (*Sampajāno*) cùng tinh tấn (*Ātāpi*) một cách đúng mức sẽ đưa đến cứu cánh giải thoát. Đối tượng nhận diện của bốn Niệm Xứ như ta đã biết, gói gọn trong 4 thể tài Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Từ trên công phu nhận diện 4 vấn đề này, hành giả sẽ thấy được Tam Tướng (Vô thường, Khổ và Vô Ngã) trong Danh Sắc.

Bản chất Tam Tướng thực ra là những thuộc tính cố hữu của Danh Sắc, nhưng sở dĩ chúng ta không nhìn thấy được là do bị ngăn ngại bởi ít nhất ba vấn đề:

1. **Hình thức kết nối tương tục** (*Santati*) của các chuỗi Danh Sắc khiến ta không thấy được tính Vô Thường của chúng. Nghĩa là trong suốt mọi thời

điểm, Danh Sắc luôn tiếp nối nhau sinh diệt không ngừng nghỉ với một tốc độ cực nhanh, đủ để ta không kịp nhìn thấy từng chỗ biến diệt của chúng. Giữa cái cũ và cái mới cơ hồ không có ranh giới và cứ vậy, chúng ta dễ dàng ngộ nhận rằng Danh Sắc là hằng tại, trường cửu. Và đã như vậy thì làm sao ta có thể hiểu được chúng là vô thường.

Chúng ta có thể hiểu nhầm rằng các hiện tượng Danh Sắc mà ta vẫn nhìn thấy là vật nọ vật kia chẳng qua cũng là những gì mang tính lắp ráp giống hệt như những hình ảnh trong phim vậy. Những hình thể xuất hiện trên đó vốn được ghép nối bằng biết bao cảnh rời, và nói chuyên môn hơn, thì tất cả những ảnh tượng đó chỉ là vô số hạt ánh sáng cấu thành. Người xem phim thường chỉ hồn nhiên thấy đó là ông này bà nọ, hoa lá trắng sao, viên mãn hoàn chỉnh, có ai bận tâm chi đến những kỹ xảo điện ảnh đằng sau đó. Nhờ vậy thiên hạ xem phim mới có thể buồn vui, khóc cười theo những gợi ý tình sâu thương hận trong đó được. Bản chất của Danh Sắc cũng giống thế

thôi. Và trên bản tướng thật sự, tốc độ sinh diệt của Danh Sắc còn mau lẹ hơn những hình sắc mà ta nhìn thấy trên phim ảnh rất nhiều. Chính vì vậy việc ghi nhận được tính biến diệt của danh Sắc càng bội phần khó khăn và từ đây đã dẫn đến ngộ nhận rằng Danh Sắc là trường cửu, bền vững. Thuật ngữ Phật học gọi đó là *Niccavipallāsa* (ngịch kiến hay điên đảo kiến về một sự trường tồn không thật).

2. **Chướng ngại cho khả năng thấu suốt bản chất đau khổ trong Danh Sắc chính là tình trạng buông mình theo các tư thế sinh hoạt (*Iriyāpatha* - thường được dịch là các tư thế). Bản chất của Danh Sắc thật ra chỉ là một chuỗi dài tiếp nối của từng nỗi bức bách về tâm lý hay sinh lý. Nhưng do mỗi khi thấy có vẻ bất kham trong thân tâm thì ta luôn thay đổi các tư thế, động tác sinh hoạt nên chưa kịp thấy trọn vẹn cái khổ trong tư thế cũ thì đã có ngay tư thế, động tác mới và do vậy tự cho là mình đang được an lạc, thoải mái. Sự ngộ nhận này được gọi là *Sukhavipallāsa* (tạm dịch là nghịch kiến hay ảo giác về hạnh phúc). Và ta cũng hiểu rằng tất cả**

mọi ngộ nhận về Danh Sắc đều bắt nguồn từ Tà Kiến (*Micchāditthi*) và Tham Ái (*Taṇhā*). Chính chúng đã khiến ta luôn nghĩ đến giải pháp trốn khổ tìm vui bằng các hình thức thay đổi, xê dịch, chọn lựa trong các động tác, tư thế sinh hoạt và đây chính là mối ngăn ngại quan trọng trong công phu quán niệm khía cạnh đau khổ trong Danh Sắc.

3. Chương ngại thứ ba trong pháp môn Tuệ Quán khiến hành giả không thấy được tính Vô Ngã trong Danh Sắc chính là khái niệm Cá Thể hay Đơn Thể Độc Lập (chữ *Ghanasaññā* nếu dịch sát là ảo tưởng về cái gì đó trọn vẹn, tinh thuần, vì nghĩa đen của chữ *Ghana* là Cục, Hòn, Đống, Khối, Tảng). Do không thấy được sự sinh diệt chớp nhoáng, rời rạc và bản tướng lệ thuộc vô số nhân duyên mà hình thành của Danh Sắc, nên đa phần chúng sinh vẫn nghĩ mọi thứ trên đời dù thuộc tinh thần hay vật chất đều là Từng Cái Độc Lập, những Cá Thể hiện hữu riêng biệt thay vì họ phải hiểu rằng từng cái nhìn, nghe, ngửi, nếm,... chỉ là từng sát-na tâm chóng vánh ngắn ngủi và chính cách nghĩ ngộ nhận này mới khiến người ta gom chung

Danh Sắc, Ngũ Uẩn thành một đơn thể biệt lập trong khi Danh chỉ là Danh, Sắc chỉ là Sắc và thế là từ đó chúng sinh phàm phu mới có nên những kiến chấp Tôi Là, Nó là, Của Tôi, Của Nó,... Những ngộ nhận này trước mắt có thể đem lại cho người ta chút niềm vui và hy vọng về cái gọi là sở hữu. Nhưng trong căn bản, sự ngộ nhận đó chính là cội nguồn cho tất cả khổ lụy trong đời và tạo nên dòng sinh tử.

Bên cạnh ba Điên Đảo Tưởng mà phàm phu luôn mắc phải là chấp rằng mọi sự ở đời là lâu bền, hạnh phúc và thuộc ngã (TÔI, CỦA TÔI), còn một Điên Đảo Tưởng nữa vốn đi ra từ ba Điên Đảo Tưởng trên, đó là tin vào sự tồn tại của cái đẹp trong 6 căn, 6 trần mà đối với hành giả Tuệ Quán bước đầu phải thấy ra được bản chất Bất Mỹ của thân này qua các giai đoạn tử thi. Chán được thân này thì cái gì ngoài ra ta cũng chán. Phàm phu do tham sống sợ chết nên tìm đủ cách để nắm níu tấm thân này. Ngài *Mahākaccāyana* giải thích rằng do *Vaṇṇasaṅṭhānabyañjanagahana*, tức sự chấp cứng vào các khía cạnh màu sắc, hình dáng và các chi

tiết của thân xác mà ta mới đắm đuối thân mình và thân người. Từ đó là thích thú mọi thứ.

Khi không thấy được tính phân ly thất tán trong 5 Uẩn, chúng ta sẽ không có cơ hội nhìn ra bản tướng Vô Ngã và như vậy là đã vướng kẹt vào cái gọi là Ngã chấp điên đảo (*Attavipallāsa*) và mặc nhiên tự có những khái niệm ảo giác về cái gọi là Tôi, Của Tôi. Và đây lại chính là duyên khởi của Tham Ái, khiến ta tìm đến những ước vọng hảo huyền, đi tìm những thứ ngon đẹp và tự dựng lên một Cái Tôi sương khói.

Các pháp hữu vi chỉ là một chuỗi hiện tượng tồn tại trên nguyên tắc Nhân Quả. **Khi phá được Nhân thì cũng sẽ hủy được Quả.** Khi hành giả giải trừ được những chướng ngại Tuệ Quán vừa nêu trên thì các nghịch kiến điên đảo về Danh Sắc, Tam Tướng cũng được giải quyết.

Chúng ta hoàn toàn có thể nói rằng giáo lý Vô Ngã là tinh thần tâm điểm độc đáo của đạo Phật khi đem so với tất cả hệ thống tư tưởng, triết thuyết, tôn giáo khác trên đời này. Vì có thể nói rằng mọi hệ thống suy tư ngoài Phật Giáo đều phải luôn thiết lập trên một ý niệm

chấp giữ một Chủ Thể, một thần tượng siêu hình hay cụ thể nào đó để tự hình thành một chỗ đứng. Riêng trong Phật Giáo, không một cái gì tương tự như vậy lại được chấp nhận. Phật dạy không hề có một cái gì khả dĩ được gọi là một Chủ Thể, Chủ Quyền hay một nguồn năng lực duy nhất, tối cao nào đó có thể điều động vạn hữu sinh diệt. Và đó chính là giáo lý Vô Ngã.

Nói gọn lại, muốn tu tập Tuệ Quán để chấm dứt sinh tử, vấn đề căn bản là công phu vượt qua các ngăn trở, mà chướng đối với trí tuệ về Tam Tướng trong Danh Sắc. Ở đây chúng ta tuyệt đối không có con đường thứ hai để chọn lựa.

B. HẠ THỦ CÔNG PHU

Tứ Niệm Xứ chính là con đường duy nhất để hành giả phá tan mọi nghịch kiến ngộ nhận và hàm dưỡng khả năng Tuệ Quán, nhận diện chính xác bản tướng Danh Sắc qua Tam Tướng. Chính đức Thế Tôn đã khẳng định như vậy trong các pháp thoại về Tứ Niệm Xứ. Và sau đây là sáu vấn đề tiên quyết cần được hành giả hiểu biết căn bản trước khi bước vào hành trình tu tập

Tuệ Quán (*Vipassanā*), một tên gọi khác của pháp môn Tứ Niệm Xứ:

1. **ĐỐI TƯỢNG NHẬN THỨC CỦA PHÁP MÔN TUỆ QUÁN** bao gồm 6 Tuệ Xứ (*Vipassanābhūmi*) như vừa nhắc ở trước là 5 Uẩn, 12 Xứ, 18 Giới, 22 Quyền, 4 Thánh đế và 12 Duyên Sinh. Sáu Tuệ Xứ này khi gom gọn lại chỉ là Danh và Sắc mà thôi. Như vậy Danh Sắc là vấn đề then chốt của công phu Tuệ Quán. Khi không học hiểu Danh Sắc một cách nghiêm cẩn đàng hoàng thì việc tu tập không thể chín chắn được, nghĩa là đi vào tà đạo.
2. **Ý NGHĨA THỜI GIAN TRONG PHÁP MÔN TUỆ QUÁN** chỉ gói gọn trong một chữ Hiện Tại mà ở đây là **Pháp Hiện Tại** (*Paccuppanna-dhamma*) và **Cảnh Hiện Tại** (*Paccuppannārammana*).

Pháp Hiện Tại là những Danh sắc đang tồn tại, hiện hữu. Trên nguyên tắc, chúng luôn tiếp nối nhau sinh diệt chớp nhoáng, như vậy thời gian hiện hữu của chúng cũng cực ngắn nhưng liên tục. Cho dù ta có thấy ra được điều này hay không thì Danh Sắc vẫn cứ là vậy theo nhân duyên hữu vi pháp.

Cảnh Hiện Tại ở đây cũng vẫn là những Danh Sắc đang sinh diệt liên tục ấy, nhưng được hành giả kịp thời ghi nhận như những gì hiện tiền, không phải thứ Danh Sắc khái niệm nữa. *Chuyện cần làm của hành giả là phải nhìn thấy được cái gọi là Cảnh Hiện Tại này. Như khi đang ngồi thì tình trạng hiện hữu của tư thế ngồi đó chính là Cảnh Hiện Tại và công phu của hành giả lúc này là tỉnh thức ghi nhận được rằng Sắc Pháp đang trong tư thế như vậy.* Đối với các tư thế sinh hoạt khác cũng cứ vậy mà hiểu. Đó chính là hiểu biết về Cảnh Hiện Tại.

Nhờ nhận diện được Cảnh Hiện Tại, thành quả trước mắt mà cũng là tối hậu của hành giả là khả năng đoạn trừ tham ưu trong nội tâm mình trước mọi trần cảnh buồn vui tốt xấu trên đời. **Đời được gọi là biển khổ** chỉ vì chúng ta suốt cuộc bình sinh chỉ biết trốn khổ tìm vui, vật lộn với nụ cười cùng nước mắt và thường thì chúng ta không mấy khi toại nguyện. Như vậy thái độ tự tại trước mọi buồn vui không phải là một cứu cánh cho một vị hiền giả hay sao. Và cả ba nguồn đạo lực quan trọng của hành giả tu tập Tuệ Quán nhằm hướng đến khả năng đoạn giảm tham ưu ấy là **Tinh Tấn, Chánh Niệm**

cùng Trí Tuệ không thể chỉ được phát triển riêng lẻ và trong mọi lúc chúng phải lấy Cảnh Hiện Tại làm đối tượng ghi nhận để từ đó công phu Tuệ Quán mới có thể thành tựu.

Nhưng làm sao hành giả có thể kịp thời ghi nhận Cảnh Hiện Tại? Xin thưa rằng việc đó phải nhờ đến công phu Cảnh Giác (*Samvara*) thường trực của nội tâm. Khi mắt nhìn thấy, tai nghe tiếng, ... hành giả chỉ ghi nhận đơn giản rằng Đang Thấy, Đang Nghe, ... và với sự cảnh giác này các tham ưu, thương ghét, vui buồn sẽ không có cơ hội sinh khởi. Và chỉ có những người từng trải qua kinh nghiệm Cảnh Giác như vậy mới có thể nắm bắt được THỜI ĐIỂM (nói cho rõ là thời gian - *Kāla* - và Không gian - *Desa*) tu tập Tuệ Quán mà thôi. Vì ở mỗi chúng sinh, trong từng giây phút, Danh Sắc (Pháp Hiện Tại) luôn sinh diệt như nhau, nhưng nếu thiếu đi khả năng Cảnh Giác như vừa nói thì chúng ta không thể biết rõ THỜI ĐIỂM nào để ghi nhận Pháp Hiện Tại, biến chúng thành Cảnh Hiện Tại. Người không học hiểu điều này sẽ nghĩ mọi sự rất đơn giản, nhưng trong thực tế tu chứng thì không phải như vậy.

Lời dạy của đức Phật cần được thẩm nghiệm thấu đáo cẩn thận, không thể chỉ cần đến chút khả năng suy diễn hời hợt, nông cạn. *Chẳng hạn như đối với một người đang nghe thuyết pháp thì lúc đó không phải là thời điểm để ghi nhận Cảnh Hiện Tại mà tôi vừa nói nãy giờ. Vì nếu thính giả chỉ đơn giản ghi nhận Cảnh Hiện Tại theo đúng nghĩa của nó rằng đây là Danh, là Sắc, là Đang Nghe thì đương sự sẽ không còn tâm trí nào hiểu được nội dung bài giảng trước mặt...* Đồng thời, không gian tu tập Tuệ Quán cũng là vấn đề quan trọng. Đó phải là một nơi chốn thật sự thích hợp cho khả năng tĩnh tâm, hạn chế được những mời gọi của phiền não. Đó là lý do vì sao đức Phật tán thán những trú xứ thanh tịnh như núi rừng, nhà vắng, ... những nơi chốn thích hợp cho việc hàm dưỡng các nguồn đạo lực cần thiết cho công phu Tuệ Quán.

1) CHÁNH NIỆM VÀ TỈNH GIÁC (*SATISAMPAJAÑÑĀ*)

Đó là khả năng Ghi Nhớ, Tự Tỉnh của hành giả trong giây phút ghi nhận Danh Sắc qua hai đối tượng nhận biết là án xứ (*Kammaṭṭhāna*) và bản thân (*Yogāvacara*). Án xứ ở đây là đối tượng Danh Sắc nằm trong

4 khía cạnh Thân, Thọ, Tâm, Pháp, tức 4 Niệm Xứ. Và bản thân ở đây là hành trạng tâm pháp của chính hành giả, biết rõ mình đang sống trong ba nguồn đạo lực của Tuệ Quán là Nhiệt Cần (*Ātāpī*), Chánh Niệm (*Satimā*), Tỉnh Thức hay trí tuệ (*Sampajāno*).

Sự Biết Mình trong công phu Tuệ Quán có một ý nghĩa rất đặc biệt. **Phần đông hành giả thường nhầm lẫn sự Hồi Tưởng, Suy Diễn về những gì vừa trải qua là Chánh Niệm.** Ở đây vấn đề quả là rất khó giải thích, và như vậy hành giả phải cần đến sự giúp đỡ của thiền sư để có thể hiểu đúng được ý nghĩa của sự Biết Mình theo tinh thần Chánh Niệm trong pháp môn Tuệ Quán. **Ta nên biết rằng khả năng Chánh Niệm càng mạnh mẽ khít khao thì Cảnh Hiện Tại càng phong phú, rộng rãi theo.** Đây là một vấn đề rất quan trọng trong công phu Tuệ Quán. Thực tại ra sao thì hành giả phải kịp thời ghi nhận thể ấy, không thể bỏ sót. Có rơi rớt có nghĩa là vẫn chưa đạt mức cần thiết. Đang ngồi thì biết rõ Sắc Ngồi. **Thậm chí cũng không nên nhầm lẫn sự Biết Mình (Niệm) với sự tập trung tư tưởng (Định).** Hai tâm pháp này hoàn toàn khác nhau. Khi tự biết mình thất niệm, dù bằng sự thay thế của Định, hành giả cũng phải lập

tức phục hồi chánh niệm bằng sự cố gắng (*Ātāpi*) theo tinh thần Tuệ Quán.

Đối với hành giả tu tập thiền Chỉ Tĩnh (*Samatha*), không phải họ không biết cảnh hiện tại, nhưng đối tượng nhận diện của họ không phải là cảnh Danh Sắc của pháp môn Tuệ Quán. Chẳng hạn một đề mục Chỉ Tĩnh (*Kasiṇa*) nào đó bất luận, dĩ nhiên phải là cảnh hiện tại để hành giả mới có thể chú tâm nhận biết, nhưng đề mục đó thật ra chỉ là cảnh Chế Định, không phải cảnh Chân Đế. Nếu hành giả Tuệ Quán trong lúc đang ngồi lại dùng Định thế Niệm để Biết Mình thì thay vì thấy Sắc Ngồi sẽ thấy ra Ta Ngồi, hiệu quả đối trừ Ngã Chấp sẽ bị mất đi.

2) CÁCH GHI NHẬN DANH SẮC

Theo tinh thần Tuệ Quán, khi Danh hay Sắc khởi hiện thì hành giả ghi nhận chính xác mỗi sinh hoạt. Cái nào ra cái đó. Như khi Nhãn Thức, Nhĩ Thức xuất hiện, hành giả phải nhận biết ngay là Danh Thấy, Danh Nghe. Nhưng trong các tư thế sinh hoạt chẳng hạn, lúc đang ngồi, sinh hoạt thì hành giả phải kịp thời ghi nhận là Sắc Đang Ngồi, Sắc Đang Nằm. Nói gọn lại, Danh Sắc đang

như thế nào thì ghi nhận rõ ràng từng sinh hoạt theo cách thế ấy.

Vấn đề quan trọng khác là hành giả phải nhận diện Danh Sắc ấy một cách chính xác. Trong lúc học về lý thuyết thì mọi sự có vẻ đơn giản, nhưng trong lúc thực hành thì hành giả thường dễ bối rối không biết phải vận dụng những kiến thức đó như thế nào để ghi nhận Danh gì, Sắc gì cho đúng. Điều đó quan trọng vì hầu hết chúng ta đều biết rằng trong suốt hành trình tu tập Tuệ Quán, công phu duy nhất của hành giả chỉ là việc ghi nhận chính xác từng thành phần Danh Sắc. Từ buổi đầu tu tập đến lúc chứng ngộ thánh trí, qua các trình độ nhận thức Danh Sắc để có lúc thấy chúng là mong manh, là đáng sợ, là tội khổ, là đáng chán, là hoạn phải vượt thoát, ở giai đoạn nào Danh Sắc cũng vẫn là đối tượng nhận diện duy nhất. **Thậm chí, trình độ hành giả càng cao thâm, sắc sảo thì Danh Sắc càng hiển hiện rõ nét, đa dạng hơn nhiều.** Như vậy, việc ghi nhận từng sinh hoạt Danh Sắc và cách thức ghi nhận chúng là rất quan trọng và hành giả nhất thiết phải biết vận dụng đúng mức những kiến thức lý thuyết về Tuệ Quán mà

mình đã học hỏi trước đó để có thể ghi nhận Danh Sắc một cách đúng đắn.

3) KHẢ NĂNG TỰ TỈNH

Một hành giả nghiêm túc phải luôn tự biết rõ lý tưởng tu tập của mình là nhắm đến cái gì. Điều này có ý nghĩa quan trọng là giúp hành giả kịp thời hóa giải những vấn đề tâm lý bất lợi có thể bất chợt nảy sinh như sự hưởng ngoại liên tục, không thể gom tâm ức niệm, hoặc có lòng chán nản thối chí rồi tự ý làm sai hướng dẫn của thiền sư. **Như vậy điều cần thiết ở đây là hành giả nên cẩn trọng tìm hiểu xem vấn đề thực sự nằm ở đâu, không thể nhất thời suy diễn nông cạn theo tâm cảnh trực trặc của mình ngay lúc đó.** Sự bình tĩnh này sẽ giúp hành giả tìm ra giải pháp dàn xếp nội tâm và xác định chín chắn cách thức hành trì của mình.

4) KHẢ NĂNG QUAN SÁT

Một vấn đề khác cũng không kém phần quan trọng là việc hành giả thường xuyên biết rõ khả năng tu tập của mình đang tiến bộ hay lui sụt, nghĩa là khả năng ghi nhận Danh Sắc có được nhanh nhạy, liên tục hay

không. Qua đó, hành giả sẽ kịp thời phục hồi công phu của mình nếu đương sự đang ở tình trạng thối thất.

Sở dĩ tôi lưu ý quý vị điều này bởi vì một khi thiếu sự cảnh giác này, nội tâm hành giả sẽ rời bỏ cảnh Danh Sắc, đánh mất thực tại. Nghĩa là nếu không khéo tinh thức, hành giả sẽ BIẾT tư thế ngồi bằng Định chứ không phải bằng Chánh Niệm và Tỉnh Giác. Hành giả nên biết rằng tình trạng đó xảy ra do sự thiếu quân bình trong Ngũ Quyền (Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ). Tức là có sự mạnh yếu không quân bình giữa các nguồn đạo lực này với nhau. Chẳng hạn khi hành giả đang ngồi thiền với chi Định vượt trội thì cảnh Danh sắc của Tuệ Quán sẽ không thể hiển hiện. Định Quyền mạnh quá sẽ khiến Chánh Niệm không ghi nhận được pháp hiện tại, không biết rõ được Danh gì, Sắc gì đang xuất hiện. Nếu kịp thời phát hiện ra điều này, biết rõ mình đang bắt đầu lạc hướng, hành giả có thể tái lập Chánh Niệm để ghi nhận các cảnh Danh Sắc tiếp theo. Chuyện cũ bỏ qua. Hành giả phải có sự cẩn thận của một người ngự trù có trách nhiệm nấu ăn cho vua, biết chọn lựa món ăn đúng khẩu vị của vua nhờ vậy mới được tưởng thưởng xứng đáng. Hành giả có thường xuyên quán sát tình trạng Chánh

Niệm của mình thì mới có thể thu gặt được kết quả tu tập Tuệ Quán một cách đúng mức, mà cứu cánh là sự thành tựu thánh trí.

Ngoài việc cần tránh là ghi nhận Danh Sắc bằng Định thay vì bằng Niệm và Trí, nếu hành giả chỉ đơn giản ghi nhận các tư thế, động tác bằng một chữ Sắc (Sắc ngồi, Sắc đi, Sắc đi, Sắc đứng,..) xem ra cũng không đúng với cảnh Chân Đế, ở đây là 28 Sắc Pháp. Bởi sự thực thì nếu phân tích theo pháp Chân Đế, từng động tác sinh hoạt hay cử động của chúng ta chính là các Sắc Pháp được thể hiện qua năm chức năng hay hình thức vận động, vẫn được gọi là 5 thứ Sắc Pháp Đặc Dụng (*Vikāra*), là Thân Biểu Tri, Khẩu Biểu Tri, Khinh, Nhu và Thích Nghiệp. **Mỗi động tác sinh hoạt lớn nhỏ của ta đều là sự hoạt động của Sắc Pháp qua sức tác động của tâm thức.** Điều chứng minh là đối với một xác chết hay một người đang nằm ngủ (kể cả trường hợp hôn mê) thì không thể tự có bất cứ cử động chủ ý nào vì lúc đó không có sự điều động của tâm thức.

Theo giáo lý A Tỳ Đàm thì ở đâu có Sắc Pháp, ở đó phải có tám thứ Sắc Pháp Bất Ly (*Avinibbhogarūpa*:

Đất, nước, lửa, gió, sắc, khí, vị, dưỡng tố) và trong mọi động tác thô tế của chúng ta cũng đều luôn có đủ tám thứ Sắc Pháp này cộng với năm hình thức Sắc Pháp Đặc Dụng (*Vikāra*) vừa nói trên. Bất cứ tư thế nào cũng đều như vậy và tất cả đều có được từ sự chi phối của tâm thức. Ngay cả trong một ánh mắt, một cái liếc nhìn của chúng ta cũng cần được thực hiện bằng Chánh Niệm và Trí Tuệ tỉnh giác, không chỉ đơn giản bằng đôi mắt. Nói rõ hơn thì ở đây hành giả lấy tâm mà nhìn, và như vậy NHÌN lúc này cơ hồ đồng nghĩa với nhận diện, quán sát, soi rọi.

Trong câu nói Biết Mình Qua Cảnh Danh Sắc Hiện Tại Bằng Chánh Niệm Và Tỉnh Giác, quý vị có thể hiểu chữ Biết ở đây như là sự Ngắm Nhìn cũng được. Đó chỉ là một sự trực diện với hiện tại, cắt bỏ trọn vẹn những gì thuộc về quá khứ hay tương lai. Lúc này hành giả chỉ có một chuyện duy nhất để làm, đó là ngắm nhìn Danh Sắc hiện tại như người ta đang đắm mình theo dõi một trò chơi nào đó bằng tất cả sự hồn nhiên, trong sáng, không can dự. Chúng ra sao thì thấy như vậy với tất cả sự tỉnh táo, trung thực, khách quan. Nói như vậy, trong lúc đang ngồi chẳng hạn, hành giả sống trọn vẹn với sự

tỉnh thức trong tư thế đó từ vị trí của một người ngoài cuộc đang ngắm nhìn một trò chơi. Nói chung, ta có muốn gọi đó là sự ghi nhận, nhận diện, nhìn ngắm,... chữ gì cũng được, miễn sao đó phải là sự song hành của Chánh Niệm và Tỉnh Giác.

C. HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH

Thuật ngữ Tuệ Quán (*Vipassanā*) ám chỉ thứ trí tuệ soi chiếu Danh Sắc qua ba khía cạnh Tam Tướng (Vô Thường, Khổ, Vô Ngã). Những loại trí tuệ ngoài ra không phải Tuệ Quán. Vấn đề được đặt ra ở đây là hành giả cần hiểu đúng và làm đúng để có được khả năng Tuệ Quán đó. Và như đã nói, toàn bộ công phu dẫn đến Tuệ Quán đều nằm trong 4 Niệm Xứ, then chốt của 37 pháp Giác Phần hay Bồ Đề Phần (*Bodhipakkhiyadhamma*).

Bước đi tiên quyết của pháp môn Niệm Xứ là giải quyết được những chướng ngại làm ngăn trở trí tuệ về Tam Tướng. Ở phần trước tôi đã nói rồi, mỗi Pháp Ấn đều có ít nhất một bức màn che khiến ta không nhìn thấy được nó. Vô Thường Tướng bị ngăn che bởi sự tiếp nối (*Santati*) chớp nhoáng của các sát-na Danh Sắc, chúng

sinh diệt nhanh quá, khiến ta cứ ngỡ sự hiện hữu của mình chỉ là một chuỗi dài bất tuyệt không phải là cái gì được ghép nối. Thứ đến, Khổ Tướng bị ngăn che bởi các tư thế sinh hoạt (*Iriyāpatha*). Đời sống của nhân loại chúng ta chỉ là những thay đổi của các tư thế. Ở lâu trong một tư thế, ta sẽ cảm thấy khó chịu và tìm cách xoay trở để được thoải mái hơn. Ta gọi sự thoải mái đó là Hạnh Phúc và quên mất một điều là Hạnh Phúc đó vốn có được từ những đau khổ. Cuối cùng, Vô Ngã Tướng bị ngăn che bởi sự ngộ nhận về một cái gì Đơn Thuần, Nguyên Vẹn (*Ghanasaññā*), thay vì phải hiểu rằng Danh Sắc hay 5 Uẩn này chỉ là một tổ hợp, không có gì trên đời này có thể tồn tại độc lập mà không cần đến vô số thành tố ghép nối nên. Và con đường thật sự cần thiết để giải quyết các chướng ngại Tuệ Quán vừa nói chỉ có thể tìm thấy qua pháp môn Tứ Niệm Xứ.

Ở đây vì đặc biệt nhắm đến lớp hành giả sơ cơ, nên tôi chỉ trình bày con đường Tuệ Quán qua hai án xứ đầu tiên của Thân Quán Niệm Xứ là **Quán Đại Tư thế** (*Iriyāpathapabba*) và **Quán Tiểu Tư thế** (*Sampajaññapabba*). Xin chớ xem thường hai đề mục có vẻ đơn giản này, vì nếu hiểu đúng, làm đúng thì chỉ

với 2 án xứ này hành giả sẽ thấy được bản tướng Khổ Nã của Danh Sắc để từ đó thấy được Khổ Đế. Thấy được Khổ Đế một cách đúng mức cũng sẽ thấy được 3 Thánh Đế còn lại. Đồng thời, cũng xin nhớ rằng quán niệm các tư thế chính là cách giải quyết khối chướng ngại che khuất Khổ Tướng, và một người thấy được Khổ Tướng cũng sẽ thấy được Vô Thường Tướng cùng Vô Ngã Tướng. Đó chính là cứu cánh của Tuệ Quán. Và sau đây là những điều tâm niệm cho công phu Quán Tư thế nói riêng và 4 Niệm Xứ nói chung:

1. **NHẬN DIỆN THỰC TẠI:** Là sự biết mình trong mỗi khoảnh khắc sinh hoạt, mình đang trong tư thế nào thì ghi nhận rõ tư thế ấy. Như đang ngồi thì biết rõ Sắc Pháp đang trong tư thế ngồi, đang nằm biết rõ Sắc Pháp đang trong tư thế nằm,... Và điều quan trọng là nếu hành giả chỉ đơn giản nhận biết đó là Sắc Pháp mà không nhận diện chính xác Sắc gì, Danh gì thì vẫn không thể chấm dứt được khái niệm *Ghanasaññā* (thấy sự hiện hữu của mình là một khối đơn thuần), cho nên ở đây hành giả cần nhận biết rõ rệt từng phần Danh Sắc: Đây

là Địa Đại, Thủy Đại, ... Đây là tâm tham, tâm sân, tâm thiện,...

2. **SỐNG TẠI CHỖ:** Hành giả phải luôn nhớ rằng đối tượng của Tuệ Quán phải là cảnh hiện tại, tại đây và bây giờ. Không có chuyện hồi tưởng hay suy diễn ở đây. Thực tại ra sao thì ghi nhận như vậy. Cái gì đã thuộc về quá khứ, dù chỉ là một phút trước đó, cũng không nên bận tâm nữa. Trọng tâm mà hành giả cần dốc sức ghi nhận chỉ là cái gì đang xảy ra. Đang ở tư thế nào thì biết rõ tư thế ấy (theo cách đã nói). Dĩ vãng hay tương lai ở đây hoàn toàn không cần thiết.
3. **CẢNH GIÁC:** Là hành giả phải luôn khéo tác ý (*Manasikāra*) để luôn ở trong tình trạng cảnh giác đối với Ngã chấp. Đang ngồi thì biết rõ là Sắc Pháp đang ngồi, không phải TÔI đang ngồi hay MÌNH đang ngồi. Nên nhớ nội dung của Tuệ Quán không chỉ là Chánh Niệm (sự ghi nhận) mà còn là Trí Tuệ (sự biết rõ). Cả hai cái TÔI trong hay ngoài tư thế đó, trong hay ngoài sự biết mình đó đều nguy hiểm như nhau !

4. **KHÔNG CẦN BỘ TỊCH:** Là tiếp tục giữ lại sự tự nhiên trong sinh hoạt như lúc chưa biết gì về pháp môn Tuệ Quán. Trước đây thế nào, thì bây giờ cứ như vậy. **Xin nhớ rằng Tuệ Quán không phải là cái gì ngược đời hay lập dị, Tuệ Quán chính là sự hiểu rõ tính Vô Ngã trong từng phút giây hiện tại mà thôi.** Khi ta cố gắng sinh hoạt ngược lại nền nếp trước giờ, thì chính sự khiên cưỡng đó sẽ khiến bản chất của ta bị phong bế, sự thật về Danh Sắc bị bưng bít, hành giả không thấy được chính mình. Lại nữa, ở mỗi người, Danh Sắc có một cách hiển hiện riêng. **Trường hợp của anh có thể không giống của tôi. Hành giả không nên biến mình thành một người khác.** Xin cứ giữ nguyên như vậy rồi lặng lẽ quan sát. Dù gì thì quan sát một địa thế quen thuộc vẫn giúp người ta thoải mái hơn.
5. **QUÁN TƯ THỂ :** Vấn đề tiếp theo là có bao giờ bạn thấy ra được nỗi khổ đau trong từng tư thể sinh hoạt? Có bao giờ bạn ngờ được rằng chúng ta vẫn sinh hoạt trong một nỗi đau thường trực? Thực ra có thấy khó chịu, bất kham trong tư thể này, ta

mới thay đổi sang tư thế khác. Từng tư thế đi, đứng, nằm, ngồi, ... Đều như thế cả.

Sở dĩ lâu nay ta không thấy được điều đó là bởi do phiền não che khuất. **Công phu quán niệm các tư thế lúc này giống hệt như việc coi phim hay xem hát tuồng vậy. Chỉ đơn giản ngồi xem thôi, không tham dự vào đó, thanh thản và buông bỏ.** Có như vậy hành giả mới có thể chấm dứt được hai thái độ chủ quan là Tham Đắm (bám víu) và Bất Mãn trước ngoại cảnh. Vì sao lại thế được? Bởi khi ta có lòng can dự, dính líu các tư thế thì tất sẽ rơi vào một trong hai trường hợp sau đây: Muốn tổng khứ những gì mình thấy khó chịu (khổ ưu) để tìm đến cái dễ chịu (hỷ lạc), đó chính là Tham. Khi không thể xua tan được nỗi khó chịu kia, ta bất mãn, đó lại là Ưu, tức sân tâm. Đây là lý do tại sao nói các tư thế sinh hoạt đều thiết lập trên đau khổ và tại sao công phu quán niệm các tư thế lại có công năng giải thoát Tham Ưu.

Nói vậy có nghĩa là cho đến bao giờ thấy được rằng từng tư thế sinh hoạt là cơ hội nhìn ngắm

đau khổ thì coi như hành giả đã tu tập đúng theo pháp môn Tứ Niệm Xứ. Bởi qua đó, hành giả không còn một chút tâm ham muốn nào trong việc điều động các tư thế sinh hoạt nữa, vì từ đó sẽ dẫn đến Tham Ưu. Mọi sự để tự nhiên, chúng thế nào thì ghi nhận thế ấy.

6. **TỰ NHIÊN NHƯ NHIÊN:** Là hành giả không nên tự khép mình vào bất cứ tư thế nào mang tính cách gò bó (như một số người vẫn hiểu lầm). Tức là hành giả tránh việc tự đóng khung vào một tư thế nào đó trong một thời lượng mà mình quy định (như phải ngồi trong một tiếng, phải kinh hành trong nửa tiếng,...). **Càng có chủ ý can thiệp vào các tư thế, ta càng củng cố ý niệm TÔI LÀ, TÔI MUỐN, ...** Điều đó không đúng với tinh thần của pháp môn Tứ Niệm Xứ. Bởi qua sự khiên cưỡng, đóng khung, gò bó như vậy ta sẽ không thấy ra được bản chất Vô Ngã của Danh Sắc. Trong khi đó lý tưởng của pháp tu Tuệ Quán là làm thế nào để thấy ra được tánh Vô Ngã.

Hành giả phải sinh hoạt tự nhiên, để mặc các thứ xuôi theo nguyên tắc Nhân Quả và chỉ việc nhìn ngắm chính mình: Khi đứng lâu quá, tự động ta sẽ ngồi hoặc nằm xuống, khi nằm lâu quá ta sẽ ngồi dậy, đứng lên hay bước đi. Nói vậy có nghĩa là ta cứ để cái KHỔ thúc đẩy các tư thế sinh hoạt, và đừng tự ý tham dự vào trước khi nhận diện được nó. Đến lúc này xem ra hành giả đã từng bước thấy ra được toàn bộ sự thật của Danh Sắc.

7. **QUÁN NHÂN DUYÊN:** Hành giả phải thấy được tính Nhân Quả trong mỗi tư thế sinh hoạt bằng cách quan sát lý do thay đổi trong các tư thế: Tư thế ngồi đã kéo dài quá lâu, bây giờ sự nhức mỏi đang buộc ta phải nằm xuống (hay bước đi) để giải tỏa cơn đau. Nếu không hiểu rõ như vậy, hành giả sẽ tưởng lầm là có một sự Hạnh Phúc, An Lạc trong tư thế mới, thay vì phải thấy rằng sở dĩ ta thấy thoải mái là vì cơn đau trong tư thế cũ đang được giải trừ. Sự ngộ nhận về một hạnh phúc hư ảo cũng là một hình thức Điên Đảo Kiến (*Vipallāsa*). Lâu nay chúng ta vẫn tự lừa dối mình trước bản chất đau khổ của đời sống bằng những

cách thức trốn chạy, như sự thay đổi các tư thế sinh hoạt chẳng hạn, nhưng bây giờ thì mọi sự lại khác đi. Hành giả nên dùng trí tuệ vạch rõ tính Nhân Quả trong từng động tác, tư thế: Vì sao ta phải bước đi? Phải nằm xuống? Phải ngồi lại? Ô hay! Chính sự đau khổ trong Danh Sắc đã khiến ta phải như thế.

Các pháp hữu vi luôn có nhân duyên, cả tư thế sinh hoạt của chúng ta cũng vậy. Nhân duyên đó là sự đau khổ. Thấy được điều này, các tư thế sinh hoạt không còn là thứ chướng ngại ngăn trở hành giả nhìn thấy bản chất đau khổ của Danh Sắc nữa. Nói gọn lại, hãy ngồi cho đến khi cơn đau xuất hiện để mình có thể thấy được khuôn mặt của nó. Đối với các tư thế khác cũng vậy. Khi không nhận diện được sự đau khổ trong các tư thế, hành giả sẽ dễ dàng rơi vào các Điên Đảo Kiến, mà ở đây là sự tưởng lầm có một sự Hạnh Phúc trong các tư thế. Tham ái và Tà kiến sẽ từ đó hình thành.

Theo những gì vừa trình bày, khi nào chưa thấy được sự đau khổ trong một tư thế nào đó, hành giả

cần tự hỏi: Tư thế này là hạnh phúc hay đau khổ ? Quý vị sẽ không phải chờ đợi lâu lắm đâu, chỉ ít lâu sau đó thôi, cơn đau sẽ từ từ lộ diện. Các ngộ nhận (nếu có) cũng sẽ theo đó mà tan biến.

Tất cả những vấn đề Mê hay Ngộ luôn theo chân nhau mà đến hay đi. Lạc tưởng sẽ kéo theo Thường tưởng và Ngã tưởng. Đồng thời, thấy được Khổ tướng sẽ thấy được cả Vô Thường Tướng và Vô Ngã Tướng. Giải quyết được gút mắc này thì những dây mơ rễ má kia cũng được giải quyết. Khi một thứ Diên Đảo Tướng còn tồn đọng thì những thứ kia cũng không được giải quyết, và như vậy trí tuệ không thể xuất hiện. Và chính vì mục đích nhận diện Tam Pháp Ấn (Vô thường, Khổ, Vô ngã) trong các tư thế sinh hoạt, hành giả không nên tự gò bó, đóng khung mình vào một tư thế bắt buộc nào đó trong một thời hạn nhất định. Hãy để các tư thế tự bàn giao với nhau qua sự thúc đẩy của những cơn đau, quý vị chỉ lặng lẽ theo dõi vì sao cái cũ phải được thay đổi bằng cái mới. Như vậy đừng quan tâm chi đến thời gian của mỗi tư thế, cho dù ta chỉ vừa ngồi hay đi được năm, mười

phút. Thời lượng ở đây không phải là vấn đề quan trọng, cái quan trọng là hãy để mọi thứ diễn ra trong tự nhiên theo nguyên tắc Nhân Quả: Cơ đau trong tư thế này sẽ tự động dẫn đến sự hình thành của tư thế kia.

Càng thấy rõ tính Nhân Quả trong các tư thế sinh hoạt, trí tuệ của hành giả sẽ càng lúc nhanh nhạy, sắc bén hơn. Đó là nguyên tắc Nhìn Nhiều Thấy Nhiều trong pháp môn Tuệ Quán.

Ý nghĩa của việc quan sát các tư thế sinh hoạt còn có một khía cạnh khác rất quan trọng, đó là sự khám phá tính Vô Ngã trong Danh Sắc. Không nhận ra sự tiếp nối giữa các tư thế, ta sẽ không biết được cái gì là tác nhân của những tư thế sinh hoạt đó. Từ chỗ không biết này, khái niệm TÔI LÀ sẽ xuất hiện ngay trên chính những gì lẽ ra phải được thấy là những đau khổ tương tục. Lúc này ta đã đồng hoá những cảm giác kia với một cái Tôi ảo tưởng, cho dù đó chính là những đau nhức, tê mỏi. Và ở đâu còn có giả tưởng về một cái Tôi thì ở đó vẫn còn có sự trầm luân.

8. **PHÓ THÁC CHO KHỔ THỌ:** Hành giả nên để tự nhiên cho chính Khổ thọ trực tiếp tác động các tư thể sinh hoạt. Có vậy mới thấy được rằng mỗi tư thể sinh hoạt chỉ là từng động tác giải tỏa đau khổ, không hề có cái gì là hạnh phúc trong đó cả. Hiểu được nhân quả trong từng tư thể sinh hoạt như vậy được gọi là *Satthakasampajañña*, Nhân Quả Tỉnh Giác (một trong 4 loại trí Tỉnh Giác).

Khi hiểu được rằng mọi tư thể sinh hoạt chỉ nhằm để giải trừ đau khổ, mà mọi người vẫn hiểu lầm là hạnh phúc, thì hành giả cũng thấy được rằng mọi động thái sinh hoạt chỉ quẩn quanh trong đau khổ, do đau khổ thúc đẩy, nằm ngoài sự ước tính của mình, một điều mà xưa nay có lẽ không bao giờ hành giả ngờ đến. Chính sự tiết chế đối với từng tư thể sinh hoạt như vậy sẽ khiến Tham ái không thể nảy sinh trong mỗi động tác như xưa nay vẫn thế. Vì vấn đề bây giờ không phải là ý muốn của hành giả nữa, mà mọi thứ đều là sự tác động của đau khổ. Tham Ái vắng mặt thì Mạn Chấp và Tà Kiến cũng theo đó vắng mặt.

9. **TÁC DỤNG PHÁ MÊ:** Như những Niệm Xứ khác, ý nghĩa của phép quán tư thế cũng là phá tan các điên đảo mộng tưởng (*Vipallāsa*) mà rõ nét nhất là Lạc Tưởng, cho rằng các Uẩn là hạnh phúc. Không còn ngộ nhận về một hạnh phúc ảo tưởng thì hành giả mới có được cái nhìn như thật về Danh Sắc, trí tuệ về 4 Thánh Đế từ đó được thành tựu.
10. **ĐỀ MỤC CHUYÊN NHẤT:** Khi đang lắng tâm ghi nhận các tư thế sinh hoạt, nếu có một sự xao động nào đó trong ý thức như sự phóng tâm chẳng hạn, hành giả cũng không nên bận lòng đến nó, cứ tiếp tục kiên trì với đề mục tư thế sinh hoạt mà mình đang theo dõi. Giống như một người tập đi xe đạp khi bị té ngã thì phải đứng dậy và tiếp tục tập luyện với chính chiếc xe ấy, không thể mỗi lần bị té lại thay đổi chiếc xe khác. Hành giả tu phép quán tư thế cũng phải như vậy. **Mỗi lần phóng tâm cũng giống như một lần vấp ngã, hành giả biết mình và tiếp tục dán tâm vào án xứ tư thế như chưa có gì xảy ra.** Thực ra sự phóng tâm ấy cũng là cảnh Danh pháp Chân Đế, cũng là cảnh thực tại.

Sở dĩ hành giả không nên bận tâm đến vì lý do nếu đem so ra, các tư thể sinh hoạt là cảnh Sắc pháp nên thô thiển và dễ ghi nhận hơn cảnh Danh pháp vốn vi tế nhỏ nhiệm hơn rất nhiều.

Việc ghi nhận một đối tượng như vậy sẽ rất khó khăn cho một người có chánh niệm non yếu, trí tuệ chậm chạp. Trong khi đó, các tư thể sinh hoạt cũng là cảnh Chân Đế, cũng cảnh thực tại, đã vậy thì can chi hành giả phải buông đây bắt đó cho thêm phiền.

Xin nhớ rằng đối với một hành giả chọn tu phép quán tư thể thì đề mục chuyên tu của vị này phải là cảnh Sắc pháp hiện tại, nếu không có một nhân duyên thích đáng (sự bàn giao giữa các tư thể sinh hoạt theo tác động của khổ thọ) thì không nên thay đổi đối tượng chú ý. Nếu hành giả nhất tâm quán niệm các tư thể sinh hoạt thì sự phóng tâm sẽ không có cơ hội vì khi các tư thể sinh hoạt đang là cảnh hiện tại thì bất cứ sự phóng tâm nào xuất hiện ngay lúc này dĩ nhiên phải hướng về một cái

gì đó thuộc quá khứ hay vị lai. Người đang nhận diện thực tại sao lại có thể hồi tưởng hay suy diễn.

Có thể sẽ có câu hỏi rằng liệu việc hành giả biết mình phóng tâm ấy có phải là rời bỏ thực tại (tư thể) hay không, xin trả lời rằng đó là khả năng phản ứng của một nội tâm chuyên niệm. Ngay sau khi nhận rõ sự việc, hành giả tiếp tục trở lại với tư thể như cũ. Và điều quan trọng là chính thái độ nhận diện thực tại khít khao này sẽ kịp thời ngăn chặn được sự xuất hiện của tham ưu.

Có lẽ bây giờ tôi phải một lần nữa quay lại với định nghĩa về cái gọi là Cảnh Hiện Tại. Đó chính là những Danh Sắc nào sinh khởi ngay lúc ấy, sinh khởi theo quán tính tự nhiên, không phải do sự điều động của ý muốn hành giả và hành giả chỉ việc theo đó mà ghi nhận. Xin nhớ rằng cảnh sở tri đến từ ý muốn của hành giả không tốt cho lý tưởng giải thoát, vì thật ra chúng đã hiện khởi từ tác động của tham ái. Ngay cả một sự an tịnh nội tâm đến từ cố gắng tự kỷ ám thị cũng không cần thiết cho hành giả, vì qua đó hành giả không thấy được bản

chất Tam Tướng trong Danh Sắc và nếu phân tích đến kỳ cùng thì rất có thể chính vọng tưởng (*Vipallāsa*) đã ít nhiều góp mặt trong sự an tĩnh nhất thời đó. Một cách nông cạn thì sự an tĩnh đó cũng là niềm an lạc, nhưng với sự chi phối của vọng tưởng, hành giả không thể nhận ra khía cạnh Vô Thường, Khổ và Vô Ngã trong đó. Thay vì bình tĩnh một tí, hành giả sẽ thấy rằng nỗi niềm nào cũng là ảo giác và niềm an lạc kia chỉ là một dáng vóc khác của phóng dật mà thôi.

Lại nữa, hành giả cũng nên nhớ rằng cảnh sở tri mang tính khiên cưỡng như vậy không phải là cảnh thật. Và nếu chỉ là cảnh giả thì không thể là đối tượng cho một nhận thức như thật, vì đó chỉ là tác phẩm của ý muốn hành giả, một hình thức vi tế của phiền não, và ngay từ căn bản, chúng đã bị bùng bít. Trong khi đó, cảnh sở tri như thật phải là những gì diễn ra một cách tự nhiên, như các tư thế sinh hoạt chẳng hạn. Ở đây hành giả không có chủ ý thay đổi tư thế, chỉ lặng lẽ theo dõi khổ thọ tác động lên thân xác mình ra sao. Khi chịu không nổi tư thế cũ thì tự nhiên việc thay đổi tư thế sẽ trở

thành một nhu cầu cấp bách. Điều nên nhớ là khổ thọ ấy không phải xuất hiện do ý muốn của ta, nó tự phát theo quy luật tam tướng.

Như vậy, tôi nhắc lại rằng Cảnh Hiện Tại trong thiền Quán không phải là cái gì được tạo ra từ ý muốn của hành giả vì đó chính là cơ hội cho tham ái sinh khởi. Pháp môn Niệm Xứ đặc biệt nhấn mạnh vai trò của Chánh Niệm và Tỉnh Giác vì hai pháp này luôn có công năng ngăn chặn phiền não tháp tùng cảnh sở tri và nhờ vậy, hành giả mới có cơ hội thấy bản chất như thật của Danh Sắc. Còn là phàm phu thì sự thanh tịnh nào trong tâm tưởng cũng chỉ là tương đối, nhưng ít ra công phu thanh lọc nội tâm của hành giả cũng không vì vậy mà hoài công. Nói tóm lại, nếp sống chánh niệm sẽ giúp hành giả được khách quan trong việc quán chiếu cảnh Danh Sắc một cách chín chắn nhờ không có phiền não can dự, và cảnh thực tại là tuyệt đối quan trọng đối với hành giả Tứ Niệm Xứ. Trong mọi lúc mọi nơi, hành giả cần liên tục tỉnh táo và khách quan để sống nhận diện trọn vẹn những gì ĐANG xảy ra.

Về khái niệm hiện tại này, có người cho rằng cái gọi là cảnh hiện tại ấy thực ra không phải là ĐANG xảy ra. Bởi giây phút hiện tại ấy chỉ là một chớp nhoáng, sự ghi nhận nào đối với Danh Sắc hiện tại cũng đều rất muộn màng. Việc ấy xem ra cũng giống như việc bắt cá trong nước. Có thể ta thấy con cá có lúc đứng yên nhưng khi thò tay bắt nó thì chỉ có thể nắm được cái đuôi hay lại để nó vuột mất. Việc ghi nhận Danh Sắc khó khăn đến như vậy, cũng vì chúng ta thường xuyên bị phiền não vây hãm, hoặc chận đầu hoặc bọc hậu. Và đó là cội nguồn của tham ưu trong cuộc sống cũng như lý do vì sao hành giả phải đặc biệt cảnh giác với từng phút giây hiện tại để có thể sống tỉnh thức một cách nghiêm cẩn hơn.

Không ít hành giả thay vì lắng tâm ghi nhận tư thế tại đây và bây giờ thì lại cứ thao thức mong mỗi nội tâm được an tịnh. Cách hành trì này không thể dẫn đến một nhận thức như thật về Danh Sắc. Bỏ cái trước mắt để tìm kiếm cái chưa thấy rõ ràng là hành động bỏ hình bắt bóng.

Do vậy, có ba vấn đề quan trọng đối với hành giả:

1. Phải luôn tự xác định xem **thế nào là cảnh hiện tại?**
2. **Đâu là cái tâm ghi nhận cảnh hiện tại?**
3. **Và điều gì sẽ xảy ra khi nội tâm không kịp thời ghi nhận được cảnh hiện tại?**

Công phu này đòi hỏi một khả năng khéo tác ý. Không khéo tác ý, hành giả sẽ bỏ mất hiện tại, sống quên mình và hoang phí thời gian. Khi biết mình đang thất niệm, hành giả cứ bình thản chú niệm trở lại thì mọi cơ hội vẫn còn nguyên vẹn đó.

V. NẾP SINH HOẠT THƯỜNG NHẬT CỦA HÀNH GIẢ

Ngoài những lúc tập trung chánh niệm trong các tư thế đi, đứng, nằm, ngồi, hành giả còn có nhiều sinh hoạt lớn nhỏ khác trong đời sống hàng ngày như ăn uống, tắm rửa, tiểu tiện,... và nhất nhất đều cần được diễn ra

trong tỉnh thức. Nếu thiếu cảnh giác, tham ái và tà kiến sẽ có cơ hội sinh khởi nơi hành giả.

Một cách tóm tắt, những khi ăn uống, tắm rửa, tiểu tiện,... hành giả nên quán tưởng TẠI SAO PHẢI LÀM VẬY. Câu trả lời là mọi sinh hoạt và tiêu thụ hàng ngày chỉ có ý nghĩa là nhằm giải trừ những bức bách của thân xác và sự an lạc của tấm thân này chỉ có ý nghĩa là phương tiện tu học để giải thoát phiền não. Tác dụng của việc quán tưởng này theo ngày dài tháng rộng sẽ giúp hành giả không bức mình lúc gặp điều trái ý, không tham đắm trong những cảm dỗ. Và chính những quan sát bình tĩnh trong sinh hoạt sẽ dần dần giúp hành giả sống trọn vẹn hơn trong tinh thần Vô Ngã: Không có cái gì là Tôi hay Của Tôi, chỉ có Danh Sắc diễn biến. Nhận thức này được gọi là Trí Tuệ Phân Tích Danh Sắc (*Nāmarūpaparicchedañāṇa*), thiền tuệ đầu tiên trong 16 thiền tuệ Minh Sát.

Pháp môn Niệm Xứ là linh hồn của Phật Giáo. Chính đức Phật cũng đã phải đi qua con đường này để thành đạo và ngày nào còn người tu tập pháp môn này thì chánh pháp vẫn tiếp tục rực sáng giữa nhân gian.

CHƯƠNG 5. TỔNG LƯỢC PHÁP MÔN NIỆM XỨ

Nandamalābhivaṃsa Sayadaw

Sagaing Hills, Myanmar

Pháp môn Niệm Xứ là Hành Trình Chánh Niệm trên bốn đề mục để từ đó nhắm đến 7 lợi ích:

4 Đề Mục Niệm Xứ		7 Lợi Ích
Chánh Niệm	Quán Thân	1. Dứt Sầu
	Quán Thọ	2. Dứt Bi
	Quán Tâm	3. Dứt Khổ
	Quán Pháp	4. Dứt Ưu
		5. Tịnh hóa nội tâm
		6. Chứng ngộ Thánh Đạo
		7. Liễu tri Niết Bàn

Ba yếu tố tâm lý quan trọng trong pháp môn Niệm Xứ nhằm đối trừ hai thứ phiền não:

	Yếu Tố Tâm Lý	Phiền Não Để Đối Trừ
Bốn Niệm Xứ	Tinh Tấn	1. Tham
	Chánh Niệm	2. Ưu
	Tỉnh Giác (Trí tuệ)	

Bốn Niệm Xứ có công năng giúp hành giả lìa bỏ bốn thứ vọng tưởng tương ứng:

Bốn Đề Mục	Bốn Vọng Tưởng Phải Lìa Bỏ	Để Thấy Là
Thân	Đẹp đẽ	Thô xấu
Thọ	Vui sướng	Khổ đau
Tâm	Lâu bền	Vô thường
Pháp	Có AI ĐÓ chịu khổ vui	Vô ngã

Bốn Niệm Xứ phải được hành trì một cách có lựa chọn, tùy theo trường hợp mà Niệm Xứ nào được xem là thích hợp nhất. Tất cả chúng sanh trong đời nói gọn lại chỉ gồm trong hai khuynh hướng, nặng về Tham Ái hay Tà Kiến. Bản thân mỗi hành giả cũng thuộc một trong hai trường hợp sau đây là có tu *Samatha* trước khi tu *Vipassāna* hay trước sau chỉ tu tập mỗi *Vipassāna* mà thôi. Phải dựa vào hai căn tánh phiền não và hai trường hợp hành giả có tu *Samatha* hay không thì ta mới xét được Niệm Xứ nào là thích hợp nhất cho đương sự. Đó là chưa nói đến trường hợp hành giả là người nhiều ngộ tánh có huệ căn sâu dày hoặc là người độn tánh có huệ căn chậm lụt.

1. Chia theo Căn Tánh

Căn Tánh	Căn Cơ	Niệm Xứ thích hợp
Tham Ái (<i>Taṇhācarita</i>)	Độn tánh (độn căn)	Thân Niệm Xứ
	Ngộ tánh (lợi căn)	Thọ Niệm Xứ
Tà Kiến (<i>Diṭṭhacarita</i>)	Độn tánh (độn căn)	Tâm Niệm Xứ
	Ngộ tánh (lợi căn)	Pháp` Niệm Xứ

2. Chia theo Công Phu

Công Phu	Căn Cơ	Niệm Xứ thích hợp
Có tu <i>Samatha</i> trước	Độn tánh (độn căn)	Thân Niệm Xứ
	Ngộ tánh (lợi căn)	Thọ Niệm Xứ
Chỉ chuyên tu <i>Vipassanā</i>	Độn tánh (độn căn)	Tâm Niệm Xứ
	Ngộ tánh (lợi căn)	Pháp` Niệm Xứ

Tổng hợp cả hai:

Căn Tánh	Công Phu	Căn Cơ	Niệm Xứ thích hợp
Tham Ái (<i>Taṇhācarita</i>)	Có tu <i>Samatha</i> trước	Độn tánh (độn căn)	Thân Niệm Xứ
		Ngộ tánh (lợi căn)	Thọ Niệm Xứ
Tà Kiến (<i>Diṭṭhacarita</i>)	Chỉ chuyên tu <i>Vipassanā</i>	Độn tánh (độn căn)	Tâm Niệm Xứ
		Ngộ tánh (lợi căn)	Pháp Niệm Xứ

Ba trú xứ thích hợp nhất cho hành giả Niệm Xứ là:

1. Rừng núi (*Ārañña*)
2. Gốc cây (*Rukkhamūla*)
3. Nhà trống (*Suññagāra*)

I. SƠ LƯỢC BỐN NIỆM XỨ

A. Thân Quán Niệm Xứ gồm 14 đề mục:

1. Hơi thở vào ra.
2. Đại tư thế (đi, đứng, nằm, ngồi).
3. Tiểu tư thế (Những động tác vô danh).
4. 32 thể trược
5. Tứ đại (đất, nước, lửa, gió)
6. 6-14: 9 loại tử thi từ xác người mới chết cho đến lúc hài cốt chỉ còn là bụi trắng.

B. Thọ Quán Niệm Xứ gồm 9 loại cảm thọ:

1. Lạc thọ
2. Xả thọ
3. Khổ thọ
4. Lạc thọ có liên hệ 5 dục (*kamaguna*).
5. Lạc thọ trong tâm xuất ly (*nekkhamma*) 5 dục.
6. Khổ thọ có liên hệ 5 dục (*kamaguna*).
7. Khổ thọ trong tâm xuất ly (*nekkhamma*) 5 dục.
8. Xả thọ có liên hệ 5 dục (*kamaguna*).

9. Xả thọ trong tâm xuất ly (*nekkhamma*) 5 dục.

C. Tâm Quán Niệm Xứ gồm 16 tâm trạng:

1. Tâm có ái nhiễm (*Sarāgacitta*): 1 trong 8 tâm tham.
2. Tâm không ái nhiễm (*Vītarāgacitta*): Các tâm vô ký và thiện hiệp thế.
3. Tâm có sân (*Sadosacitta*): 2 tâm sân.
4. Tâm không có sân (*Vītidosacitta*): Các tâm vô ký và thiện hiệp thế.
5. Tâm có si (*Samohacitta*): 2 tâm si.
6. Tâm không có si (*Vītamohacitta*): Các tâm vô ký và thiện hiệp thế.
7. Tâm thu hẹp (*Saṅkhittacitta*): Tâm có Hôn Thụy.
8. Tâm phân tán (*Vikhittacitta*): Tâm Phóng Dật.
9. Tâm đáo đại (*Mahaggatacitta*): Các tâm thiền Sắc Giới và Vô Sắc Giới.
10. Tâm phi đáo đại (*Amahaggatacitta*): Tất cả tâm Dục Giới.

11. Tâm hạn cuộc (*Sa-uttaracitta*): Tất cả tâm Dục Giới.
12. Tâm vô hạn (*Anuttaracitta*): Tất cả tâm thiền Đáo Đại.
13. Tâm có định (*Samāhitacitta*): Âm chỉ hai thứ Cận Định và Kiên Cố Định.
14. Tâm không có định (*Asamāhitacitta*): Tất cả tâm không có hai loại định trên.
15. Tâm giải thoát (*Vimuttacitta*): Tất cả tâm thiện hiệp thế, chúng tạm thời lìa khỏi phiền não bằng tâm Đại thiện (*Tadangavimutta*) hoặc lìa bỏ phiền não một cách dài hạn bằng các tâm thiện (*Vikkhambhanavimutta*).
16. Tâm không giải thoát (*Avimuttacitta*): Tất cả tâm hiệp thế ngoài ra tâm thiện và tâm đại thiện.

D. Pháp Quán Niệm Xứ gồm 5 đề mục:

1. Năm Triền Cái: Tham dục, Sân độc, Hôn Thụy, Trạo Hối và Hoài Nghi
2. Năm Uẩn: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức
3. Mười Hai Xứ: 6 Căn và 6 Trần

4. Thất Giác Chi: Niệm, Trạch, Cần, Hỷ, Tịch, Định, Xả Giác Chi
5. Tứ Đế: Khổ, Tập, Diệt, Đạo

II. KHÁI QUÁT VỀ KỸ THUẬT TU TẬP NIỆM XỨ

A. THÂN QUÁN NIỆM XỨ

1. Hơi thở vào ra (*Ānāpāna*)

Trong chánh kinh Niệm Xứ, Đức Phật đã dạy rõ rằng trước hết hành giả phải ngồi xếp bằng, phải giữ lưng thẳng và tập trung chánh niệm vào đề mục hơi thở bằng cách chú ý đến lỗ mũi và liên tục ghi nhận hơi thở vào ra theo từng bước sau đây:

- Xác định chánh niệm đang có mặt để ghi nhận hơi thở đang vào hay ra.
- Tiếp theo là xác định hơi thở vào ra ấy là dài hay ngắn.
- Ghi nhận đầy đủ cả ba giai đoạn hơi thở vào, chững lại và hơi thở ra.

- Là bỏ cách thở thô nặng bằng cách thở vào ra nông và nhẹ hơn.

Lúc đầu chỉ là sự ghi nhận bốn khía cạnh vào, ra, ngắn, dài rồi sau đó với Niệm và Định tốt hơn, hành giả mới quan sát hai khía cạnh sanh diệt của chúng:

- *Samudayadhammānupassī*: Là thấy hơi thở này hoặc do tâm điều khiển hoặc do nhu cầu sinh học tự nhiên của cơ thể mà có.
- *Vayadhammānupassī*: Là thấy rằng nếu hơi thở do các duyên Danh Sắc mà có thì khi các duyên ấy có vấn đề, hơi thở cũng tự mất. Chẳng hạn như hơi vào kết thúc sẽ dẫn đến hơi ra và ngược lại.
- Khi Niệm và Định mạnh hơn nữa thì hành giả sẽ thấy hai tánh sanh diệt chỉ là một khối, sanh ở đâu thì diệt cũng nằm ở đó, có và mất không rời nhau.

Khi từng hơi thở vào ra được hành giả ghi nhận liên tục bằng Niệm và Tuệ như vậy thì Tham Ái và Tà Kiến sẽ vắng mặt. **Thấy đời sống chỉ là từng hơi thở vào ra liên**

tục sanh diệt theo các duyên tác động thì hành giả sẽ thấy rằng trên đời này không có gì đáng để nắm giữ với Tham Ái và Tà Kiến.

2. Các Đại Tư Thế (*Iriyāpatha*)

Là chỉ cho bốn tư thế căn bản của một người trong ngày gồm đi, đứng, nằm, ngồi. Phương thức hành trì chỉ đơn giản là đang đi biết đang đi, đang nằm biết đang nằm.

Tư Thế	Ghi nhận là:
Đang đi	Đang đi
Đang đứng	Đang đứng
Đang ngồi	Đang ngồi
Đang nằm	Đang nằm

3. Các Tiểu Tư thế (*Sampajañña*)

Bao gồm tất cả những sinh hoạt vận động của cơ thể nằm ngoài bốn tư thế lớn (đi, đứng, nằm, ngồi) như ăn uống nhai nuốt sờ chạm, nói năng, im lặng...

4. 32 Thể Trược (*Paṭicūla*)

Bao gồm tất cả bộ phận lớn nhỏ trong ngoài của thân xác như tóc, lông, móng, răng, da, ngũ tạng, máu mủ, đờm, dãi...

5. Tứ Đại (*Dhātu*)

Hành giả biết rõ cái gì trong thân là đất, nước, lửa, gió

B. THỌ QUÁN NIỆM XÚ

- Về kỹ thuật thì hành giả chỉ đơn giản ghi nhận mình đang sống với cảm giác gì, dễ chịu hay khó chịu.
- Bước hai là biết rõ cảm giác ấy liên hệ Danh pháp hay Sắc pháp, tức Thân Thọ hay Tâm Thọ.

- Và cuối cùng hành giả biết rõ các thọ do Xúc mà có, có rồi phải mất, đều là cảm giác dễ chịu hay khó chịu.

Sự thành tựu Tuệ Quán trong pháp môn Thọ Quán là hành giả đạt đến trình độ thấy rõ rằng chỉ có các thọ đang tồn tại, không có người cảm thọ, không có chuyện bị hay được ở đây. Khi thấy được các thọ do duyên mà có rồi sinh diệt chớp nhoáng thì hành giả không còn tiếp tục sống với Tham Ái và Tà Kiến nữa. Trong nhận thức của vị này, toàn bộ thế giới và vô lượng vũ trụ chỉ là đối tượng của các cảm thọ vốn rất mong manh, không có gì đáng để nắm níu, chấp giữ.

C. TÂM QUÁN NIỆM XÚ

- Về kỹ thuật hành giả luôn nhận thức đầy đủ và kịp thời là tâm Tham đang có mặt, tâm Sân đang có mặt...
- Hành giả biết rõ tâm đang làm việc với Danh hay Sắc pháp.
- Sau cùng hành giả biết rõ tất cả các tâm chỉ là cái biết của 6 Căn do 6 Trần mà có, có rồi phải mất.

Sự thành tựu của Tâm Quán Niệm Xứ là hành giả sống trong nhận thức chính xác rằng tâm gì đang có mặt và tất cả ngoài ra đều là cảnh của tâm. Cả tâm và cảnh của nó đều do duyên mà có và cũng do duyên mà mất đi trong từng sát-na. Tham Ái và Tà Kiến không thể cùng lúc có mặt ở một con người luôn sống trong một nhận thức như vậy.

D. PHÁP QUÁN NIỆM XỨ

1. Đối với 5 Triền Cái:

- Hành giả biết rõ Triền Cái nào đang có mặt.
- Biết rõ tâm mình đang vắng mặt Triền Cái.
- Biết rõ 5 Triền Cái lúc có lúc không.
- Biết rõ chúng đã được nhận diện và được lìa bỏ.

2. Đối với 5 Uẩn:

- Hành giả biết rõ đây là Sắc uẩn, Thọ uẩn...
- Hành giả biết rõ từng uẩn này từ đâu mà có.
- Biết rõ rằng các uẩn này đang biến mất.

3. Đối với 12 Xứ:

- Hành giả biết rõ đây là mắt, nhãn thức...
- Hành giả biết rõ đây là cảnh sắc, ...
- Hành giả biết rõ phiền não này do căn, trần nào mà có.
- Hành giả biết rõ phiền não vừa xuất hiện từ căn, trần nào.
- Hành giả biết rõ phiền não vừa được chặn đứng.
- Hành giả biết rõ mình phải làm gì để phiền não không trở lui.

4. Đối với Thất Giác Chi:

- Hành giả biết rõ Giác Chi nào đang có mặt.
- Hành giả biết rõ mình đang cần có Giác Chi nào, nghĩa là nó hiện không có mặt.
- Hành giả biết rõ mình phải làm gì để các Giác Chi có mặt.
- Hành giả biết rõ làm sao để kiện toàn 7 Giác Chi.

5. Đối với Tứ Đế:

- Hành giả phải biết rõ chi pháp của Khổ Đế gồm toàn bộ Danh Sắc, chi pháp của Tập Đế là sự thích thú đam mê trong Khổ Đế.
- Hành giả biết rõ Khổ và Tập chỉ vắng mặt ở Diệt Đế.
- Hành giả biết rõ Bát Chánh Đạo là con đường dẫn đến Diệt Đế.
- Hành giả luôn biết rõ mình đang sống với Đế nào trong Tứ Đế.

44 ĐỀ MỤC TƯ NIỆM XỨ

Niệm Xứ	Sơ Lược	Kỹ Thuật	Thành Tựu
Thân Quán	Hơi Thở vào ra	4 giai đoạn	Thấy được rằng đời sống chỉ là sự tiếp nối của từng hơi thở
	Đại tư thế	Đi, đứng, ngồi, nằm	Thấy được rằng chỉ là sự đáp đối của các tư thế sinh hoạt
	Tiểu tư thế	Các sinh hoạt ngoài 4 tư thế	
	32 Thể Trược	Tất cả các bộ phận	Thấy được rằng tấm thân này chỉ là chỗ hội tụ của các bộ phận dơ bẩn
	Tứ Đại	Đất, nước, lửa, gió	Thấy được rằng bản chất rỗng ráo của thân này không có gì đẹp xấu, dơ sạch, chỉ có 4 đại mà thôi
	Tử Thi (9)	9 giai đoạn	Thây được rằng tấm thân này cuối cùng phải bị phân hủy
Thọ Quán	Khổ, Lạc, Xả	- Ghi nhận cảm giác đang sống.	-Thấy được rằng chỉ có các thọ, không có người cảm thọ. - Thấy được rằng các thọ sanh diệt do duyên.
	Khổ, Lạc, Xả trong 5 Dục	- Cảm giác liên hệ Danh hay Sắc pháp (Thân hay Tâm thọ)	
	Khổ, Lạc, Xả trong tâm xuất ly	- Thọ do Xúc mà có	

Niệm Xứ	Sơ Lược	Kỹ Thuật	Thành Tựu
Tâm Quán	<ul style="list-style-type: none"> - Ái, không Ái - Sân, không Sân - Si, không Si - Thu hẹp - Phân tán - Đáo Đại, Dục giới - Hạn cuộc, Vô hạn - Có định, không định - Giải thoát, không giải thoát 	<ul style="list-style-type: none"> - Ghi nhận kịp thời tâm nào đang có mặt - Tâm đang làm việc với Danh hay Sắc pháp - Tâm chỉ là cái biết của 6 căn do 6 trần mà có. Có rồi phải mất. 	Thấy được rằng Danh pháp của chúng sanh chỉ là các tâm đang sanh diệt và tất cả ngoài ra đều là cảnh của tâm.
Pháp Quán	5 Triền	Nhận diện sự có mặt của từng Triền.	Thấy được vì đâu Định và Tuệ của mình không thành tựu được. Lý do là sự có mặt của 5 Triền. Chúng phải được nhận diện và lìa bỏ.
	5 Uẩn	Nhận diện sự có mặt của từng Uẩn	Thấy được rằng thân tâm mình và muôn loài chỉ là 5 Uẩn đang sanh diệt từng giây.
	12 Xứ	Nhận diện sự có mặt của từng Xứ	Thấy được rằng thân tâm mình và muôn loài chỉ là 12 Xứ đang sanh diệt từng giây.
	7 Giác Chi	Nhận diện sự có mặt của từng Giác Chi	Biết rõ rằng 7 Giác Chi là tên gọi khác của Bát Chánh Đạo, con đường duy nhất dẫn đến giải thoát.
	4 Đế	Hiểu rõ từng Đế	Biết rõ rằng vạn pháp chỉ nằm trong 4 Đế, 4 sự thật phải thấy để chứng thánh. Hành giả thấy mình đang sống trong Khổ Đế và giải quyết nó bằng Tập Đế. Hiểu được rất rõ một Đế sẽ hiểu cả 4 Đế.

CHƯƠNG 6. TỪ TÂM VÀ TUỆ QUÁN

Sayadaw U Indaka (Myanmar)

Phép tu Từ Tâm là một trong những pháp môn quan trọng bậc nhất của Phật giáo. Đạo Phật là đạo trí tuệ, khi trí tuệ phát triển đến mức độ nào đó thì người ta mới có khả năng yêu thương chúng sinh. Như vậy ngoài tấm lòng từ mẫn của một vị Bồ tát có hạnh nguyện Phật đạo, Từ Tâm còn là dấu hiệu phải có ở một người đã hiểu được Phật Pháp, hiểu được thế giới này và bản thân mình là gì. Pháp môn Từ Tâm ngoài nhiều ý nghĩa như hàm dưỡng tâm đức, hỗ trợ Phật đạo, còn là con đường tốt nhất để trau dồi Định học. Hành giả tu tập Tuệ học hoàn toàn có thể sử dụng đề mục Từ Tâm để trau dồi Định học, nhằm làm nền tảng cho Tuệ học.

Hầu như các hành giả Tuệ quán ở Miến Điện, dầu ở truyền thống nào, cũng đều ít nhiều được gợi ý tu tập pháp môn Từ Bi Quán, mà điều kiện căn bản nhất là thọ trì nghiêm túc Bát quan trai giới nhằm giữ 6 căn thanh tịnh cùng với một lời nguyện hành trì nghiêm mật

pháp môn Từ Tâm. Thậm chí hai điều kiện này còn được gọi chung là **cửu giới** (*Navāṅgasīla*), tức **8 giới cộng với Từ Tâm**.

Hành giả tu tập pháp môn Từ Tâm bước đầu phải hiểu rõ các vấn đề sau đây: Nội dung của pháp môn Từ Tâm là gì, những trở ngại của pháp môn Từ Tâm, phương pháp hành trì ra sao...

Vì Từ Tâm là lòng mong mỗi muôn loài được lợi lạc nên hành giả không bao giờ có lòng nghĩ đến điều bất lợi đối với chúng sanh khác, từ đó không có lòng hại người. **Bản chất của Từ Tâm là sự mát mẻ nên hành giả không bao giờ sống hay hành động theo cách đốt nóng mình hay người khác.** Khi nhận ra mình đang sống đốt nóng bản thân hay người khác thì hành giả phải tự hiểu mình đã đi sai đường. Bản chất của Từ Tâm là tha thứ, bao dung và tháo cởi nên hành giả tu tập đúng mức thì không bao giờ có ý niệm áp bức, chèn ép hay khống chế bất cứ ai. Bản chất của Từ Tâm là tháo cởi nên hành giả luôn sống tự tại và chỉ muốn nhìn thấy người khác được tự do.

Từ Tâm nói nôm na là lòng mong mỗi người khác được an lạc, lợi ích nên sân tâm là thứ tâm trạng tối kỵ. Và vì Từ Tâm là một thiện pháp mang ý nghĩa giải phóng nên tâm trạng quyến luyến, ôm ấp theo cách tham ái lại cũng là một tâm trạng phải tránh. Nói gọn lại Từ Tâm là tấm lòng vị tha hướng đến người khác nên hoàn toàn nằm ngoài cả hai thái độ thương ghét.

Về phương thức hành trì pháp môn Từ Tâm thì ta phải biết đến hai trường hợp hành trì để đắc thiền và chỉ ban rải Từ Tâm như một kiểu hàm dưỡng tâm đức.

Tu tập Từ Tâm mà không cần đến thiền định thì rất đơn giản. Hành giả chỉ việc tự xác định mình đang an lạc ổn định rồi một lòng nghĩ đến muôn loài, từ gần đến xa, từ giới hạn đến vô lượng vô biên, mong ai cũng được như mình.

Vì Từ Tâm của hành giả ở đây không được sự hỗ trợ của thiền định nên lúc nhiều lúc ít, lúc mạnh lúc yếu. Điều cốt yếu là hành giả phải suy xét theo kiến thức giáo lý của mình để thấy rằng chúng ta chỉ có lý do để yêu thương chúng sanh khác mà không hề có một chút lý do nào để ghét bỏ hay thù oán ai. Kiểu tu tập Từ Tâm

không có thiên định có thể được thực hiện ở bất cứ nơi nào ta đang có mặt như trong một căn nhà, trên một đoạn đường đi, trong máy bay, xe lửa, xe hơi... Chúng ta luôn chân thành mong mọi người trong tầm mắt của mình, trong suy nghĩ của mình đều luôn an lạc. **Ta thương người xấu vì biết họ sẽ khổ, ta thương người tốt vì nét lành của họ. Và cả hai hạng người tốt xấu đều đáng được thương tưởng vì họ cùng có mặt trong cõi sanh tử này.** Mọi thương ghét hôm nay rồi đây sẽ tan biến như một làn khói. Điều thật sự hữu ích và giá trị chính là tấm lòng của ta đối với mọi người. **Nếu chỉ biết sống bằng sự thương và ghét với những lý do vớ vẩn thì chúng ta muôn đời chỉ ngang tầm với loài bàng sanh, những loài không có khả năng yêu thương người dưng kẻ lạ.** Bởi như tôi đã nói ở trên thì Từ Tâm là một trong những dấu hiệu của trí tuệ. Ở cách tu tập Từ Tâm này (không cần đắc thiên) thì hành giả có hai loại đối tượng để ban rải Từ Tâm:

- Đối tượng bao quát (*Anodissaka / Anodhiso*)
- Đối tượng cụ thể (*Odissaka / Odhiso*)

I. ĐỐI TƯỢNG BAO QUÁT (Anodissaka / Anodhiso)

Đối tượng bao quát là hướng tâm đến muôn loài không phân biệt phương hướng hay chủng loại. Với cách tu tập này ta có thể ban rải lòng từ đến tất cả chúng sanh trong mọi nơi, mọi lúc và mọi tư thế. Các ngài nói rằng còn sống trong thế giới này thì ta còn phải làm việc với các khái niệm Tục Đế Chế Định, nhưng muốn giải thoát sanh tử thì cái đầu của ta phải biết làm quen với cảnh Chân Đế. Cảnh Chế Định tốt nhất phải là những gì giúp ta có thiện tâm. Ngoài ra đó, cảnh Chế Định chỉ là điều kiện cho phiền não. Khi rải tâm từ ta cũng chỉ sống với khái niệm Tục Đế, Chế Định nhưng đây là những giả niệm nên có vì chúng là nền tảng cho Tuệ học. Vì vậy nên người Phật tử Miến Điện mới có câu: **Chỉ nhìn Tục Đế để có lòng Từ và chỉ nhìn Chân Đế để có Tuệ Quán.** Cảnh Tục Đế nào không đem lại thiện tâm thì không nên chú ý.

Cách rải tâm từ cho đối tượng bao quát thì không thể dẫn đến việc đắc thiền nhưng có lợi điểm là ta có thể rải lòng từ theo cách này ở bất cứ thời điểm và tư thế nào.

Và câu nguyện cho cách tu này chỉ đơn giản là **Mong muôn loài an lành, được vui không khổ (không cực thân khổ tâm) với sự gia trì của nghiệp riêng.**

II. ĐỐI TƯỢNG CỤ THỂ (*Odissaka / Odhiso*)

Về cách tu Từ Tâm thứ hai, là ban rải Từ Tâm đến từng đối tượng riêng biệt thì có điểm khác biệt so với cách một. Ở đây đối tượng gồm nhiều hạng chúng sanh (nam, nữ, phàm, thánh, siêu, đọa) trong 10 hướng (4 chánh, 4 phụ và trên dưới) cũng với câu nguyện giống hệt như trên. Về lý thuyết thì không khó, nhưng trong thực tế hành trì thì cách tu này đòi hỏi ta phải có một khả năng định tâm. Như hướng đến từng đối tượng trong từng hướng rồi ghép với những điều ta mong mỏi (được vui, không cực thân, không khổ tâm và tùy thuận nghiệp riêng).

Hành giả nên bắt đầu ban rải Từ Tâm đến từng loại đối tượng ở hướng đông và cuối cùng là hướng dưới. Sau đó lại bắt đầu từ hướng dưới và kết thúc ở hướng đông. Khi rải Từ Tâm đến hướng nào thì hành giả phải toàn tâm toàn ý nghĩ về hướng ấy, Không phải đọc suông như người trả bài. Và về không gian hay phương hướng

ban rải Từ Tâm thì bên cạnh hướng dẫn truyền thống, hành giả cũng có thể thay đổi linh hoạt hơn. Như rải tâm từ cho mọi chúng sanh trong ngôi nhà này, ngôi chùa này, ngôi làng này, thành phố này, tỉnh lỵ này, đất nước này và thế giới này,... Còn có liên hệ đến từng đối tượng và từng phương hướng, địa điểm thì đó gọi là kiểu Từ Tâm chi tiết. Còn cách ban rải Từ Tâm không phân biệt đối tượng hay phương hướng không gian thì gọi là kiểu rải Từ Tâm chung chung.

III. PHÉP TU TỪ TÂM ĐỂ CHỨNG THIỀN

Người muốn lấy đề mục Từ Tâm để tu tập *Samatha* thì phải nắm vững các bước sau đây:

Bên cạnh việc thu xếp một nếp sống vệ sinh cá nhân từ thân thể, vật dụng, trú xứ và về nội tâm, hành giả phải tự xác định lúc này mình không có một rắc rối gì về tình cảm như nhớ thương, thù hận hay sợ hãi bất cứ ai hay thứ gì. Cũng như với các đề mục khác, hành giả tu tập Từ Tâm phải có một chỗ vắng vẻ yên tĩnh để an tâm ngồi yên trong suốt thời gian đã định. Lần nào bắt đầu tọa thiền, hành giả cũng phải niệm tưởng Tam bảo, thầy tổ và nguyện cúng dường thân mạng cho Đức Phật, rồi

tự xác định giới hạnh của mình có thanh tịnh hay không. Áo quần của hành giả phải thật sạch sẽ thoải mái, tư thế ngồi cũng phải được như ý, lưng và cổ phải chịu giữ thẳng một cách tự nhiên, không khom cúi hay tỳ dựa, phải sớm nhận ra bất cứ dấu hiệu căng thẳng nào trong tư thế để kịp thời điều chỉnh. Muốn ngồi thiền lâu thì phải vững vàng và thoải mái, không để nghiêng lắc hay bị một bất tiện nào. Theo kinh nghiệm của nhiều hành giả thì tùy cơ thể mỗi người mà ta nên tránh kiểu ngồi nào dễ gây nghẽn máu. Hai lòng bàn tay nên để ngửa trên đùi hay trên đầu gối, không nhất thiết phải gài vào nhau như nhiều người hiểu lầm.

Hành giả tu tập đề mục Từ Tâm phải tự ý nhận thức cái hại của tâm sân và cái lợi của Từ Tâm và kham nhẫn chứ không phải chỉ đơn giản là cầu công đức khi tự mình chưa thấy sợ cái nguy hiểm của tâm sân, của việc thiếu kham nhẫn. Nói chuyện trước mắt, người sống bằng Từ Tâm thì trong từng phút sinh hoạt cũng luôn bình tĩnh, an lạc và an toàn hơn người thiếu Từ Tâm. Người ta nói giận quá mất khôn là đúng, mà thương quá cũng mất khôn. Tham ái và sân hận là hai thứ phiền não phải tránh. Hành giả tu tập Từ Tâm thì không ghét

ai, cũng không bắt mẫn sự vật gì ở đời nên không có tâm sân. Lòng từ mẫn là mở lòng ra để thương chứ không phải xiết chặt vòng tay để ôm nên tâm tham cũng không có cơ hội ở đây vì tham là ôm ấp, cầm nắm, xiết chặt, ghì cứng. Đã có nhiều chứng minh khoa học cho thấy cả tham và sân đều gây nên những hiệu ứng bất lợi cho tim mạch và huyết áp, nhưng tâm từ mẫn thì luôn giúp cho mọi áp lực sinh lý của ta được lắng yên, buông xả. Đó là chưa nói đến những giá trị tâm linh hay công đức cho đời sau kiếp khác. Khi ta tham hay sân đều giống hệt như ta đang bỏ tù chính mình. Đặc biệt với tâm sân, căm ghét một người chẳng khác nào uống thuốc độc mà mong người khác chết.

Tu tập Từ Tâm cũng là cách trau dồi khả năng kham nhẫn, chịu đựng. Nhìn quanh đời sống ta thấy đâu cũng là cảnh bất toại nhiều hơn chuyện như ý, nên người có khả năng kham nhẫn và yêu thương chúng sanh chính là người có khả năng sống an lạc giữa đời. Trong Tăng Chi Bộ (kinh *Akkosasutta*), Đức Phật dạy rằng người kham nhẫn có được 5 lợi ích lớn là được nhiều người mến thương, tránh được nhiều nguy hiểm tai họa, ít mắc lầm lỗi tức không làm gì để mình phải hối hận, dễ

giữ được bình tĩnh lúc cận tử và khả năng sinh thiên cũng cao hơn người bình thường, một phần lý do là vì đương sự có thể chịu đựng và đối phó được những cảm giác khốc liệt lúc mạng chung.

Từ Tâm là cách tốt nhất để trau dồi khả năng kham nhẫn, tức khả năng chịu đựng trước mọi người, mọi vật và mọi việc. Kham nhẫn chính là sức sống mà cũng là khả năng tự vệ tốt nhất của một người. Có chịu đựng nổi cuộc đời thì ta mới có thể thương lấy nó. Như một bà mẹ có thể nhờ tình mẫu tử mà chịu đựng được chướng tật của cả bầy con, nhưng ngược lại không thể kham nổi một người xa lạ mà mình không thương yêu. Đây là lý do vì sao Đức Phật dạy rằng một người có Từ Tâm đúng mức luôn thương lấy muôn loài bằng tấm lòng của một người mẹ đối với đứa con duy nhất của mình.

Khi hành giả còn là một phàm phu thì thương và ghét vẫn là hai thứ phiền não tiềm tàng đâu đó trong tâm khảm nên buổi đầu mới tập sự với đề mục Từ Tâm cần cố tránh nghĩ đến ba đối tượng là người hay vật mà mình quá ghét sợ, người hay vật mà mình quá thương

thích và người hay vật mà mình có ấn tượng quá mơ hồ, như người đã chết chẳng hạn. Những đối tượng đó không thích hợp cho Từ Tâm buổi đầu của ta. Dĩ nhiên đây chỉ là lời khuyên cho hầu hết mọi người và bên cạnh đó cũng có nhiều trường hợp cá biệt. Chính ngài *Chanmyay Sayadaw* cũng thường nói rằng những kinh nghiệm được nhắc đến trong Thanh Tịnh Đạo đôi khi chỉ là những điều để ta tham khảo để tìm một gợi ý chứ không hẳn là những công thức bắt buộc. Bởi rõ ràng là tùy người mà buổi đầu ấy dài ngắn bao lâu.

Theo kinh nghiệm của ngài *Sayadaw* thì cách tốt nhất để có được Từ Tâm với ai đó thì ta nên nghĩ đến cái hay, điều tốt của họ. Nếu đó là một đối tượng không có gì khả ái khả kính tức đáng quý đáng mến thì tối thiểu ta cũng nghĩ đến cái đáng thương của họ để mà thương. Với người không sẵn giàu Từ Tâm thì phải dùng đến phương cách tự kỷ ám thị là niệm hoài một câu “Mong họ được an lành, không khổ đau”. **Sau nhiều ngàn lần thì ta cũng tự dưỡng thương được họ.** Kinh nghiệm này chỉ có người hành trì mới tin được mà thôi.

Khi ta muốn rải Từ Tâm cho thầy tổ của mình thì hình ảnh về họ không quan trọng mà cái quan trọng là tấm lòng của ta nghĩ về họ. Ta chỉ cần thành nghĩ đến sức khỏe và niềm vui mà họ nên có. Với các đối tượng khác cũng vậy. Chuyện này cũng giống như việc ta chăm sóc một người già hay người bệnh trong phòng tối, ta không thấy rõ mặt họ mà chỉ dốc lòng làm việc với sự mong mỏi là họ sẽ được khỏe hơn, vui hơn mà thôi.

Lần đó một vị sư người Úc pháp danh *Vimalaramsi* đến xin ngài *Chanmyay Sayadaw* hướng dẫn phép tu Từ Tâm. Trước đó vị này đã tu Tứ Niệm Xứ được 5 tháng. Ngài *Sayadaw* khuyên vị này cứ theo Thanh Tịnh Đạo mà thực tập. 25 ngày sau, vị sư người Úc này có một biểu hiện rất lạ là nhiều người cứ thấy vị này mỉm cười một mình như người bị tâm thần. Thậm chí nhiều lúc có người còn nghe cả tiếng cười của vị sư người Úc, cười một mình ở chỗ không có ai. Trong một buổi trình pháp, ngài thiền sư đem chuyện đó ra hỏi sư *Vimalaramsi* xem có đúng như vậy không. Vị này trả lời rằng thỉnh thoảng trong lúc tu tập Từ Tâm lại nghĩ đến một người bạn rất thân và vô cùng tốt bụng đã giúp đỡ vị này rất nhiều và cứ mỗi lần rải tâm từ đến người bạn đó thì sư

Vimalaramsi lại thấy người bạn ấy mỉm cười với mình. Và như một phản xạ tự nhiên, vị sư này cũng mỉm cười đáp lại như là đang đứng trước mặt người bạn mình. Cuộc gặp gỡ đó chỉ diễn ra trong nội tâm nhưng với sư *Vimalaramsi* thì nó rõ mồn một. Lúc ấy người ngoài không hiểu được chuyện này nên ai cũng thấy lạ. Ngài thiên sư giải thích rằng nếu mọi việc đúng như vậy thì hình ảnh mà vị sư người Úc nhìn thấy kia là do tâm định tạo ra, giống như hình ảnh trong giai đoạn Nhiếp Tướng (*Uggahanimitta*) của các đề mục *Kasina*, nhắm mắt rồi mà hành giả vẫn cứ thấy rõ nó sờ sờ ra đấy.

Theo ngài thiên sư thì sư *Vimalaramsi* là người hữu duyên với pháp môn Từ Tâm nói riêng và *Samatha* nói chung. Vị sư này đã cùng lúc đi một bước dài trong pháp môn Từ Tâm và khả năng định tâm nhưng vẫn còn bị hạn chế trong đối tượng và thời lượng mà vị này an trú Từ Tâm. Một người đắc thiền bằng đề mục Từ Tâm thì có thể sống trong đó nhiều ngày liên tục, đồng thời ranh giới giữa thân và tâm của đương sự gần như không còn nữa, vị ấy chỉ nghĩ đến người khác và sống hết mình với lòng từ mẫn mà quên hẳn tất thân mấy chục ký lô này.

IV. CÁC CẤP ĐỘ TỪ TÂM

Người có tiền duyên với pháp môn Từ Tâm thì chỉ cần một khoảng thời gian ngắn ban rải lòng từ đến một đối tượng nào đó thì cũng có thể thành tựu Cận Định hoặc chứng đắc các tầng thiền. Đối tượng đầu tiên này rất quan trọng. Nhiều khi hành giả cứ bị lúng túng khi rải Từ Tâm đến ai đó hoặc tự xét mình không thể đi xa hơn nữa trong pháp môn Từ Tâm thì ngay lúc này hành giả nên quay lại với đối tượng ban đầu đã từng giúp mình thành tựu Từ Tâm.

Ở đây ta phải quay lại với nhà sư người Úc đã nói ở trước. Sau một tháng tu tập Từ Tâm, ngài thiền sư đã hỏi vị này xưa giờ từng có kẻ thù hay không, vị này trả lời là có. Đó là một người đàn bà đã đem lại cho vị này rất nhiều phiền phức trong quá khứ. Theo đề nghị của thiền sư, sư *Vimalaramsi* dành trọn mấy ngày sau đó để rải tâm từ cho người phụ nữ ấy và khi trình pháp, sư đã thưa với thiền sư là mình không tài nào có được lòng từ với cô ta. Ngài thiền sư khuyên sư nên quay lại với đề mục Từ Tâm trước đó là một vị thầy mà sư *Vimalaramsi* đã tu tập Từ Tâm thành công khi nghĩ đến. Hai ngày

sau, sư *Vimalaramsi* lại trình pháp và thưa lại với thiền sư rằng mình đã thành công khi ban rải lòng từ đến người phụ nữ kia. Sắc diện của sư lúc này càng sáng ngời hơn nữa, dễ thương và vui vẻ hơn nữa vì sư đã cùng lúc có thể thương được cả bạn bè và kẻ thù như nhau. Chỉ với trình độ này thì người ta mới có thể chứng đắc thiền định bằng đề mục Từ Tâm. Vì Từ Tâm của một người đắc thiền không thể bị ảnh hưởng bởi một tí ghét thương vớ vẩn nào, dầu đó là bạn hay thù.

Trong Trung Bộ Kinh, Đức Phật dạy rằng một tỳ kheo bị người lấy cửa chia cắt nhiều mảnh cũng không nên nổi giận. Ai nổi giận thì không phải là đệ tử ngài. **Ở thế gian, đê bẹp được người mình ghét được xem là chiến thắng, nhưng trong Phật Pháp thì không nổi giận với kẻ thù mới chính là chiến thắng.** Một khi sân tâm xuất hiện sẽ không chỉ gây hại cho bản thân chúng ta mà nó còn là tiền đề cho một chuỗi ác nghiệp vô tận của ta với người khác. Ta oan trái họ, họ oan trái ta, sự kết oán này có thể kéo dài đến vô lượng kiếp. Khi ta kham nhẫn không oan trái với kẻ thù thì sự kết oán của họ coi như bị rơi vào khoảng không.

Theo *Paramatthamañjūsā*, Chú giải của bộ Thanh Tịnh Đạo thì có rất nhiều cách suy tưởng để chấm dứt sân tâm. Ở đây ta chỉ kể ra một ít trong số đó, áp dụng cách này không xong thì ta áp dụng cách khác. Cách đầu tiên là nghĩ tưởng về đức kham nhẫn của hiền thánh ba đời mà mình đã từng nghe được. Chẳng hạn hai gương lành kham nhẫn của Bồ tát Thích Ca trong quá khứ.

Có kiếp đó Bồ tát sanh làm một công tử giàu có ở *Bānārasī*. Sau khi cha mẹ qua đời, Bồ tát đem cho hết tài sản rồi lên Tuyết sơn (*Hemavanta*) làm đạo sĩ ẩn tu. Do duyên lành nhiều đời, ở kiếp này ngài đặc biệt tâm đắc với hạnh tu kham nhẫn, khả năng chịu đựng rất giỏi, đến mức những người biết ngài chỉ gọi bằng ngoại hiệu đặc biệt là *Khantivādī* (Nhẫn giả).

Lần đó Bồ tát rời núi xuống phố để tìm thuốc chữa bệnh và một ít gia vị cần thiết mà trên núi không có như muối ăn và giấm. Trong thời gian chưa về núi, mỗi ngày sau giờ khất thực ngài vào nghĩ trưa trong ngự uyển của vua *Kalabu*, người đang cai trị *Bānārasī* lúc đó. Một buổi trưa, vua dắt một đám cung nữ vào ngự uyển vui chơi rồi ngủ quên ở đó, đầu kê lên đùi nàng ái phi mà vua

thương nhất. Khi thấy vua đã ngủ say, các cô cung nữ ngừng ca hát rồi rủ nhau đi hái hoa bắt bướm trong vườn ngự. Tình cờ nhìn thấy Bồ tát, các cô đem lòng kính mến nên đã cùng ngồi xuống hầu chuyện và được ngài thuyết giảng một thời pháp thoại, mà đề tài là xoay quanh pháp tu nhẫn nhục.

Vua *Kalabu* đột nhiên thức giấc, nhìn quanh thấy vắng vẻ mới hỏi nàng ái phi. Vừa nghe nói các cung nữ đang ngồi nghe pháp với vị đạo sĩ ở góc vườn, nhà vua nổi giận, rồi cầm gươm hùng hổ chạy đến chỗ Bồ tát. Vua hỏi Bồ tát đang nói gì với các cung tần, ngài bảo là đang thuyết về hạnh tu nhẫn nhục. Nghe vậy, vua cho người gọi đao phủ đến, xô ngã Bồ tát ra đất rồi lấy cọng mây gai vút lên người ngài đến máu đổ thịt rơi. Bồ tát trước sau vẫn không thay đổi nét mặt, vua thấy vậy càng nổi giận, hỏi gần Bồ tát:

- Để ta lột da lóc thịt của ngươi xem ngươi còn kham nhẫn được nữa không?

Bồ tát nhìn vua rồi trả lời:

- Sự kham nhẫn của ta không nằm trong da thịt mà ở nội tâm. Ngài có giết ta thì lòng nhẫn nhục vẫn còn đó.

Vua như nổi điên, liền sai đao phủ lấy búa chặt rời từng phần tay chân của Bồ tát rồi sau cùng vua dùng chân đạp mạnh vào ngực ngài, xong mới bỏ đi. Đến tận lúc này Bồ tát vẫn không hề hờn giận nhà vua *Kalabu*. Nói về nhà vua ác độc kia, khi vừa ra đến cổng ngự uyển đã bị đất sụp, toàn thân bị vùi sâu trong đất và ông đã lập tức bị đọa vào A-Tỳ địa ngục.

Hành giả khi cần thì cũng nên ôn lại chuyện này với một chút suy tưởng: Hạnh kham nhẫn và Từ Tâm của ta dĩ nhiên không bằng một phần nhỏ của Bồ tát kiếp xưa, nhưng chuyện ta đang gặp phải cũng chỉ là một phần rất nhỏ so với chuyện của ngài lúc đó. Ngài nhin được sao ta lại không.

Nếu câu chuyện về đạo sĩ *Khantivādi* vẫn chưa đủ giúp ta nguôi giận thì hành giả lại còn có một câu chuyện khác cũng của Bồ tát.

Ngày xưa có lần Bồ tát sanh làm một hoàng tử tên *Dhammapāla*, con trai một của vua *Mahāpatapa* cũng ở

xứ *Bānarasi*. Khi Bồ tát được 7 tháng tuổi, hoàng hậu thương lắm, chăm sóc không rời tay và từ ngày có hoàng tử, bà như không còn màng đến thứ gì ở đời. Hôm ấy, vua *Mahapatapa* bất ngờ bước vào phòng riêng của hoàng hậu và thấy bà đang mãi mê nựng nịu hoàng tử mà không để ý gì đến vua đang bước vào để kịp thời chào đón trang trọng như trước giờ. Vua *Mahapatapa* đột nhiên sanh lòng ghen tỵ quái gở với hoàng tử, ông nghĩ đến một ngày hoàng tử lớn lên thì vị trí của ông trong chốn hoàng cung này còn mờ nhạt đến mức nào, đặc biệt là đối với hoàng hậu, người mà ông rất mực yêu thương.

Vua ra khỏi phòng hoàng hậu rồi ra lệnh cho người đến bắt lấy vị hoàng tử mới 7 tháng tuổi đem ra liệng trước ngai rồng rồi sau đó đao phủ cắt dần từng phần cơ thể của hoàng tử *Dhammapāla* cho hả cơn giận. Kinh điển ghi rằng hoàng tử *Dhammapāla* kiếp ấy đã có một đạo căn sâu dày, tuy mới 7 tháng tuổi, hoàng tử đã biết được 3 chuyện: Do tiền nghiệp bất thiện mà mình phải chịu cảnh này, không thể giận ai, vua cha do vô minh mà không biết mình đang làm gì nên cũng không đáng giận và sự kham nhẫn ngay lúc này của ngài là một

phần hỗ trợ cho Phật đạo ngày sau. Kinh ghi rằng mãi đến lúc đầu hoàng tử lìa khỏi cổ ngài mới mất. Hoàng hậu mẹ ngài chứng kiến mọi chuyện từ đầu và khi thấy con đã chết bà lập tức mạng chung tại chỗ. Ngay khi hoàng hậu tắt hơi, nhà vua *Mahapatapa* bước xuống khỏi ngai vàng để đỡ lấy xác vợ thì cũng tức khắc bị đất sụp vùi mất toàn thân. Vua *Mahapatapa* ngay khi ấy đã sanh vào địa ngục.

Hành giả khi nhớ lại câu chuyện này cũng nên suy tưởng theo cách đã nói ở trước: Đạo hạnh của ngài nhiều hơn mình và thử thách của ngài cũng lớn hơn mình, như vậy thử thách nào mà mình đang gặp phải cũng có thể còn nằm trong sức chịu đựng của mình.

Trên đây là phép kiểm soát sân tâm bằng cách nhớ lại gương lành của người hiền. Cách này có thể không hiệu quả với một số người nên trong kinh còn gợi ý cho ta nhiều cách khác nữa. Chẳng hạn như một người giỏi giáo lý thì có thể suy niệm như sau để cắt đứt cơn nóng giận:

- Ta không thể nổi giận với tâm thức vô hình của người này, vậy thì ta giận họ cái gì đây: Tóc, lông,

móng, răng, da, tủy, thận, tim, gan...Ta không thể giận từng món trong số ấy mà chỉ có thể nổi giận với một khối tổng hợp 32 thể trước mà thôi.

- Mỗi chúng sanh là một khối 5 uẩn, ta đang giận với uẩn nào trong 5 uẩn ấy, hay phải gom lại cả 5 uẩn để nổi giận cùng lúc.
- Mỗi chúng sinh là một khối 12 Xứ, 18 Giới, một 121 tâm, 52 Tâm Sở và 28 Sắc Pháp...Ta đang giận với thứ nào trong những khối tổng hợp ấy? Rõ ràng là ta đang nóng giận với một hình ảnh ảo tưởng mà thôi.
- Nếu nghĩ về người như vậy mà ta vẫn không hết giận thì hành giả nên tự nghĩ về mình: Tắm thân này rõ ràng không biết hờn giận ai, vậy thì sự ghét giận kia rõ ràng là ở trong tâm. Mà tâm chúng sinh thì mỗi giây đồng hồ sanh diệt bao nhiêu sát-na. Khi ta hờn giận ai đó thì ta phải ghép nối hàng ngàn tỷ sát-na tâm để xâu lại thành một chuỗi có tên gọi là cơn giận hay mối thù.

Người có duyên lành đặc thiên với đề mục Từ Tâm thì qua mấy cách nén giận trên đây thế nào cũng tìm ra được cách tốt nhất để bỏ giận và tu tập Từ Tâm.

Một điều mà ai cũng phải biết khi nói về pháp tu Từ Tâm là một khi ta không có khả năng kham nhẫn thì chắc chắn cũng không có khả năng tha thứ và thương yêu ai. Khi không thể có Từ Tâm với ai thì ta lấy gì để mà ban rải? Không có khả năng ban rải Từ Tâm thì ta dựa vào đâu mà đặc thiên với đề mục Từ Tâm.

Suy tư rất ráo nhất mà hành giả phải có là cảnh giới của Từ Tâm là vô biên, công đức của Từ Tâm là vô lượng, hành giả không thể nào để cho một hai cá nhân bé mọn khiến mình phải đánh mất cả hai cái vô lượng và vô biên ấy. Sự đánh đổi này cực kỳ lỗ lã và khờ dại.

Người có học giáo lý khi hành trì pháp môn Từ Tâm có thể dùng sự hiểu biết của mình để có được những nhận thức sâu sắc về tánh vô ngã của Danh Sắc. Nhờ đó, chỉ riêng trong pháp môn Từ Tâm họ cũng dễ dàng kiểm soát được tâm trạng của mình. **Khi nhìn về bản thân mình hay đối tượng khiến mình nổi giận, với nhận thức sâu sắc về Uẩn, Xứ, Giới, hành giả sẽ có cảm giác**

mình đang đóng đinh hay đâm một nhát dao lên nền trời xanh. Không có một thực thể nào tồn tại quá một sát-na để ta có thể ghim sâu cắm chặt lòng oan trái của mình vào đó.

Với người sơ cơ thì trong lúc hành trì pháp môn Từ Tâm có hai đối tượng đặc biệt mà họ cần phải lưu tâm khi nghĩ đến đó là người mình thương và kẻ mình ghét. Ở bước tiếp theo, hành giả phải làm cho được một việc nghe qua rất dễ dàng nhưng còn khó khăn gấp bội, đó là chẳng những xóa sạch ranh giới phân biệt giữa kẻ thương với người ghét, xem ai cũng giống như ai, hành giả còn phải xóa tan cả cái ranh giới sau cùng giữa mình và người khác. Đó là khả năng nhìn mình như một ai đó. Chuyện này chỉ riêng việc hình dung đã khó, nói gì là thực hiện. Nhưng không qua được giai đoạn này thì hành giả không thể nào chứng thiền với đề mục Từ Tâm. Chú giải của Thanh Tịnh Đạo ghi rằng giả định như hành giả là người toàn quyền có thể giao mạng của một trong bốn người cho kẻ thù và lại quyết định đem mình thế mạng cho ba người kia (gồm kẻ mình thương nhất, ghét nhất và không quen biết) thì xem như hành giả vẫn còn có lòng phân biệt ta với người. Chuyện phải

làm ở đây là hành giả trước hết phải xem chính mình như một người khác để dốc lòng cứu mạng mà không vì lý do ái chấp. Sau khi vượt qua các ranh giới **thương với ghét, ta với người** thì hành giả mới có thể tự tại ban rải Từ Tâm của mình đến từng hạng người trong từng phương hướng nếu thấy cần làm vậy để có được khả năng định tâm. Nếu hành giả là người có túc duyên sâu dày thì chỉ cần một bước đơn giản ngay từ đầu là nghĩ đến vô lượng chúng sinh trong tất cả phương hướng, hoặc bốn phương hoặc tám phương, mười phương.

Nếu không phải do trọng nghiệp quá khứ thì với sự hộ trì của Từ Tâm trong hiện tại, ở mức độ nào đó, có thể đem lại cho hành giả rất nhiều lợi lạc từ thể xác đến tinh thần như thức vui, ngủ lành (không ác mộng), được các loài chúng sanh thương mến, tránh được nhiều tai nạn, sắc diện dễ coi, mệnh chung không hoảng hốt và khả năng sinh thiên cao hơn người bình thường.

Người có Từ Tâm không những có thể sống an lạc mà còn có thể tạo ra một từ trường an lành lan tỏa chung quanh, bao phủ lấy những người sống kề cận mình. Đức từ ít thì sức lan tỏa gần, đức từ mạnh thì có thể lan

tỏa và phủ trùm cả một khu vực rộng lớn, từ một khu đất, khu rừng, ngọn núi hoặc như Đức Phật thì sức lan tỏa của Từ Tâm không có giới hạn. Người không có chương nghiệp sẽ nhận được làn sóng mát mẻ của Từ Tâm ấy.

Thời Đức Phật còn tại thế có một vị trưởng lão tên *Visākha* chuyên tu Từ Tâm. Ngài có cách sống rất đặc biệt, mỗi năm ở ba nơi khác nhau, mỗi nơi bốn tháng. Ngài sống trong Từ Tâm không phân biệt ngày đêm, làm gì và lúc nào cũng sống trong Từ Tâm. Những người sống cạnh ngài đều cảm nhận được sự mát mẻ và niềm an lạc lan tỏa từ ngài. Lần đó sau bốn tháng an cư ở một địa phương, ngài quyết định ra đi, để đến một nơi khác. Trong buổi kinh hành sau cùng, ngài bỗng nghe tiếng khóc từ đâu đó nên lên tiếng hỏi. Ngay lúc đó ngài nhìn thấy ở cuối đường kinh hành là một vị thọ thần với nét mặt buồn khổ. Khi ngài hỏi vì sao lại khóc, vị thọ thần này cho biết mình đang rất buồn khổ vì biết ngài trưởng lão sắp ra đi, ngọn núi này rồi sẽ tiếp tục quay lại với những xáo trộn tương tranh của các loài chúng sinh, mạnh hiếp yếu, lớn hiếp nhỏ, mọi loài sẽ

không còn đối xử từ ái với nhau như trong thời gian ngài trưởng lão còn sống ở đây.

Vì lòng đại bi, trưởng lão *Visākha* nhận lời ở lại thêm bốn tháng nữa. Cứ vậy, sau bốn tháng này là bốn tháng khác, cuối cùng ngài đã sống trọn phần đời còn lại tại ngọn núi này cho đến khi viên tịch.

Có lần Đức Phật cùng với đông đảo chư tăng trong một chuyến hoằng pháp đã ghé lại *Kusinārā*. Triều thần *Malla* vốn rất thương kính ngài đã nghĩ ra một chuyện kỳ quái là tìm đủ mọi cách để tất cả quan viên lớn nhỏ trong xứ đều phải đến hầu Phật mỗi ngày, họ đã ra một án phạt 500 đồng vàng cho những vị đại quan vắng mặt. Một vị đại thần vốn không có lòng kính tin Đức Phật nhưng vì sợ bị phạt nên cũng đành đến góp mặt với mọi người để đi hầu Phật. Ngài *Ananda* là một người sắc bén, quan sát thấy ông đại thần kia có vẻ không vui nên đã có lời hỏi thăm và nhờ vậy mới biết được chuyện phạt tiền của triều đình *Malla*. Ngài vào thưa chuyện với Phật. Thế Tôn dạy rằng:

- Hôm nay ông đại thần ấy đến đây vì sợ bị phạt tiền, nhưng từ ngày mai trở đi ông ấy sẽ đến đây chỉ vì muốn gặp ta.

Trong kinh ghi rằng với sức mạnh Từ Tâm của Đức Phật, ông đại thần kia ngay đêm ấy đã cảm nhận một tình thương rất lớn đối với ngài. Hôm sau ông bỏ hết mọi việc nhà để tìm đến hầu Phật với tất cả niềm thương kính mà chính ông cũng không ngờ được. Thậm chí trong kinh ghi rằng ông ta sẽ không thể chịu nổi nếu không gặp được Đức Phật hôm ấy. Mọi người thấy ông đi tìm Phật với dáng vẻ khẩn thiết như bò con đi tìm mẹ.

Ngài *Chanmyay Sayadaw* kể rằng trong thời gian sống ở thiền viện *Mahagandhayon* tại *Amarapura*, ngài có chứng kiến một sự kiện hết sức đặc biệt là tất cả Phật tử địa phương đều nhìn nhận rằng dầu có bao nhiêu buồn phiền bên ngoài đi nữa cứ đặt Chân Đến thiền viện là ai cũng nghe mình an lạc mát mẻ lạ thường. Họ càng bội phần hoan hỷ khi được biết rằng tất cả chư tăng trong thiền viện sáng nào cũng cùng nhau thực hiện một buổi thiền tọa với đề mục Từ Tâm. Bản thân vị thiền sư ở đây cũng là một người chuyên tu hạnh Từ

Tâm và luôn luôn khích lệ chư tăng xem trọng pháp môn này. Mỗi ngày ít nhất hai lần, sáng và chiều, tất cả chư tăng và hành giả tập trung ban rải Từ Tâm như là một phần thời khóa tu tập của thiền viện. Công thức ở đây nằm trong 10 câu nguyện này:

1. Nguyện cho tất cả chúng sinh ở hướng đông tránh được mọi nguy hiểm, tổn thương và được thân lạc, tâm an.

2. Nguyện cho tất cả chúng sanh ở hướng đông nam
....

Cứ vậy, tiếp theo là các hướng nam, tây nam, tây, tây bắc, bắc, đông bắc, trên, dưới. Sau hướng dưới hành giả quay lại hướng đông như cũ.

Với sức mạnh của Từ Tâm mà cả thiền viện ban rải mỗi ngày, không khí an lạc bao trùm cả ngôi làng mà điểm trung tâm là thiền viện. Ngài thiền sư ở thiền viện *Mahagandhayon* là một học giả nổi tiếng, có nhiều công trình Chú giải Tam Tạng và đặc biệt được xem là vị chuyên tu hai đề mục Từ Tâm và niệm Phật, áp dụng song song với pháp môn Tứ Niệm Xứ. Mỗi lần tăng

chúng trong thiền viện được mời thỉnh cúng dường ở đâu đó thì ngài thiền sư nhắc riêng chư tăng nên dành mười phút an trú Từ Tâm trước khi thọ nhận sự cúng dường của thí chủ để bản thân không mắc lỗi và công đức của thí chủ cũng nhờ vậy mà được nhiều hơn.

Lòng từ lạ lắm, buổi đầu có thể hành giả ban rải lòng từ trên miệng mà lòng thì chưa sẵn sàng. Nhưng nếu ta cứ thực tập lâu ngày, lâu mau tùy người, cộng với sức mạnh của đại chúng chung quanh, cũng đều là những người tu tập Từ Tâm, thì sẽ có một lúc ta cũng có được Từ Tâm thật sự, tự đáy lòng như mình bẩm sinh là một Bồ tát vậy.

Lòng từ thật sự là một thứ tình thương không điều kiện, không trông đợi một mục đích nào. Thương chỉ là thương, không dính mắc ái luyến, chỉ chân thành mong cho muôn loài được an lành không đau khổ. Chỉ cần có một chút mục đích tư lợi dầu là lợi ích hiện tại hay quả báo đời sau thì lòng từ ấy không còn là Vô Lượng Tâm nữa rồi. Ngay trong tình mẫu tử cũng vậy. Có lúc mẹ đối với con bằng Từ Tâm, có lúc bằng lòng ái luyến. Từ Tâm thì sạch sẽ lắm và rất dễ dàng kết hợp với xả tâm,

lo được thì lo, không bức mình lúc bất toại. Còn lòng ái luyện thì khác nhiều lắm, miệng nói là thương nhưng cứ mong người ta hành động như ý mình. **Như vậy Từ Tâm là tháo cởi mà ái luyện là trói buộc.**

Ngài thiền sư *Indaka* có một kinh nghiệm thú vị về chuyện tu tập Từ Tâm. Ngài kể rằng trong thời gian ở *Pakkoku* ngài đã đặc biệt có ý trau dồi Từ Tâm, ngay lúc ở chùa hay đi đường đều luôn an trú tâm từ. Ngài kể rằng có rất nhiều lần ngài cảm nhận rõ rệt sức ảnh hưởng của Từ Tâm đối với mọi người chung quanh. Nhiều lúc đi khát thực trên đường, ngài có cảm giác như mọi người ngài gặp đều cảm nhận được tấm lòng mát mẻ của ngài. Lần đó ngài được đặt bát một món ăn khoái khẩu là cơm cà ri. Khi ấy còn trẻ lắm, ngài đột nhiên có ý nghĩ rằng vì cảm được lòng từ của mình nên thí chủ đã cúng dường món ăn vừa ý ấy. Nhưng suốt nhiều ngày sau đó, hôm nào cũng đi khát thực với Từ Tâm trong từng bước chân, vậy mà ngài chỉ nhận được những thứ đặt bát nuốt không vô. Trước hết ngài tự thắc mắc không biết mọi sự là do lòng Từ của mình chưa đúng mức hay do người ta không đủ duyên để cảm nhận nó. Nhưng ngay sau đó, ngài đã hiểu ra vấn đề.

Việc ta nhận được thứ gì đó từ cuộc đời không hẳn là do lòng tử của ta như thế nào mà vấn đề là một khi lòng Tử còn đi đôi với mục đích nào đó, một sự trông đợi nào đó thì nó không còn là lòng Tử nữa. **Lòng Tử là sự trao ra không trông đợi hồi đáp. Còn trông đợi phản ứng của cuộc đời thì lòng Tử của ta chưa thật sự là Vô Lượng Tâm.**

Thế giới này luôn là vậy. Tùy duyên nghiệp, khuynh hướng tâm lý và trình độ tâm linh mà mỗi người có một cảm nhận khác nhau về cuộc đời là đắng hay ngọt, buồn hay vui, màu hồng hay màu xám. Từ đó mới có người bi quan hay lạc quan. Chúng sanh mỗi người một ý, ta biết đâu mà lường. Nhưng có một điều mà tôi có thể chắc chắn là bất cứ ai sống nhiều với Tử Tâm thì chắc chắn luôn an lạc hơn người khác, khả năng chịu đựng nghịch cảnh cũng giỏi hơn người khác. **Chịu đựng bằng sức mạnh nào, điểm tựa tinh thần nào đi nữa cũng không an lạc thoải mái bằng sự chịu đựng với Tử Tâm.** Trong đắng vẫn thấy ngọt, trong khổ vẫn thấy vui, như bà mẹ có thể mỉm cười với đứa con hư. Tử Tâm của chúng ta tùy mức độ mà thể hiện ở tam nghiệp ra sao. Có người chỉ Tử Tâm trong lòng lúc thiền định một

mình mà không có thể hiện cho ai biết. Có người Từ Tâm thể hiện qua ái ngữ và cũng có người Từ Tâm thể hiện qua từng hành động cụ thể mà ta gọi là thân nghiệp từ hòa.

Nói đến lý thuyết của pháp môn Từ Tâm thì ta phải đề cập đến những vấn đề như là công thức hay kỹ thuật nhưng đôi khi những minh chứng sống động về pháp môn này cũng là một cách hướng dẫn thú vị.

Tháng giêng năm 1995, ngài *Chanmyay Sayadaw* có hướng dẫn một khóa thiền 7 ngày ở *Chiang Mai* trong một khu Resort tuyệt đẹp và rất tiện nghi, có đủ chỗ ăn ở sinh hoạt cho cả 100 hành giả. Phong cảnh ở đây rất thích hợp cho người tu tập pháp môn Từ Tâm. Nhìn đâu cũng thấy tươi mát, sạch sẽ và ngăn nắp. Sáu ngày đầu của khóa thiền, các hành giả được hướng dẫn thực tập chuyên chú trong pháp môn Từ Tâm và ngày cuối cùng thì ngài thiền sư hướng dẫn mọi người từ đề mục Từ Tâm chuyển sang quan sát Danh Sắc như ở bao khóa thiền Tuệ Quán khác.

Điều hết sức thú vị là trong 6 ngày hướng dẫn tu tập Từ Tâm, mỗi bữa ngài thiền sư đều có kể một vài câu

chuyện về sức mạnh của Từ Tâm mà ngài đã từng chứng kiến trong đời tu của mình. Kỹ thuật đặc biệt của thiền sư *Chanmyay Sayadaw* là kết hợp đề mục Từ Tâm và pháp môn niệm Phật (theo cách của Thanh Tịnh Đạo) như là nền tảng của công phu Tuệ Quán. Theo hướng dẫn của ngài thì mỗi bữa, trước khi bắt đầu công phu Niệm Xứ, các hành giả đều phải dành ra một ít thời gian để ban rải Từ Tâm và suy tưởng về Đức Phật. Những ai từng biết qua đều phải nhìn nhận là ở tất cả những nơi chốn ngài thiền sư lưu trú để hướng dẫn Tuệ Quán, dầu là thiền viện hay nơi tổ chức tạm thời, cũng đều luôn có một bầu không khí mát mẻ, an lành rất đặc biệt. Đến cả hoa cỏ ở những nơi đó hình như cũng xanh tươi và thân thiện hơn.

Ngài kể lại rằng trong một lần đi dạy thiền ở *Vancouver (Canada)*, ngài đã có một kỷ niệm khó quên về sức mạnh của Từ Tâm. Hôm đó trong một tiệm sách ở *Vancouver*, ngài đã nhìn thấy một người thiếu phụ tuổi chừng 40, ăn mặc sang trọng, sau một lúc có vẻ như để quan sát ngài, bà ta đã đến bên cạnh và khó khăn lắm mới nói được câu này:

“Ông làm ơn cho phép tôi được đứng cạnh ông trong khoảng cách này. Xin nói thiệt với ông, sức khỏe tôi không tốt, tinh thần cũng không ổn định, người cứ bồn chồn và mệt mỏi, nhưng thật lạ lùng là đứng gần ông tôi thấy khỏe lắm, mát mẻ và cảm giác an lành”.

Ngài thiền sư gật đầu, bảo bà ta cứ tự nhiên. Chúng ta khó mà tin được rằng người thiếu phụ ấy đã đứng yên bên cạnh ngài thiền sư trong khoảng thời gian khá lâu, rồi sau đó như thấy có chút gì bất tiện bà đành xin phép rời đi. Khi từ giã ngài thiền sư, người thiếu phụ xác nhận một điều rằng trong cả cuộc đời mấy mươi năm của bà, bà chưa bao giờ cảm nhận được một sự an lạc kỳ diệu như vậy.

Ngài thiền sư kể lại câu chuyện này không phải để nói về mình, mà chỉ muốn nói đến sức mạnh của Từ Tâm mà ai cũng có thể huân tập được, không cứ là thiền sư hay hành giả chuyên nghiệp. Một người đã từng tu tập Từ Tâm trong quá khứ thì nay chỉ cần một ít thời gian tu tập ngắn ngủi cũng có thể phục hồi lại khả năng yêu thương và bao dung mà người khác khó tưởng tượng được. Chuyện này không chỉ có riêng ở pháp môn Từ

Tâm mà đối với trường hợp của tất cả đề mục Chỉ Quán khác cũng vậy. Tu tập trở lại một pháp môn mà mình đã từng theo đuổi trong tiền kiếp thì luôn có những thành tựu khó ngờ và nếu như ta không may mắn gặp lại con đường cũ thì tất cả những gì ta nỗ lực hôm nay lại cũng sẽ là duyên lành cho đời sau kiếp khác.

Người không biết đạo thường không để ý phân biệt có bao nhiêu trường hợp mà sự thương mến có tính chất hoàn toàn khác nhau. Nói gọn thì sự thương mến ai đó chỉ nằm trong hai trường hợp, do Từ Tâm hoặc do tham ái. Nói chi tiết hơn thì có ba trường hợp thương hay yêu một người:

1. Bằng Từ Tâm
2. Bằng tình cảm nam nữ
3. Bằng thứ tình thân mà người đời cho là trong sạch nhưng thật ra cũng là một kiểu tham ái. Đó là thứ tình cảm giữa cha mẹ con cái, bạn bè, quyến thuộc, thậm chí thầy trò.

Kể cả những người Phật tử không học giáo lý cũng khó mà ngờ được rằng ngay đến những đối tượng thân thích

nhất trong gia đình hay bè bạn, ta cũng luôn thương mến họ bằng tham ái nhiều hơn là Từ Tâm. Có một khác biệt rất lớn giữa hai cách thương này. Thương bằng Từ Tâm trước hết không cần đến điều kiện, đối tượng ra sao ta cũng thương và khi họ không như ý ta muốn ta cũng không thất vọng. Còn sự thương mến bằng tham ái thì ngược lại. Đó là thứ tình cảm cần đến điều kiện, luôn có tính cách trói buộc cách nghĩ áp đặt của mình và khi đối tượng đó không được như mình nghĩ hoặc lúc mình không còn giữ được họ thì ta luôn bất mãn, ghen tuông hoặc đau khổ.

Đức Phật dạy rằng để không mắc nợ bữa ăn của các thí chủ cư sĩ, trước khi thọ thực, vị tỳ kheo nên dành ra một tí thời gian tương đương với thời gian của một tróc tay để an trú Từ Tâm. Bữa ăn đó sẽ đem lại công đức lớn cho thí chủ. Đó là một kiểu đáp đền cho họ và bản thân vị tỳ kheo cũng thọ thực với tư cách một người cho chứ không phải là một người nhận nữa.

Ta có thể nhìn thấy điều này rõ ràng hơn nữa qua việc sống gần với một người nhiều Từ Tâm. Khi thấy người ta mát mẻ, ta cũng dễ dàng mát mẻ theo. Mọi người

khó lòng gây hấn, kiểm chuyện với một người lúc nào cũng tươi cười hồn nhiên và sẵn lòng giúp đỡ người khác. Dĩ nhiên ở đây chúng ta đang nói đến một người thật sự đang an trú trong Từ Tâm chứ không phải ở người giỏi diễn kịch.

Sau đây là:

11 QUẢ LÀNH CỦA HẠNH TỪ TÂM (*METTA-BHĀVANĀNISAMSA*)

1. *Sukhaṃ supati*: Ngủ được an giấc.
2. *Sukhaṃ paṭibujjhati*: Thức dậy được khoẻ khoắn.
3. *Na pāpakaṃ supinaṃ passati*: Ngủ không thấy ác mộng.
4. *Manussānaṃ piyo hoti*: Được mọi người thương mến,
5. *Amanussanaṃ piyo hotu*: Được quý thần và chư thiên thương mến.
6. *Devatā rakkhanti*: Được sự hộ trì của chư thiên.

7. *Nāssa aggi vā visam vā sattham vā kamati*: Nếu không bị ác nghiệp nghiêm trọng thì nhờ Từ Tâm mà tránh được sự sát thương từ hoả hoạn, vũ khí và thuốc độc.
8. *Tuvatam cittam samādhīyati*: Khả năng nhập định sẽ mau lẹ hơn.
9. *Mukkavaṇṇo vipasīdati*: Mặt mũi sáng sủa, dễ nhìn.
10. *Asammūḷho kālaṃ karoti*: Lúc lâm chung được tỉnh táo.
11. *Uttari appaṭivijjhanto bhahmalokūpago hoti*: Nếu chưa chứng Bất Lai thì cũng có khả năng sanh về cõi Phạm Thiên.

V. ĐẮC ĐỊNH BẰNG ĐỀ MỤC TỪ TÂM

Với đề mục Từ Tâm hành giả có thể chứng đến Tam thiên, nói theo A-Tỳ-Đàm là Tứ thiên.

Trước khi đắc Sơ thiên, nội tâm hành giả lần lượt trải qua hai cấp độ an tĩnh, tức khả năng định tâm. Bước một, tâm tư hành giả lắng sâu mỗi khi hướng tâm đến

đối tượng. Mọi chuyện trên đời lúc này không có gì chi phối hành giả, hành giả chỉ biết có mỗi đối tượng mà mình đang hướng đến để ban rải Từ Tâm. Bước hai, khi dán tâm vào đối tượng với các câu nguyện thì nội tâm hành giả càng lắng sâu hơn nữa. Nói chung chung là vậy nhưng để trình bày chi tiết cụ thể thì ta bắt buộc phải nhắc đến 5 chi thiền tức 5 yếu tố phải có ở tầng Sơ thiền:

- Tầm (*Vitakka*): Sự hướng tâm đến đối tượng
- Tú (*Vicāra*): Sự dán tâm vào đối tượng
- Hỷ (*Pīti*): Sự hứng thú trong đối tượng
- Lạc (*Sukha*): Trạng thái thoải mái đối với đối tượng
- Định (*Ekaggatā*): Sự tập trung tư tưởng trước đối tượng.

Ở tầng Sơ thiền, dầu với đề mục nào, hành giả cũng phải có đủ 5 yếu tố tâm lý này. Nói nôm na là tâm có

gắn chặt vào đối tượng tức đề mục thì 5 Triền Cái mới vắng mặt. Khi 5 Triền Cái vắng mặt thì đồng thời hành giả cũng sẽ có được cảm giác hỷ lạc và trên nền tảng này sự định tâm sẽ trở nên dễ dàng hơn. Đó là 5 chi thiền trong tâm Sơ thiền.

- Ở tầng Nhị thiền, tâm tư hành giả đã làm chủ được đối tượng, không cần đến tâm sở Tâm nữa.
- Ở tầng Tam thiền hành giả chẳng những không cần chi Tứ mà cả chi Hỷ cũng không còn (nên khi xả thiền cũng giảm Ưu).
- Ở tầng Tứ thiền thì cả chi Hỷ và chi Lạc đều biến mất để nhường chỗ cho chi Xả (Lạc mất thì Khổ cũng mất theo và ở tầng này, hơi thở cũng không còn). Như vậy ở tầng Tứ Thiền chỉ còn có 2 chi thiền là Định và Xả (Xả thế chỗ cho Khổ, Lạc, Ưu, Hỷ).

Để hành giả không nhầm lẫn, ở đây ta vẽ lại biểu đồ chi thiền tức những bước đi của một hành giả chứng thiền bằng đề mục **Từ Tâm** như sau:

- Theo Kinh Tạng:

1. Sơ thiên có đủ 5 chi thiên để đối phó 5 Triền Cái và cũng để ghi nhận đầy đủ đề mục mà hành giả mới làm quen.
2. Ở tầng Nhị thiên, hành giả chỉ còn Hỷ, Lạc, Định vì Triền Cái đã giảm mạnh và đề mục lại rõ ràng hơn trước.
3. Tầng Tam thiên chỉ còn Lạc và Định, vì lúc này hành giả đã nắm bắt được đề mục và nội tâm cũng vi tế hơn.

- Theo A-Tỳ-Đàm:

1. Sơ thiên có đủ 5 chi thiên Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc, Định
2. Nhị thiên có 4 chi thiên Tứ, Hỷ, Lạc, Định
3. Tam thiên chỉ còn Hỷ, Lạc, Định
4. Tứ thiên chỉ còn Lạc và Định

CHI THIỀN THEO A-TỶ-ĐÀM VÀ KINH TẠNG

Chi Thiền (<i>Jhānanga</i>)	Theo A-Tỳ-Đàm	Theo Kinh Tạng
Tâm, Tứ, Hỷ, Lạc, Định	Sơ Thiền	Sơ Thiền
Tứ, Hỷ, Lạc, Định	Nhị Thiền	---
Hỷ, Lạc, Định	Tam Thiền	Nhị Thiền
Lạc, Định	Tứ Thiền	Tam Thiền

Đề mục Từ Tâm không thể đưa đến Ngũ thiền vì Từ Tâm không thể đi với Xả, mà chỉ có thể đi chung với Hỷ, Lạc.

Cũng như lúc tu tập với các đề mục khác, sự tập trung tư tưởng của hành giả Từ Tâm lúc đầu dĩ nhiên phải bị sự quấy nhiễu liên tục của 5 Triền Cái. Để vượt qua giai đoạn này, Hành giả phải nhìn lại tất cả điều kiện vật chất quanh mình như trú xứ, thực phẩm, thời tiết, kể cả tình trạng sức khỏe (xem mình có trục trặc gì không) và quan hệ thầy bạn (niềm tin nơi thầy và tình cảm với bè bạn) rồi tiếp tục tập chú vào đối tượng ban rải Từ Tâm.

Hành giả chỉ làm một việc đó thôi, tập trung và chỉ tập trung. Từ sự tập trung này, 5 Triền Cái sẽ dần dần lùi bước nhường chỗ cho sự định tâm.

Ở người hữu duyên thì Sát-na Định và Cận Định cơ hồ như không có ranh giới. Sát-na Định là sự định tâm bị phiền não hoặc tâm Hữu Phần (*bhavaṅga*) xen kẻ liên tục, sự xen kẻ ít dần và đến lúc nào đó, hành giả chỉ có định mà không còn Triền Cái nữa. **Định tâm bằng tâm đai thiện đầu kéo dài bao lâu, nửa giờ hay nhiều giờ cũng đều gọi là Cận Định. Định tâm bằng tâm Đáo đai đầu chỉ một giây thì cũng là tâm Kiên cố (*Appanā*).** Tùy người mà giai đoạn Cận Định dài hay ngắn trước khi đắc Sơ thiền.

Cận Định và Sơ thiền chỉ khác nhau ở điểm là tâm thiện dục giới hay tâm thiện sắc giới, về nội dung thì giống hệt nhau, dĩ nhiên là sức mạnh và công dụng thì khác hẳn nhau. Cận Định cũng có đủ 5 chi thiền. Nhưng 5 chi thiền của Cận Định chỉ có được tác động ở mức tương đối lên 5 Triền Cái. Người ta không thể khiến 5 Triền Cái vắng mặt sạch sẽ trong một thời gian dài với Cận Định như với Kiên cố định (từ Sơ thiền trở lên).

Khi 5 chi thiền trong Cận Định mạnh dần, 5 Triền Cái yếu dần thì tâm Sơ thiền sẽ có cơ hội xuất hiện. Dĩ nhiên ở đây là đang nói về người hữu duyên.

Diễn tiến này xảy ra như sau: Trước hết quan hệ của 5 chi thiền diễn ra theo cách đồng bộ. 5 chi thiền có mặt thì 5 Triền Cái vắng mặt. Khi Định mạnh thì tự nhiên Hỷ và Lạc có mặt. Hỷ Lạc có mặt thì Định càng mạnh. Khi chưa đắc Tam thiền thì mỗi lần tập trung tư tưởng (có định) thì Tầm Tứ bắt buộc phải có mặt. Như vậy là sự có mặt của cả 5 chi thiền.

Đề mục Từ Tâm thuộc về *Samatha* nên việc tập trung tư tưởng được xem là quan trọng nhất. Trước sau như một, hành giả cứ tiếp tục và tiếp tục gom tâm vào đối tượng Từ Tâm. Buổi đầu 5 chi thiền chưa đủ mạnh, 5 Triền Cái có thể theo ngõ 5 trần mà len lỏi vào để làm gián đoạn tâm định. Khi tâm lắng yên hành giả sẽ trở nên rất nhạy cảm với ngoại trần như tiếng ồn, mùi thơm thúi, một cơn gió, một sự va chạm nào đó. Như vậy sự lắng tâm của hành giả phải trải qua ít nhất hai giai đoạn:

1. Khiến đương sự trở nên nhạy cảm hơn.
2. Khi định đủ mạnh thì hành giả có thể làm chủ được tâm mình trước 5 ngoại trần.

Hai khả năng này không có ở người bình thường.

Ở Cận Định và Sơ thiền thì 5 chi thiền cùng có mặt một lúc. Ở Nhị thiền thì chi Tầm không còn nữa. Ở Tam thiền chỉ còn Hỷ, Lạc, Định. Và Tứ thiền thì Hỷ Lạc được thay thế bằng Xả. Ở người hữu duyên thì tiến trình này, từ Sơ thiền đến Tứ thiền có thể diễn ra trong thời gian ngắn hơn một nháy mắt. Nhưng ở người kém duyên thì có thể phải mất nhiều năm. Điều đặc biệt đáng lưu ý và ghi nhớ là tâm định càng yếu thì hành giả còn phải lệ thuộc nhiều vào 5 chi thiền để đối phó 5 Trần Cái. Càng lên cao thì định mạnh hơn và Trần Cái cũng không còn nữa thì chi thiền cũng phải giảm dần như ta vừa thấy ở trên.

Đề mục Từ Tâm là một đề mục *Samatha* đặc biệt, nó không chỉ đòi hỏi ở hành giả sự tập trung tư tưởng mà còn là một cảm nhận (Từ, Bi hoặc Hỷ, Xả đều là những cảm nhận). Sống với cảm nhận ấy bằng sự tập trung tư

tưởng không phải là chuyện dễ. Vì đối tượng để ta ban rải Từ Tâm không phải là một thau nước hay khuôn đất đè mục vô tri vô giác.

Chúng ta trở lại với vấn đề sức mạnh của Từ Tâm trong quan hệ với 5 chi thiên. Sự tập chú vào đối tượng của Từ Tâm mạnh hay yếu, lâu hay mau thì như đã nói hoàn toàn tùy thuộc vào khả năng của 5 chi thiên. Ở một người mà còn có lúc mạnh lúc yếu thì nói chi là sự khác biệt giữa người này với người khác. Từ đó sức mạnh của Từ Tâm ở nhiều trường hợp xem ra không giống nhau.

Ở vùng Đông Bắc Thái Lan đến nay vẫn còn lưu truyền câu chuyện thương tâm về cái chết của một thiền sư nổi tiếng nhiều Từ Tâm. Lần đó có một con voi rừng rất to lớn và hung dữ về quậy phá nương rẫy của dân làng nhưng không ai dám làm gì nó, một phần vì lệnh cấm không giết thú quý, một phần cũng vì ai cũng sợ hãi trước sự hung hãn của nó. Ngài thiền sư nghe vậy tỏ ý muốn tiếp xúc với con voi ấy một lần. Và ngài đã thành công khi đến gần nó mà vẫn an toàn. Một điều đáng tiếc là có anh phóng viên từ *Bangkok* nghe tin này đã

kín đáo theo chân ngài thiền sư để chụp hình đăng báo. Ngay khi ngài thiền sư vừa chạm tay lên trán con voi, lúc đó nó quỳ trước ngài, thì ánh đèn Flash của máy chụp hình lóe lên. Cả ngài thiền sư và con voi đều giật mình. Con voi ngay lập tức dùng vòi quật chết vị thiền sư.

Vua *Milinda* từng hỏi ngài *Nāgasena* rằng nếu nói Từ Tâm có sức mạnh ngăn ngừa mọi tai nạn thì tại sao có quá nhiều người ai cũng biết là đầy Từ Tâm lại có thể chết với đủ thứ tai nạn như bị lửa đốt, thuốc độc, bị đâm chém.... Ngài *Nāgasena* đã giải thích là sức mạnh của Từ Tâm chỉ phát huy khi nó đang có mặt ở một cường độ đủ mạnh. Khi tiền nghiệp đến lúc trở quả thì sức mạnh ấy có thể yếu đi hoặc Từ Tâm bị gián đoạn thì đây chính là lúc nó không thể bảo vệ hành giả được nữa.

Từ nhiều thế kỷ nay, ở Miến Điện có rất nhiều vị *Sayadaw* nổi tiếng với hạnh Từ Tâm và giai thoại về các ngài có thể kể đến hàng trăm, hàng ngàn câu chuyện. Tất cả đều có nội dung xác định những điều vừa nói ở trên. **Khi ta sống với Từ Tâm hướng về muôn**

loài thì tất cả ranh giới như chủng loại, thành kiến, mặc cảm đều được xóa mờ. Và Từ Tâm đúng nghĩa phải là thứ tình thương vô điều kiện, không tư lợi, không có những mục đích cá nhân. Khi Từ Tâm ấy bị gián đoạn hay xen kẻ với ác ý, ác niệm thì nó không còn có được sức mạnh bảo hộ hành giả nữa.

Trước đệ nhị thế chiến, ở *Bago* (Miến Điện), có một *Sayadaw* là ngài *U Sīla* nổi tiếng là một hành giả Từ Tâm, ngài sống trong rừng với một người đệ tử. Bên cạnh ngôi thất của ngài là một khu rừng lớn, có một con cọp rất to và hung dữ thỉnh thoảng mò về làng để bắt gia súc, đôi khi còn tấn công cả người ta. Nhưng điều đặc biệt là nó luôn có vẻ thân thiện với ngài. Nhiều lúc chạm mặt nhau trên đường mà đường ai nấy đi, việc ai nấy làm. Và một đêm tối mùa đông rất lạnh con cọp này thấy ánh lửa trong thất của ngài đã lặng lẽ tìm đến rồi nằm phục bên đống củi đang cháy để ngủ say. Người đệ tử của ngài *U Sīla* vốn đã quen với nó nên không sợ hãi. Bất ngờ anh này nhìn thấy con cọp đuổi mình rồi há miệng ngáp dài. Anh bỗng nhiên có ý ác là muốn liệng một khúc củi đang cháy vào miệng con cọp. Không vì lý do gì hết, chỉ là chút ác ý vậy thôi. Lập tức con cọp bật

dậy và gầm lên như muốn tấn công anh ta. Ngay lúc ấy ngài *U Sīla* liền nói với người học trò:

“ Ông vừa có ác niệm với nó phải không, chánh niệm lại đi, rải tâm từ cho nó.”

Anh đệ tử làm theo như vậy và con cạp ngay lập tức nằm xuống trở lại và ngủ tiếp, hiền lành ngoan ngoãn.

Tâm từ giống như nước mát có thể xoa dịu những nóng nãy, bực bội, mệt mỏi và căng thẳng cho mình và người khác. Vấn đề là lượng nước mát tâm Từ ấy ở mỗi người nhiều ít khác nhau. Lượng nước lớn thì có sức tác động mạnh, như nước sông, nước suối hay nước thác. Nhưng khi nó chỉ là một cốc nước nhỏ thì tác dụng chỉ đủ để giải khát cho một người mà thôi. Ta không thể trông đợi một sức mạnh mãnh liệt từ một vốc nước bé nhỏ trên tay mình.

Từ Tâm có nhiều tác dụng mà ta khó ngờ như bên cạnh việc xóa tan lòng căm giận thù ghét, còn giúp hành giả chấm dứt sợ hãi, vốn là một cảm giác chỉ có khi ta nghĩ nhiều về mình hơn là người khác. Và với những tác dụng như vậy Từ Tâm mặc nhiên trở thành một nền

tặng tuyệt vời cho tất cả pháp môn Chỉ Quán. Đây chính là lý do Từ Tâm được gọi là đề mục đa dụng (*Sabbatthakakammaṭṭhāna*) vì bản thân nó đem lại vô lượng công đức và hỗ trợ rất nhiều cho Định và Niệm, hai pháp luôn cần đến sự an lòng, vững tâm mới có thể phát triển được. Mà Từ Tâm thì luôn đáp ứng được nhu cầu này.

Khi sống với Từ Tâm thì hành giả Chỉ Quán ngồi đâu cũng thấy mình được an toàn. **Thậm chí, trong niềm tin của người Phật tử Miến Điện thì một người giàu có, nhan sắc hay quyền lực hoặc có cùng lúc cả ba thứ này vẫn không sánh bằng một người gì cũng không nhưng lại có Từ Tâm.** Họ tin rằng người có Từ Tâm thì nếu không ngay đời này, kiếp sau cũng sẽ có đủ mọi thứ. Người có đủ mọi thứ nhưng thiếu Từ Tâm thì coi như gì cũng không.

TỨ VÔ LƯỢNG TÂM

Tâm	Chi pháp	Trở ngại trực tiếp	Trở ngại gián tiếp	Tầng thiền đặc được
Từ	Tâm sở Vô sân	Tâm Sân	Quyến luyến bằng tâm Tham	Sơ đến Tứ thiền
Bi	Tâm sở Bi	Lòng hại người	Sự bi lụy (<i>parideva</i>)	Sơ-Tứ thiền
Hỷ	Tâm sở Hỷ	Ganh tỵ	Xu phụ (<i>pahāsa</i>)	Sơ-Tứ thiền
Xả	Tâm sở Hành Xả	Tham, Sân	Lãnh đạm kiểu vô tri (<i>aññāṇupekkhā</i>)	Ngũ thiền

VI. KỸ THUẬT TU TẬP BỐN PHẠM TRÚ (*Brahmavihāra, Appamaññā*)

Cách thức tu tập bốn Vô lượng tâm hoàn toàn giống nhau, chỉ khác ở câu nguyện. Nên ở đây chỉ nói riêng về phép tu Từ Tâm đã đủ.

Phép tu Từ Tâm là dốc lòng nghĩ tưởng đến chúng sanh khác với lòng mong mỗi họ có được nhân lành (hành thiện) và quả lành (được những điều tốt lành trong đời sống).

Tu tập Từ Tâm ở đây là thiết tha mong mỗi muôn loài luôn được an lành qua 4 câu chú niệm sau:

1. *Sabbe sattā averā hontu:* Mong cho tất cả đừng oán thù, oán trái lẫn nhau.
2. *Sabbe sattā abyapajjhā hontu:* Mong cho tất cả được tâm ý an lành, không khổ tâm.
3. *Sabbe sattā anighā hontu:* Mong cho tất cả không bị đau đớn, bệnh tật, thân xác khoẻ mạnh.
4. *Sabbe sattā sukhī attānaṃ pariharantu:* Mong cho tất cả được an lạc, biết tự bảo trọng.

Đối tượng để ta tu tập đề mục Từ Tâm gồm có hai trường hợp cá biệt (*Odissaka / Odhiso*) và phổ cập (*Anodissaka / Anodhiso*).

Đối tượng phổ cập gồm có 5:

1. Tất cả chúng sanh (*sabbe sattā*)
2. Tất cả loài có sự sống (*sabbe pāṇā*)
3. Tất cả loài có thân xác (*sabbe bhūtā*)
4. Tất cả các hạng người cao thấp phàm thánh nói chung (*sabbe puggalā*)
5. Tất cả loài có duyên nghiệp riêng (*sabbe attabhāvapariyāpannā*).

Đối tượng cá biệt gồm có 7:

1. Tất cả phụ nữ hoặc giống cái (*sabbe itthiyo*)
2. Tất cả nam nhân hoặc giống đực (*sabbe purisā*)
3. Tất cả thánh nhân (*sabbe ariyā*)
4. Tất cả phàm phu (*sabbe anariyā*)
5. Tất cả chư thiên (*sabbe devā*)
6. Tất cả nhân loại (*sabbe manussā*)
7. Tất cả các loài sa đọa (*sabbe vinipātikā*)

Tổng cộng 12 đối tượng trên đây đem nhân với 4 câu nguyện, ta có được 48 câu nguyện.

Lấy 48 này nhân với 10 hướng (đông, đông nam, nam, tây nam, tây, tây bắc, bắc, đông bắc, trên, dưới) thành 480 câu.

VII. KHI TỪ TÂM LÀ NỀN TẢNG CHO TUỆ QUÁN

Trước khi Đức Phật ra đời thì pháp tu Từ Tâm đã được nhiều người biết đến và hành trì thành công nhưng lợi lạc cao nhất của việc hành trì ấy chỉ là sự chứng đắc thiền định để sanh về các cõi Phạm Thiên. Chỉ với sự hướng dẫn của chư Phật thì đề mục Từ Tâm mới trở thành Chánh Định để làm nền tảng cho Tuệ Quán, con đường duy nhất dẫn đến giác ngộ.

Bất cứ con đường hành trì nào nằm ngoài Bát Chánh Đạo thì đối với phiền não nhiều lắm cũng chỉ có tác dụng ức chế (*Vikkhambhana*) tạm thời và đối với nỗi khổ ở đời thì cũng chỉ tránh được Khổ Khổ (những khổ thân và khổ tâm chỉ có ở cõi Dục giới) trong ít lâu. Chỉ có pháp môn Tuệ Quán mới có thể dẫn đến sự chấm

dứt mọi hiện hữu, bao gồm tất cả nỗi khổ gián tiếp và trực tiếp mà trong đó hạnh phúc cũng là một thứ khổ gián tiếp.

Tất cả những cảnh giới tái sinh đầu cao cấp đến mấy cũng chỉ là một trạm dừng để phàm phu sau giây phút ghé lại ít lâu rồi cũng tiếp tục hành trình siêu đọa, làm nên một cuộc quần quanh không có lúc dừng. Ta chỉ đến được điểm dừng của dòng sanh tử khi đã thôi là phàm phu.

Lần đó, tại *Rājagaha*, ngài Xá Lợi Phất đến thăm bệnh một ông Bà la môn sắp chết. Thấy ông đang thoi thóp, ngài hỏi ông việc sanh vào địa ngục và sanh làm súc vật thì hoàn cảnh nào tốt hơn, ông Bà la môn nói làm thú tốt hơn. Ngài lại hỏi tiếp rằng làm thú và làm ngựa quý cái nào tốt hơn, ông ta chọn kiếp ngựa quý. Ngài hỏi làm ngựa quý và sanh làm người cái nào tốt hơn, ông ta dĩ nhiên chọn thân người. cứ vậy là một loạt so sánh được ngài Xá Lợi Phất nêu ra từ cõi trời thấp nhất đến cõi Phạm Thiên cao nhất. Xét thấy ông Bà la môn này một đời thờ cúng Phạm Thiên nên ngài Xá Lợi Phất có ý dẫn dắt suy nghĩ của ông hướng về cảnh giới Phạm

Thiên bằng cách hướng dẫn ông ta phép tu Vô Lượng Tâm.

Khi thấy ông ta là người lợi căn và đang thực tập đúng theo lời hướng dẫn của mình, ngài Xá Lợi Phất từ giả trở về. Sau khi ngài Xá Lợi Phất ra đi không bao lâu thì ông Bà la môn ấy đã chứng thiền rồi sanh về cõi Phạm Thiên. Buổi chiều hôm ấy ngài Xá Lợi Phất đã vào hầu Phật và thưa lại với ngài câu chuyện của ông Bà la môn kia. Đức Phật đã dạy rằng lẽ ra ông Bà la môn ấy đã đủ duyên chứng thánh nếu được hướng dẫn Tuệ Quán nhưng ngài Xá Lợi Phất đã dừng lại quá sớm.

Từ Tâm là một pháp môn quan trọng và đặc biệt là đem lại vô lượng công đức. Nhưng giá trị thật sự của Từ Tâm trong Phật Pháp chỉ được vận dụng tối đa khi nó làm nền tảng cho Tuệ Quán. Chúng ta không cần đến cảnh giới Phạm thiên mà cái quan trọng hơn vậy chính là sự an lạc có được từ Từ Tâm để có thể tự tại tu tập Tuệ Quán.

VIII. TỪ TÂM VÀ TUỆ QUÁN

Làm thế nào để chúng ta chuyển đổi đề mục từ Từ Tâm sang đề mục Niệm Xứ? Theo Tăng Chi Bộ (Phần *Catukkanipāta*) thì một hành giả đang tu tập Từ Tâm chỉ cần tác ý đến các khía cạnh Danh Sắc như nặng nhẹ, Hỷ Lạc, thoải mái khó chịu thì đối tượng chúng sanh trong pháp môn Từ Tâm sẽ nhường chỗ cho đề mục Niệm Xứ ngay. Thân tâm ta không lúc nào không có những thứ để quan sát nên hành giả chỉ cần **buông đối tượng chúng sanh để quay về nhìn lại từng khía cạnh của thân tâm** mình thì kể từ lúc này hành giả không còn gì với đề mục Từ Tâm nữa mà đang là làm việc với đề mục Niệm Xứ, Niệm Xứ nào thì tùy người và tùy lúc.

Một cách nữa để chuyển đổi đề mục Từ Tâm sang đề mục Niệm Xứ là hành giả ngưng ngay việc rải Từ Tâm mà chỉ tập trung vào đề mục Phòng Xẹp trên vùng bụng của mình.

- Chỉ đơn giản theo dõi động thái Phòng Xẹp để biết rõ cứng mềm, nặng nhẹ là đất, ẩm ướt và

kết dính là nước, thân nhiệt là lửa, nhúc nhích và cử động là gió...thì đó là Thân Quán Niệm Xứ.

- Trong lúc đang quan sát Phòng Xẹp, hành giả cũng kịp thời ghi nhận những cảm giác khó chịu, dễ chịu của thân tâm. Đó chính là Thọ Quán Niệm Xứ.
- Lúc đang quan sát Phòng Xẹp, hành giả cũng có thể kịp thời ghi nhận mọi diễn biến của tâm mình để biết rõ đây là tham, sân, tật đố, kiêu mạn, muốn làm, muốn nói, muốn xê dịch, lười biếng...thì đó là Tâm Quán Niệm Xứ.
- Lúc đang quan sát Phòng Xẹp, hành giả kịp thời ghi nhận 6 trần qua các thể tài A-Tỳ-Đàm như đây là Thân Xứ, Nhãn Xứ, đây là Triền Cái nào, Giác chi nào, Uẩn nào, Đế nào... thì đó là Pháp Quán Niệm Xứ.

IX. HƯỚNG DẪN THIỀN TỌA

Thân tâm ta phức tạp lắm, chúng do nhiều thứ cộng lại và luôn biến đổi không ngừng nên nếu nói quán chiếu Danh Sắc (thân tâm) thì ta có vô số thứ để nhìn. Với

một người sơ cơ thì phải nhìn vào cái gì đây, biết chọn cái gì để mà nhìn?

Ngài *Mahasi Sayadaw* đã thấy được vấn đề này nên mới đưa ra phương pháp Phòng Xẹp cho hành giả sơ cơ. Với phương pháp này, hành giả buổi đầu mới làm quen với pháp môn Tuệ Quán chỉ việc tập chú vào động thái Phòng Xẹp ở vùng bụng của mình mỗi khi hơi thở vào ra.

Lúc đầu thì việc ghi nhận này nghe giống hệt như pháp môn thiền Chỉ *Samatha*. Nhưng lâu dần rồi hành giả (là người có học giáo lý) sẽ kịp nhận ra rằng cái Phòng Xẹp này là Địa Đại xê dịch với tác động của Phong Đại trong Tứ đại, là Sắc uẩn trong Ngũ uẩn, là Khổ đế trong Tứ đế, là điểm hội tụ cùng lúc của Tam tướng (Vô thường, Khổ, Vô ngã). Buổi đầu hành giả nên chú niệm Phòng Xẹp bằng hai động từ: “Phòng, Xẹp” như kiểu người ta niệm kinh. Hai từ này tạm thời chỉ là cái móc để ta treo chiếc áo chánh niệm. Khi Niệm và Định của hành giả đủ mạnh thì không còn cần đến chúng nữa. Chỉ biết có hai từ Phòng Xẹp và hai động thái phòng xẹp thì rõ ràng chỉ là biết cảnh Tục Đế, Chế Định.

Nhưng khi hiểu nó là gì thì lúc đó cách ghi nhận này là cửa ngõ để dẫn vào thực tánh Chân Đế.

Đã nói đến Chỉ Quán thì không thể không nhắc đến các tư thế tu tập, vì đó là nhu cầu tự nhiên của thân người: Đi nhiều phải đứng, đứng nhiều phải ngồi, hay ngồi nhiều phải nằm. Đối với một hành giả Tuệ Quán, mà ở đây là người đang tu tập đề mục Phòng Xếp thì phải luôn kịp thời ghi nhận đầy đủ mọi chuyển đổi của các tư thế sinh hoạt để sau đó mới tiếp tục trở lại với đề mục Phòng Xếp.

Khi đang ngồi kiết-già muốn đổi sang bán-già chẳng hạn thì hành giả trước phải ghi nhận trạng thái đau mỏi, rồi ý muốn thay đổi, rồi sự xê dịch đôi chân, sự xúc chạm của bàn tọa với tấm chiếu...

Những người đau tim nặng hay huyết áp cao có thể không thích hợp với cách quan sát phòng xếp nên ở các trung tâm Mahasi thì loại hành giả này thường được hướng dẫn quan sát đề mục Tiểu tư thế để thay thế. Tiểu tư thế ở đây là làm gì biết nấy. Và tùy căn cơ của mỗi người mà việc quan sát này kết hợp với Niệm Xứ nào trong bốn Niệm Xứ. Chỉ thuần túy quan sát các tư

thể sinh hoạt thì là Thân Quán Niệm Xứ. Theo dõi khí tiết các cảm giác thân tâm lúc đang sinh hoạt thì là Thọ Quán Niệm Xứ...Giống hệt như phần giải thích trên đây.

Lúc đầu chánh niệm còn non yếu thì hành giả chỉ ghi nhận cái gì cụ thể và đơn giản nhất. Khi đã quen rồi thì hành giả không bỏ sót một thứ gì đang diễn ra ở thân tâm mình. Chánh niệm chặt chẽ trong từng bước đi, nhưng một hành giả thuần thục còn có thể kịp thời nhận ra mình đang bắt đầu thích giận, vui buồn...để ghi nhận chúng. Một tâm sân chẳng hạn phải được quan sát cho đến khi nào biến mất mới thôi. Và một điều quan trọng mà hành giả phải đặc biệt nhớ rõ, việc quan sát thân tâm phải được diễn ra bằng sự tự nhiên tự tại chứ không phải bằng thứ tâm trạng nôn nóng, manh động của một người đang chiến đấu hay đang muốn làm cho xong việc. Bởi một lý do rất đơn giản là ngoài việc quan sát những gì đang xảy ra mà ở đây là động thái phòng xep và 4 Niệm Xứ đi kèm với chúng, hành giả cũng phải nhìn lại cái tâm ghi nhận ấy nữa. Nó ra sao cũng phải được ghi nhận như vậy. Hành giả phải biết rõ mình đang tu tập bằng tâm thái gì, thanh thản hay bồn chồn.

Trong bất cứ tư thế sinh hoạt nào, chỉ cần ta không thất niệm thì lúc nào cũng có thể thấy ra sự có mặt của một cảm thọ nào đó đang tồn tại, đó có thể là sự dễ chịu hay khó chịu hoặc cảm giác lưỡng lự giữa hai cảm giác này, tức xả thọ. Trong kinh Đại Niệm Xứ Phật dạy rằng cảm thọ nào đang có mặt cũng phải được hành giả kịp thời ghi nhận, bất kể là sự khó chịu hay dễ chịu.

Có không ít hành giả cứ e sợ phải quan sát cảm giác đau đớn, tê mõi vì cho rằng đối diện với nó chỉ có sân tâm hay sự hoảng loạn. Thật ra họ phải hiểu rằng dễ chịu hay khó chịu cũng đều là cảm giác cần được ghi nhận, sự thích thú với cảm giác dễ chịu hay sự bất mãn với cảm giác khó chịu cũng đều là những thứ phiền não cần được ghi nhận. Bên cạnh đó sự kịp thời ghi nhận các cảm giác khó chịu hay dễ chịu đều là Chánh Niệm, sự tập trung tư tưởng trong cả hai thời điểm đó đều là Chánh Định, và sự biết rõ chúng là Thọ uẩn đang sanh để diệt thì đó là Chánh kiến. Ba Chánh Đạo này có mặt lúc nào thì 5 Chánh Đạo còn lại đương nhiên cũng cùng có mặt khi ấy. Nói vậy thì cảm giác nào cũng là đề mục Niệm Xứ và đều là cơ hội để hành giả tu tập, đều là cơ hội để chứng ngộ Niết Bàn.

Chữ kham nhẫn trong Phật Pháp có một ý nghĩa rất rộng. Cố chịu đựng vì không thể tránh được thì cũng là kham nhẫn. Chịu đựng vì biết rõ bản chất của thứ cảm giác đang có mặt thật ra là gì thì cũng là kham nhẫn. Sự chịu đựng đi đôi với chánh niệm và trí tuệ chính là khả năng kham nhẫn có thể dẫn đến giải thoát. Hành giả có học đạo và hành đạo thì hiểu rõ kham nhẫn thật ra chỉ là thái độ tâm lý tự nhiên của một người biết rõ vấn đề đang xảy ra với mình. Có thân tâm, còn sống trong Tam tướng thì ta đương nhiên phải chấp nhận những thay đổi liên tục không gì cưỡng lại được của Danh Sắc (thân tâm). Sự vắng mặt của cảm giác dễ chịu chính là cảm giác khó chịu và sự vắng mặt của cảm giác khó chịu chính là sự có mặt của cảm giác dễ chịu. Thánh nhân có thể không khổ tâm (bởi không còn phiền não) nhưng ai còn mang tấm thân nhân loại thì dứt khoát phải luôn chấp nhận chịu đựng những thay đổi liên tục của các thứ cảm giác vốn không có thứ nào còn hoài không đổi.

Việc cần làm của hành giả chỉ đơn giản là kịp thời ghi nhận sự xuất hiện nổi bật của mọi thứ ngoại trần trong lúc đang ghi nhận sự phòng xep ở vùng bụng. Khi

chúng không còn là nổi bật nữa thì hành giả quay lại với đề mục phòng xệp như cũ. Tôi lấy ví dụ cho quý vị dễ hiểu:

Quý vị đang ngồi theo dõi sự phòng xệp ở bụng thì bỗng nghe một tiếng động, một mùi hương hay cảm giác đau nhức ở đâu đó trong cơ thể mình thì ngay khi ấy quý vị nên chuyển sang ghi nhận sự có mặt của thứ ngoại trần vừa xảy đến bằng cách chú niệm trong tâm rằng “Đang nghe, đang nghe, đang ngửi mùi hoặc khổ thọ đang có mặt”.

Có một sai lầm rất lớn mà các hành giả nên tránh đó là rất nhiều người cứ hiểu lầm rằng tu tập Niệm Xứ hay *Samatha* đều phải ngồi lâu mới tốt. Thực ra ngồi nhiều hay ít không quan trọng bằng việc ta có Niệm và Định nhiều hay ít. Ở đây ta đang nói về pháp môn *Vipassanā* thì các hành giả phải nhớ rằng nếu cứ cố kéo dài thời gian tọa thiền mà chánh niệm lại không lo giữ, thì rõ ràng không sao sánh bằng việc thay đổi tư thế, lâu mau tùy người, mà luôn giữ được chánh niệm. Dĩ nhiên hành giả nào cũng thấy rằng khả năng ngồi lâu nhiều giờ là điều rất tốt nhưng cứ lấy cái đồng hồ làm định mức để

đánh giá khả năng tu tập thì dĩ nhiên là chuyện không nên.

Nghĩa là bên cạnh tư thế tọa thiền hành giả cũng phải tùy sức mình mà thay đổi sang các tư thế khác để kéo dài thời gian chánh niệm. Có điều cần nhớ là hành giả phải luôn nhận rõ lý do mình muốn thay đổi tư thế (đau nhức, tê mỏi) và cả ý muốn thay đổi tư thế (đang muốn biết là đang muốn).

Ngoài tư thế nằm, thường không chiếm nhiều thời gian trong một ngày, thì tư thế đi luôn được xem là chiếm thời gian gần như tương đương với thời gian ngồi thiền của hành giả Tuệ Quán. Cách phân định thời gian được xem là tốt nhất là hành giả có thể ngồi một đến hai tiếng rồi sau đó thiền hành một tiếng, nghĩa là ít hơn thời gian ngồi một tiếng.

Hành giả phải chú ý nhiều trong từng bước đi của mình: Giữ người thật thẳng, mắt nhìn thẳng về phía trước nhưng không quá xa. Chân bước đều đặn với tốc độ mà mình có thể ghi nhận kịp. Khi muốn nhìn đâu thì hành giả phải lập tức biết rõ mình đang muốn nhìn. Về cách chú niệm lúc đang thiền hành thì buổi đầu hành giả

phải dùng đến hai từ Phải và Trái để nhớ thềm trong tâm. Chân phải bước thì niệm là phải, chân trái bước thì niệm là trái. Chỉ niệm thềm không phát ra tiếng.

Thông thường, với hành giả sơ cơ, lúc đang thực tập thiền hành phải tự định trước xem con đường mà mình phải đi là từ đâu tới đâu. Khi đã bước đến điểm cuối của đường thiền hành, hành giả không nên khẩn trương xoay người mà phải dừng lại để niệm “Dừng, đứng”. Khi xoay người biết rõ là đang xoay người, lúc đỡ chân biết rõ là đang muốn đi. Sau đó chân phía nào bước thì niệm phía ấy. Ở các thiền viện thuộc truyền thống Mahasi hành giả luôn được hướng dẫn rất kỹ phép thiền hành, mà đại khái là như sau:

- Đôi khi mỗi bước chân được chia thành ba lần chú niệm: Giở, bước, đạp.
- Hoặc 4 giai đoạn: Giở, bước, chạm, đạp. Hoặc: muốn bước, giở, bước, đạp.
- Hoặc 5 giai đoạn, hoặc 6 giai đoạn, hoặc 9 giai đoạn, tùy theo hành giả. 9 giai đoạn ở đây là ghi nhận ý muốn của từng giai đoạn: giở, muốn

bước, bước, muốn chạm, chạm, muốn ấn bàn chân, ấn, muốn đạp, đạp.

Niệm và Định còn non yếu thì hành giả mới cần đến việc ghi nhận nhiều chi tiết như vậy. Khi Niệm và Định đủ mạnh rồi thì hành giả có thể thiền hành với tốc độ nào mình muốn và bỏ hẳn các chi tiết không cần thiết mà đôi chân vẫn luôn bước đi trong chánh niệm.

Cơ hội chứng đạo của ta có thể là bất cứ lúc nào trong ngày đêm, nghĩa là trong bất cứ tư thế sinh hoạt nào. Riêng đối với tư thế thiền hành, tức tư thế đi bộ thì trong Tăng Chi Bộ Kinh Đức Phật dạy rằng tư thế này sẽ đem lại cho hành giả 5 điều lợi ích:

- Đi nhiều sẽ giúp hành giả có khả năng đi xa. Có nhiều lúc chúng ta phải đi bộ trong nhiều giờ, thậm chí nhiều ngày. Ai đi bộ giỏi thì cũng ít khổ hơn người khác.
- Đi bộ nhiều cũng là một cách tăng cường sức khỏe, thêm sức dẻo dai.
- Đi bộ thường cũng giúp ta tránh hoặc trừ nhiều thứ bệnh.

- Đi bộ giúp khả năng tiêu hóa tốt hơn.
- Thường thiền hành thì khả năng chứng nhập thiền định cũng tốt hơn.

Người ít đi thì chỉ có thể ngồi mới nhập thiền được, còn người đi nhiều thì dễ dàng nhập thiền và hóa thông trong mọi tư thế.

Khuynh hướng ngã chấp luôn tiềm tàng trong tâm khảm của phàm phu. Trong từng phút hoạt động của chúng ta đều có chánh niệm ghi nhận liên tục nhưng nếu thiếu vắng trí tuệ thì chánh niệm ấy cũng chỉ là khả năng ghi nhận một cái tôi ảo tưởng: Tôi đi, tôi đứng, tôi khó chịu, tôi dễ chịu... Thậm chí tôi đang vô thường, đang khổ và tẩm thân vô ngã này cũng là của tôi. Nhận thức về vô ngã lúc này cũng chỉ là một khái niệm gắn liền với cái tôi. Trước sau như một, hành giả phải đủ tỉnh táo và sáng suốt để thấy từng bước chân của mình chỉ là chuỗi hoạt động của Danh Sắc vô thường, vô ngã. Ở đây chỉ có Danh Sắc tồn tại theo cách sanh diệt liên tục, không có Ai đang hoạt động, đang buồn vui thiện ác. Theo kinh nghiệm được truyền lại lâu nay từ các hành giả, khi đang đi lại phát hiện một phiền não nào

đó đang có mặt thì hành giả nên dừng lại để ghi nhận cho đến khi nó biến mất rồi sau đó lại tiếp tục bước đi như cũ.

Bốn tư thế căn bản (đi, đứng, nằm, ngồi) chỉ là một phần trong các tư thế sinh hoạt thường nhật của chúng ta. Để bắt đầu một tư thế thì ở phạm vi thường có sự tác động của ít nhất hai thứ phiền não: Bất mãn cái hiện tại và lòng mong mỏi về một cái khác để chạy trốn hiện tại. Đây chính là lý do mà trong từng tư thế sinh hoạt hành giả phải luôn chánh niệm. Điều này có nghĩa là phút giây nào, tư thế sinh hoạt nào, cũng là cơ hội cho phiền não xuất hiện và cơ hội của phiền não cũng có thể là cơ hội của chánh niệm và trí tuệ. Khi được nhận diện thì phiền não nào, cảm giác nào cũng đều là đề mục Niệm Xứ.

Người không phải hành giả thường cứ sợ cái đau và có một phân biệt rất rõ giữa cái thiện với cái ác. Từ đó người ta có khuynh hướng trốn khổ tìm vui và chỉ xem cái thiện là đáng giá. Với cách nghĩ này người ta bỏ qua biết bao là cơ hội khi không hiểu được rằng cảm thọ nào cũng là Niệm Xứ và thiện hay ác cũng đều là đối

tượng ghi nhận như nhau. Ngay lúc Ba-la-mật chín muồi thì ghi nhận một cơn đau đang có mặt hoặc một phiền não đang có mặt cũng có thể giúp hành giả chứng thánh, không cứ phải đi tìm cảm giác để chịu hoặc thiện tâm để quan sát.

Hiểu được những điều này, hành giả trân trọng từng giây phút chánh niệm từ bàn ăn đến nhà cầu, từ phòng khách đến phòng ngủ, từ trong nhà ra ngoài đường, từ bên ngoài đến bên trong thiền viện.

Đối với hành giả cư sĩ là những người sống ngoài môi trường tự viện thì việc giữ chánh niệm càng phức tạp hơn hành giả sống ở chùa. Người sống ở ngoài thường phải đối mặt với biết bao công việc, sự kiện và hình ảnh. Chẳng hạn trong một ngày của đời sống phố chợ, ngoài việc chánh niệm trong từng sinh hoạt lớn nhỏ, hành giả còn phải lưu tâm đến động cơ, động lực của mỗi hành động: Mình đang muốn vào chợ, việc ấy có thật sự cần thiết không, mình đang muốn bước đi, mình đang bước vào, mình đang đứng lại, mình đang nói chuyện bằng tâm tham, tâm sân... Khi thấy tốc độ trong các sinh hoạt có vẻ nhanh hơn khả năng ghi nhận của

mình thì hành giả nên sống chậm lại cho vừa sức với chánh niệm.

Sống đúng với những gì vừa nói nãy giờ, hành giả sẽ thấy rằng những ai than là không có thời giờ tu tập thì rõ ràng họ đã không hiểu biết gì về pháp môn Tuệ Quán. Vì khi ta có thời gian cho công việc nào đó thì rõ ràng ta cũng có đủ thời gian để tu tập Tuệ Quán bằng cách thực hiện công việc ấy trong chánh niệm.

Người không hành trì chánh niệm khó lòng mà tin được rằng kiểu sống tỉnh thức này đủ sức hoán chuyển toàn bộ con người của ta, gồm cả tâm sinh lý. Buổi đầu chánh niệm chỉ là khả năng quan sát lúc nhiều lúc ít, hiệu quả lúc có lúc không. Khi thời gian chánh niệm nhiều hơn, liên tục hơn, ít bị xen kẻ bởi những giây phút thất niệm thì cùng lúc đó thân tâm ta sẽ có những thay đổi khó ngờ. Những lo toan và vọng động như thích cái này ghét cái kia sẽ dần dần được kiểm soát và bên cạnh đó cả huyết áp lẫn nhịp tim của ta cũng có những thay đổi đáng kể, theo hướng tích cực hơn.

Có một công thức vừa căn bản vừa rất nổi tiếng mà hành giả nào có nghiên cứu kinh điển chắc chắn đều

phải biết qua: Khi Niệm hay Định mạnh lên thì các thiền chi còn lại cũng có mặt. 5 thiền chi có mặt thì 5 Thiền Cái vắng mặt. Khi hành giả có hỷ duyệt (*pīti*) thì sẽ có phi lạc (*sukha*), có phi lạc thì có khinh an (*passaddhi*), có khinh an thì tâm càng định tĩnh (*samāhita*). Công thức này có thể dùng chung cho cả Chỉ Quán. Ở Chỉ thì là Định và ở Quán thì là Niệm.

Chánh niệm cho ta một đời sống an lành. Nếu đủ duyên lành thì phạm nhân chứng thánh, nếu thiếu duyên thì sống an lành sẽ dẫn đến cái chết an lành.

Ở thiền Chỉ *Samatha* thì đỉnh cao của định là các tầng thiền, từ Sơ thiền cho đến Phi Tưởng Phi Phi Tưởng. Ở thiền Quán *Vipassanā* thì đỉnh cao của niệm sẽ là nền tảng cho các thứ trí tuệ, gồm các loại phạm trí và thánh trí. Thánh trí ở đây là tính từ trí Sơ Đạo cho đến trí Tứ Quả.

Phạm trí ở đây là thứ trí tuệ có được từ một nội tâm chánh niệm để hành giả qua đó thấy được các khía cạnh Danh Sắc:

- Biết rõ cái gì là Danh pháp, cái gì là Sắc pháp, biết rõ từng giây phút có mặt của chúng là do các duyên mà có, thấy được rằng sự có mặt nào rồi cũng kết thúc và được thay thế bởi một cái khác, sự có mặt của cái này được đổi bằng sự vắng mặt của cái kia, thấy rằng sự tồn tại của tất cả chúng sanh và vũ trụ chỉ là tiến trình sanh diệt của Danh Sắc.
- Bên cạnh đó, với Niệm và Tuệ mỗi lúc một vững mạnh hơn hành giả tự nhiên biết rõ tất cả thành tựu có được trong công phu tu tập Tuệ Quán như phỉ lạc, khinh an, niềm tin, sức tinh tấn... đều chỉ là những cái đương nhiên phải xảy ra và đều phải được ghi nhận bằng Niệm và Tuệ như bất cứ đối tượng Tuệ Quán nào khác.
- Trên đây là nói về hoạt dụng của Niệm và Tuệ trong hành trình Tuệ Quán. Còn về cảm nhận hay tình cảm của hành giả lúc đang tu tập thì với sự vững mạnh ngày một cao của Niệm và Tuệ, hành giả sẽ từng bước lia bỏ những trạng thái tâm lý thô nặng như sợ hãi hay chán chường và thay vào đó là cảm giác hờ hững gần như không

còn cảm xúc khi nhìn về Danh Sắc. Đến đây thì được xem là ranh giới sau cùng của cái được gọi là phàm trí trong hành trình Tuệ Quán.

Nếu đủ duyên lành Ba-la-mật thì ngay khi thấy rõ Danh Sắc là gì, bản chất và hoạt động ra sao với một tâm cảm không phân biệt để buồn vui, thích ghét nữa thì với nền tảng này hành giả mới có hy vọng chứng thánh, giai đoạn mà ta gọi là thánh trí, cứu cánh sau cùng của pháp môn Tuệ Quán.

CHƯƠNG 7. CHỈ QUÁN CĂN BẢN

Nguyên tác: Thiền sư Ajahn Naeb

Surānandā (Thái Lan)

Chữ *Pāli* gọi chung cả đề mục thiền Chỉ lẫn thiền Quán là *Kammaṭṭhāna* (*Kamma* ở đây ám chỉ công phu tu thiền và *Ṭhāna* là nền tảng hay cơ sở).

Một cách nôm na thì toàn bộ công phu tu học của một Phật tử, bất kể tăng tục, đều được kể vào 3 phận sự là tu Chỉ, tu Quán và tham cứu kinh điển. Sở dĩ Giới không được nhắc ở đây là vì nó đã nằm trong Chỉ và Quán rồi.

1. Thiền Chỉ (*Samathabhāvanā*):

Chính là toàn bộ **Định Học** trong Tam Học. Cốt tủy của Thiền Chỉ là sự trấn áp 5 Triền Cái bằng tâm sở Định để sau đó chứng đắc 2 loại pháp thượng nhân là thiền Đáo Đại (Sắc giới và Vô Sắc giới) và thiền trong tâm Siêu Thế.

Ai không từng tu Chỉ (*Samatha*) mà chỉ tu Quán (*Vipassanā*) thì khi chứng quả chỉ có được tâm Thánh Trí Sơ Thiền mà thôi.

2. Thiền Quán (*Vipassanābhāvanā*):

Ở công phu này, Chánh Niệm và Trí Tuệ làm động lực chính để tu tập Tứ Niệm Xứ, phát hiện Tam Tướng trong Danh Sắc. Thiền Quán chính là toàn bộ **Tuệ Học**.

Cứu cánh tối hậu của thiền Quán là chấm dứt phiền não triệt để chớ không tạm thời như thiền Chỉ.

Đề mục hay án xứ của thiền Chỉ và thiền Quán có rất nhiều thứ giống nhau, nhưng như đã nói, tu Chỉ là phát triển tối đa sự tập trung tư tưởng, còn tu Quán là sự ghi nhận và quan sát bằng Chánh niệm và Trí tuệ nên đối với các đề mục ngộ giống nhau nhưng cách xử lý thì khác nhau. Một bên là đông lạnh đề mục và một bên là xào nấu đề mục.

I. 40 ĐỀ MỤC THIỀN CHỈ (*Samathakamma-thāna*)

A. 10 ĐỀ MỤC HOÀN TỊNH (*Kasīna*):

Gồm đất, nước, lửa, gió, xanh, vàng, đỏ, trắng, hư không, ánh sáng. Có thể dẫn đến Ngũ Thiền.

Một cách vắn tắt thì hành giả tạo ra một khung đề mục hình tròn có đường kính là 1 gang tay và 2 ngón để ngang, rồi chăm chú nhìn vào đó để tập trung tư tưởng cho đến bao giờ trải qua đủ 3 giai đoạn:

- Nhiếp Tướng (*Uggahanimitta*): Nhắm mắt lại vẫn thấy đề mục.
- Quang Tướng (*Paṭibhāganimitta*): Có ánh sáng
- Kiên Cố Định (*Appanāsamādhī* - từ Sơ thiền trở lên)

Đề mục ban đầu để trước mắt được gọi là *Parikammanimitta* (Sơ Tướng).

B. 10 ĐỀ MỤC BẤT MỸ (*Asubha*) gồm các hình thức xác chết từ lúc sinh trướng đến lúc phân hủy hoặc bị thú ăn cho đến khi chỉ còn là một bộ xương. Mười đề mục này chỉ dẫn đến Sơ Thiền mà thôi.

C. 10 ĐỀ MỤC CẬN ĐỊNH (*Upacārasamādhī*)

1. Niệm Phật (*Buddhānussati*): Qua 9 ân đức trong bài *Ittipiso*.

2. Niệm **Pháp** (*Dhammānussati*): Qua 6 ân đức trong bài *Svākkhāto*.
3. Niệm **Tăng** (*Saṅghānussati*): Qua 9 ân đức trong bài *Suppaṭipanno*.
4. Niệm **Thí** (*Cāgānussati*): Là biết mình luôn có thể chia sẻ theo khả năng, không phải theo ý thích.
5. Niệm **Giới** (*Sīlānussati*): Là luôn biết rõ giới hạnh của mình có vấn đề gì hay không, tức giới hạnh ở mức độ đáng được thánh nhân khen ngợi (*Ariyakantasīla*).
6. Niệm **Thiên** (*Devānussati*): Là quán xét để biết mình có đủ những hạnh lành của các vị Dục thiên như Tín, Thí, Giới, Văn đủ để có thể cộng trú với họ ngay bây giờ.
7. Niệm **Niết Bàn** (*Upasamānussati*): Là suy xét 2 thứ tội khổ của phiền não và 5 uẩn rồi so sánh với trạng thái vắng mặt của 2 thứ này ở một người đã viên tịch.

Ghi chú:

Nói đến Niết Bàn phải nhắc đến các khía cạnh sau:

- a) Sự vắng mặt của các Hành (*Saṅkhāra*), tức mọi hiện hữu.
- b) Hữu Dư Niết Bàn (*Sa-upādisesanibbāna*) là sự vắng mặt hoàn toàn của Tập Đế, Vô Dư Niết Bàn (*Anupādisesanibbāna*) là sự vắng mặt hoàn toàn của Ba Đế (Khổ, Tập, Đạo) tức sự viên tịch của vị La Hán.
- c) Ba Giải Thoát môn (*Vimokkha*):
- Không Tánh Niết Bàn (*Suññatāvimokkha*): Người Tuệ mạnh chứng đạo bằng cách thấy tướng Vô Ngã trước rồi mới đến Vô thường và Khổ.
 - Vô Nguyện Niết Bàn (*Appaṇihitavimokkha*): Người Định mạnh chứng đạo bằng cách thấy tướng Khổ trước rồi mới đến Vô thường và Vô Ngã.
 - Vô Tướng Niết Bàn (*Animittavimokkha*): Người Tín mạnh chứng đạo bằng cách thấy tướng Vô Thường trước rồi mới đến tướng Khổ và tướng Vô Ngã.

Trên đây là Niết Bàn phân tích theo A-Tỳ-Đàm, còn Niết Bàn theo Kinh Tạng thì gồm 3 trường hợp như sau:

- a. Ngũ uẩn Niết Bàn = Vô Dư Niết Bàn
 - b. Phiền Não Niết Bàn = Hữu Dư Niết Bàn
 - c. Xá Lợi Niết Bàn = Những dấu vết sau cùng của Sắc Uẩn cũng mất luôn.
8. Niệm **Chết** (*Maraṇānussati*): Là hành giả thấy được cái chết trong mỗi ngày đêm, mỗi buổi ăn, mỗi sinh hoạt lớn nhỏ, mỗi hơi thở vào ra và mỗi chấp tư tưởng thiện ác buồn vui.
 9. Đề mục **Quán Tưởng Vật Thực đáng gớm** (*Āhāre-paṭikūlasaññā*) là suy tưởng về nguồn gốc của các món ăn, sự đáng gớm ngay trong lúc nhai nuốt, tiêu hóa, bài tiết hay cả khi cất chứa đâu đó trong nhà. Tu vậy, để thấy tấm thân mình đã được nuôi dưỡng bằng những thứ dơ bẩn như thế nào.
 10. Niệm về **Tứ Đại** (*Catuvavatthāna*): Là suy xét bản chất Chân Đế của Tứ đại (*Mahābhūta*: Đất, nước, lửa, gió) trong thân. Một cách chi tiết thì là

sự kết hợp với các bộ phận thân thể để hiểu trên thân mình phần nào là đất, nước, lửa, gió theo Tục Đế (quan niệm kiểu thường thức của người không học giáo lý),... Cái biết này trở thành nền tảng cho Trí tuệ về Chân Đế (bản chất rốt ráo của vạn vật).

Với người không tu Quán hoặc không biết Phật Pháp thì các tầng thiền Đáo Đại là chỗ tối hậu, nhưng đối với người tu Quán (Chỉ Quán song tu-*Yuganaddha*) thì ngay chính các tầng thiền Đáo Đại này cũng là đề mục Tứ Niệm Xứ.

10 đề mục trên chỉ dẫn đến Cận Định.

D. BỐN ĐỀ MỤC PHẠM TRÚ (*Brahmavihāra*) tức Tứ Vô Lượng Tâm (*Appamañña*): Công phu an trú bốn phép Từ Bi Hỷ Xả đến tất cả đối tượng hữu tình, không giới hạn về không gian và chúng sanh.

1. **Từ Tâm (*Mettā*):** Mong người khác được an lạc, tốt đẹp về cả tinh thần lẫn vật chất. Trở ngại trực tiếp là tâm sân và gián tiếp là sự luyến ái (*lobha*).

2. **Bi** (*Karuṇā*): Sự bất nhẫn trước nỗi khổ của chúng sinh (không muốn người khác đau khổ). Trở ngại trực tiếp là lòng hại người (*Himṣa*) và gián tiếp là sự bi lụy, đau lòng, thương tâm (*Domanassa*).
3. **Hỷ** (*Muditā*): Là sự vui theo những gì tốt đẹp mà người khác có được như hạnh phúc, đức lành hay những thành đạt nào đó. Trở ngại trực tiếp là sự ganh tỵ, ghen tuông (*Issā*), và gián tiếp là sự xu phụ (*Pahāsa*) theo phàm tình.
4. **Xả** (*Upekkhā*, *Tatramajjhataṭṭā*) là thái độ bình tâm, không thương ghét đối với chúng sanh và sự bình thản này bắt buộc phải là xuất phát từ một người đã tu tập viên mãn 3 Phạm trú trên (Tỳ, Bi, Hỷ) và nhìn đời bằng sự hiểu biết về nghiệp lý, cho dầu không bằng kiến giải của một bậc Thánh.

Trở ngại trực tiếp của Xả tâm là Ái và Sân và trở ngại gián tiếp là sự vô tâm hay lạnh lùng vô trí (*Aññāṇupekkhā*).

Ba Phạm Trú đầu chỉ dẫn đến Tứ Thiền, riêng Xả Phạm Trú thì đưa đến Ngũ Thiền. Về phương pháp hành trì, hành giả nên chọn tu một đề mục nào đó để chứng đắc các tầng thiền rồi sau đó mới dùng Định lực này mà tu Phạm Trú.

Cũng nên biết rằng Từ Bi Hỷ Xả trong lòng một người chưa chứng pháp Thượng Nhân (người chứng thiền Định và Đạo quả) không thể gọi là Vô Lượng Tâm đúng nghĩa được.

E. **BỐN ĐỀ MỤC VÔ SẮC** (xin xem thêm trong quyển Triết Học A-Tỳ-Đàm của cùng dịch giả).

F. **HAI ĐỀ MỤC RIÊNG LẺ:**

1. Niệm **Thế Trược** (*Dvattimsākāra*), còn gọi là Thân hành niệm (*Kāyagatāsati*), tức sự chuyên chú vào 32 thứ dơ bẩn trong thân (chỉ đưa đến Sơ thiền).
2. Niệm **Hơi Thở** (*Ānapānasati*), có vô số cách bàn giải của các thiền sư về phép niệm hơi thở nhưng căn bản nhất vẫn là cách của Đức Phật. *Xin xem thêm trong kinh Nhập xuất tức niệm, kinh Niệm*

Xứ (Trung Bộ và Trường Bộ Kinh) và Thanh Tịnh Đạo phần Định.

Đề mục hơi thở có thể dẫn đến Ngũ Thiền. Một cách đại khái, với sự chuyên chú vào hơi thở theo cách Thiền Chỉ (đơn giản là ra vào biết rõ, không gì thêm nữa) thì 5 Thiền Cái sẽ được lắng dịu và theo thứ lớp Phỉ lạc (*Pīti*) sẽ xuất hiện. Tiếp theo đó là sự an tĩnh (*Passaddhi*) của thân và tâm. Chính ở giai đoạn này, hơi thở được tiết giảm cho trở nên vi tế hơn, kể cả nhịp tim và huyết áp cũng vậy, rồi thì là thân lạc cùng tâm lạc (*sukha*), và cuối cùng là sát-na Định trong 3 loại Định.

II. CƠ TÁNH HÀNH GIẢ VÀ ĐỀ MỤC THÍCH HỢP

Nói gọn thì tất cả chúng sanh chỉ nằm trong 6 cơ tánh (*Carita*) tức khuynh hướng tâm lý: Dục tánh (nhiều tham), Nộ tánh (nhiều sân), Độn tánh (nhiều si), Đãng tánh (lãng xãng), Mộng tánh (dễ tin) và Ngộ tánh (nhiều trí tuệ).

- Người dục tánh (*Rāgacarita*) thích hợp với 10 đề mục Bất Mỹ và Thân hành niệm.
- Người nộ tánh (*Dosacarita*) thích hợp với 4 Phạm trú và 4 đề mục màu (xanh, vàng, đỏ, trắng)
- Hai loại người độn tánh (*Mohacarita*) và đãng tánh (*Vitakkacarita*) thích hợp với đề mục hơi thở vì chỉ có đề mục hơi thở mới thích hợp với tất cả cơ tánh.
- Người mộ tánh (*Saddhacarita*) thích hợp với các đề mục 6 Tùy niệm-*Anussati* (Phật, Pháp, Tăng, Thí, Giới, Thiên)
- Người ngộ tánh (*Buddhacarita*) thích hợp với đề mục niệm Chết, Niết Bàn, Vật thực, 4 Đại trong 32 thể trước. Các đề mục này rất sâu sắc nên không thể dẫn đến tầng thiền định nào nhưng chúng có tác dụng làm tăng trưởng trí tuệ của hành giả.

Các đề mục sau đây thích hợp cho cả 6 tính:

Bốn đề mục *Kasīna* đầu tiên (Đất, nước, lửa, gió), hư không, ánh sáng, 4 Vô sắc và hơi thở.

ĐỀ MỤC - CƠ TÁNH - TẦNG THIỀN CHỨNG ĐẮC

40 Đề mục	Cơ tánh	Tầng thiền chứng đắc
10 Hoàn Tĩnh: a. Xanh, vàng, đỏ, trắng b. Đất, nước, lửa, gió c. Hư không, ánh sáng	a. Nộ tánh b. Cả 6 cơ tánh c. Cả 6 cơ tánh	a. Ngũ thiền b. Ngũ thiền c. Ngũ thiền
10 Bất Mỹ	Dục tánh	Sơ thiền
10 đề mục Cận Định: a. 6 Tùy niệm b. Niệm Chết, Vật thực, 32 Thể trước, Tứ Đại	a. Mộ tánh b. Ngộ tánh	a. Cận Định b. Cận Định
4 Vô Lượng Tâm	Nộ tánh	Ngũ thiền
4 Vô Sắc	Cơ tánh đã đắc ngũ thiền	4 thiền Vô sắc
1 Thể Trước	Dục tánh	Sơ thiền
1 Niệm Hơi Thở	Cả 6 cơ tánh	Ngũ thiền

III. BA GIAI ĐOẠN TU CHỨNG TRONG THIỀN CHỈ

Chuyện đầu tiên phải làm trước khi tu thiền chỉ là giai đoạn làm quen với đề mục. Các Ngài gọi đây là giai đoạn **Chuẩn Bị** (*Parikammabhāvanā*). Như muốn tu đề mục đất thì hành giả tự tạo một khuôn đất hình tròn rồi chú mục vào đó mà niệm: *paṭhavi, paṭhavi* (đất, đất)... cho đến bao lâu xả thiền thì thôi. Giai đoạn này kéo dài lâu mau bất định.

Giai đoạn 2 là giai đoạn **Cận Định** (*Upacārabhāvanā*), tức giai đoạn định tâm đã thuần thục, sẵn sàng cho việc chứng thiền. Cảnh đề mục lúc này được gọi là Quang Tướng (*Paṭibhāganimitta*).

Giai đoạn 3 là giai đoạn **Kiên Cố Định** (*Appanābhāvanā*) chỉ cho lúc đặc từ Sơ thiền trở lên.

Cả 40 đề mục đều phải bắt đầu bằng giai đoạn *Parikammabhāvanā*. Riêng giai đoạn Cận Định là cứu cánh cao nhất của 6 Tùy niệm, niệm Chết, niệm Niết Bàn, đề mục về Vật thực và bốn đại trong thân (*Catudhātuvavaṭṭhāna*).

Giai đoạn Kiên Cố Định là cứu cánh tối hậu của 30 đề mục:

- 10 đề mục *Kasiṇa*
- 10 đề mục Bất Mỹ (*Asubha*)
- 4 đề mục Phạm Trú (*Brahmavihāra*)
- 4 đề mục Vô Sắc (*Arūpa*)
- 1 đề mục Thân Hành Niệm (*Kāyānugātāsati*)
- 1 đề mục Hơi Thở (*Ānāpāna*)

Ghi chú: 5 loại Phi lạc (*Pīti*)

- Tiểu đản hỷ (*Khuddakapīti*): Niềm vui từng chập
- Sát-na hỷ (*Khanikapīti*): Hỷ xen kẽ trong các tâm lộ.
- Hải triều hỷ (*Okkantikapīti*): cảm giác như sóng vỗ vào người.
- Khinh thân hỷ (*Ubbēṅgapīti*): cảm giác toàn thân bay bổng.
- Sung mãn hỷ (*Pharaṇapīti*): cảm giác mát lạnh toàn thân.

30 đề mục dẫn đến Kiên Cố Định (Bản đồ 2)

Đề mục (<i>Kammaṭṭhāna</i>)	Tổng cộng	<i>Jhāna</i> - Tầng thiền chứng
10 Hoàn Tĩnh, Hơi Thở	11	Cả 5 tầng thiền
10 Bất Mỹ (10 loại tử thi) và 32 Thể Trước	11	Sơ thiền
Từ, Bi, Hỷ Vô Lượng Tâm	3	Sơ, Nhị, Tam, Tứ thiền
Xả Vô Lượng Tâm	1	Ngũ thiền
4 Đề mục Vô Sắc	4	4 tầng thiền Vô sắc

Các đề mục thiền chỉ tùy theo mỗi giai đoạn mà biến dạng thành những hình ảnh khác nhau để tương ứng với trình độ tinh thần của hành giả. Ở giai đoạn thứ nhất, hình ảnh của đề mục chính là những gì hành giả chuẩn bị như 1 khuôn đất cho đề mục đất, một khung màu cho đề mục màu, có sao thì thấy vậy. Hình ảnh này được gọi là *Parikammanimitta* (Sơ tướng).

Khi định tâm của hành giả đã đến mức thuần thục hơn một chút thì đầu có nhắm mắt lại, hình ảnh của đề mục

vẫn hiện rõ như đang nằm trước mắt. Hình ảnh đó được gọi là *Uggahanimitta* (Trì tướng hay Nhiếp tướng).

Ở giai đoạn tiếp theo, khi sắp sửa đắc sơ thiền thì hình ảnh của đề mục lúc này sẽ trở thành chói sáng hoặc là một hình ảnh nào đó chỉ mang tính biểu trưng cho đề mục (như đối với đề mục hơi thở thì ở giai đoạn này hành giả sẽ thấy hơi thở vào ra ở mũi mình như hai làn khói hoặc một miếng bông gòn). Thuật ngữ gọi hình ảnh này là Quang Tướng hay Tợ Tướng (*Paṭibhāganimitta*), giống đề mục gốc nhưng không phải là một.

Đề mục và hình ảnh đề mục

Đề mục	Tổng cộng	<i>Nimitta</i>
<ul style="list-style-type: none"> - 10 Hoàn Tịnh (<i>Kasiṇa</i>) - 10 Bất Mỹ (<i>Asubha</i>) - Thân hành niệm (Thể trước) - Niệm Hơi Thở 	22	<ul style="list-style-type: none"> - Sơ tướng - Nhiếp tướng - Quang tướng
<ul style="list-style-type: none"> - 6 Tùy niệm (<i>Anussati</i>) - Niệm Chết - Niệm Niết Bàn - 4 Phạm Trú - 4 Vô sắc - 4 Đại - Vật thực 	18	<ul style="list-style-type: none"> - Sơ tướng - Nhiếp tướng - Không có Quang tướng

Ghi chú: Có đến 40 đề mục Thiền Chỉ, nhưng chỉ có 30 đề mục trong đó là có thể dẫn đến các tầng thiền Đáo Đại mà thôi (bản đồ 2).

Ở đây ta chỉ lấy đề mục Đất làm ví dụ để trình bày về các giai đoạn tu chứng.

A. GIAI ĐOẠN CHUẨN BỊ (*Parikammabhāvanā*):

Hành giả tự làm lấy một khuôn đất có đường kính 1 gang 2 ngón (để ngang) treo trước mặt mình, cách mặt đất khoảng 5 tấc rồi ngó vào đó mà niệm *Paṭhavī*, *Paṭhavī* hoặc Đất, Đất. Hình ảnh mà hành giả nhìn thấy lúc này bằng đôi mắt mở, được gọi là Sơ Tướng (*Parikammanimitta*).

Sau một thời gian ngắn dài tùy người, hình ảnh của đề mục lúc này đã in sâu vào tư tưởng của hành giả, đến mức nhắm mắt lại vẫn có thể nhìn thấy rõ ràng. Hình ảnh này được gọi là Nhiếp Tướng, Trì tướng (*Uggahanimitta*). Giai đoạn này vẫn là giai đoạn Chuẩn Bị (*Parikammabhāvanā*).

Hành giả lại tiếp tục chú niệm như vậy cho đến khi đề mục trong trí nhớ (*Uggahanimitta*) thành ra một cái gì đó khác xa với hình dáng và màu sắc cũ của đề mục

Đất. Tùy người mà hình ảnh này là cái gì đó như mặt trăng hay chiếc đĩa bằng kim loại sáng ngời.

B. GIAI ĐOẠN CẬN ĐỊNH (*Upacārabhāvanā*):

Đến đây thì hành giả đã tới được giai đoạn Cận Định (*Upacārabhāvanā*) và hình ảnh đề mục mà họ nhìn thấy lúc này được gọi là *Paṭibhāganimitta* (Tợ Tượng). Từ giai đoạn này coi như hành giả đã sẵn sàng để đắc được Sơ thiền.

C. GIAI ĐOẠN KIÊN CỐ ĐỊNH (*Appanābhāvanā*):

Khi chứng Sơ thiền rồi, hành giả phải có được 5 pháp Tự Tại (*Vasī* hoặc *Vasitā*) tức 5 khả năng thuần thục để hành giả có thể tiến lên các tầng thiền cao hơn.

1. *Āvajjanavasitā*: Hướng tâm tự tại là sự dễ dàng sử dụng tính năng của các chi thiền.
2. *Samāpajjanavasitā*: Khả năng nhập thiền mau lẹ, muốn lúc nào cũng được.
3. *Adhiṭṭhānavasitā*: Trụ thiền tự tại là muốn nhập định bao lâu cũng được.
4. *Vuṭṭhānavasitā*: Xuất thiền tự tại tức muốn ra thiền lúc nào cũng được.

5. *Paccavekkhaṇavasitā*: Phản khán tự tại là khả năng quan sát bản chất của các chi thiền, cái nào thô tế hơn cái nào.

Chỉ với 5 khả năng này thì hành giả mới có thể dễ dàng đăc lên các tầng thiền cao hơn.

Giai đoạn - Hình ảnh

Giai đoạn	Hình ảnh
Chuẩn Bị (<i>Parikammasamādhī</i>)	- Sơ Tướng (<i>Parikammanimitta</i>) - Nhiếp Tướng hay Trì Tướng (<i>Uggahanimitta</i>)
Cận Định (<i>Upacarasamādhī</i>)	Tợ Tướng hay Quang Tướng (<i>Paṭibhāganimitta</i>)
Kiên Cố Định (<i>Appanāsamādhī</i>)	Cảnh đề mục trong các tâm thiền

IV. KHÁI LƯỢC VỀ THIỀN QUÁN

Trong Tam Tạng khi nói đến Bốn Niệm Xứ, con đường duy nhất dẫn đến Niết Bàn, thì Đức Phật thường nhắc đến hành trình Thất Tịch như là một hệ thống căn bản để hành giả đi theo đó mà không sợ bị lạc. Bảy Tịch Pháp này thường được nhắc đến với một số vấn đề khác là Tam Tướng, 3 pháp Tùy Quán, các Thiền Tuệ (có thể là 9, 10, 16), 3 Giải Thoát môn.

A. THẤT TỊCH (*Visuddhi*):

1. **Giới Tịch (*Sīlavisuddhi*):** Sự trong sạch trong giới hạnh của tăng ni và cư sĩ, nói rộng ra là những Thân nghiệp và Khẩu nghiệp bất xứng cũng đều phải loại bỏ.
2. **Tâm Tịch (*Cittavisuddhi*):** Tức 1 trong 3 loại định (sát-na Định, Cận Định, Kiên Cố Định), tùy người mà có loại định nào, nhưng phải là loại định do tu tập mà có, không phải khả năng định tâm sơ sài tự nhiên mà trong tâm nào cũng có.
3. **Kiến Tịch (*Ditthivisuddhi*):** Khả năng hiểu biết chín chắn về các vấn đề giáo lý căn bản như 5 Uẩn, Tam tướng, Duyên Khởi và Nghiệp lý.

4. Đoạn Nghi Tĩnh (*Kaṅkhāvitaraṇavisuddhi*): Có được từ Kiến Tĩnh, là khả năng tự giải trừ những nghi hoặc có thể dẫn đến Tà Kiến.
5. Đạo Phi Đạo Tri kiến Tĩnh (*Maggāmagga-ñāṇadassanavisuddhi*): Khả năng biết rõ những gì mình đang nghĩ, đang hành trì, đang hiểu biết, đang gặp phải là có đúng với chánh pháp hay không, nên giữ hay nên bỏ (đối với hành giả tu Quán đây là giai đoạn của 10 Tùy Phiền Não). Gồm 2 Tuệ: Quan Sát Tuệ (*Sammasanañāṇa*) và Sanh Diệt Tuệ (*Udayabbayañāṇa*).
6. Tiến Hành Tri Kiến Tĩnh (*Paṭipadāñāṇadassanavisuddhi*): Giai đoạn mà thuật ngữ gọi là thời điểm của 12 Thiền Tuệ, từ Sanh Diệt Tuệ (*Udayabbayañāṇa*) cho đến Hành Xả Tuệ (*Saṅkhārupekkhāñāṇa*).
7. Tri Kiến Tĩnh (*Ñāṇadassanavisuddhi*): Trí tuệ trong 4 tầng Đạo Quả và trí Phản Khán.

B. BA TÙY QUÁN (*Anupassanā*)

3. Vô Thường Tùy Quán (*Aniccānupassanā*):

Người Tín mạnh khi quán Tam Tướng sẽ thấy tướng Vô Thường nổi bật. Thánh trí của người này được gọi là Vô Tướng giải thoát (*Animittavimokkha*). Xem lại phần đã giảng ở trên.

Nghĩa là khi quan sát 5 Uẩn, hành giả không còn thấy mọi thứ là nguyên khối độc lập nữa chỉ còn là bong bóng. Sự tiếp nối (*Santati*) của Danh Sắc che khuất bản chất Vô Thường của 5 Uẩn.

4. Khổ Tùy Quán (*Dukkhānupassanā*):

Người Định mạnh khi quán Tam Tướng sẽ thấy tướng Khổ Nãi nổi bật. Thánh trí của người này được gọi là Vô Nguyện giải thoát (*Appaṇihitavimokkha*).

Nghĩa là khi quan sát 5 Uẩn, hành giả không còn không còn ao ước, tha thiết gì nữa hết. Sự thay đổi tư thế sinh hoạt (*Iriyāpatha*) che khuất bản chất đau khổ của 5 Uẩn.

5. Vô Ngã Tùy Quán (*Anattānupassanā*):

Người Tuệ mạnh khi quán Tam Tướng sẽ thấy tướng Vô Ngã nổi bật. Thánh trí của người này được gọi là Không Tánh giải thoát (*Suññatā-vimokkha*).

Nghĩa là khi quan sát 5 Uẩn, hành giả không còn không còn khái niệm về phàm, thánh, chúng sanh, người thú nữa. Ý niệm về sự nguyên khối (*Ghanasaññā*) che khuất bản chất Vô Ngã của 5 Uẩn, khiến phàm phu không thấy được rằng mọi sự do duyên mà có, cái gì cũng do lắp ráp mà thành.

C. 10 TÙY PHIỀN NÃO (*Vipassanūpakkilesa*)

1. *Obhāsa*: Là hào quang phát ra từ thân mình, hoặc chỉ là một cảm nhận mơ hồ của ý thức, đôi khi người ngoài có thể nhìn thấy, nếu đó là thứ ánh sáng có thật.
2. *Pīti*: Hỷ duyệt. Tùy hành giả mà ở đây là loại nào trong 5 thứ phỉ lạc.
3. *Passaddhi*: An tĩnh, tức sự tĩnh lặng của thân tâm chưa từng có trước đó.

4. *Adhimokkha*: Niềm tin mãnh liệt nơi Tam Bảo hoặc pháp môn Tứ Niệm Xứ, đủ để xem chuyện gì cũng là dễ dàng.
5. *Paggāha*: Khả năng tinh tấn chưa từng có trước đây.
6. *Sukha*: Sự an lạc chưa từng có trước đây.
7. *Nñāṇa*: Khả năng nhanh nhạy, sâu sắc.
8. *Upaṭṭhāna*: Khả năng chánh niệm chưa từng có trước đây.
9. *Upekkhā*: Tâm trạng bình thản chưa từng có trước đây.
10. *Nikanti*: Sự đam mê trong những thành tựu trên.

Không phải ai cũng phải trải qua 10 Tùy Phiền Não, có người có, người không.

Trong 10 Tùy Phiền Não này, chỉ có điều thứ 10 mới là pháp bất thiện. Riêng 9 điều đầu chỉ là cơ hội tốt cho điều thứ 10 xuất hiện mà thôi.

Lúc nào cũng giữ chánh niệm dù có hay không có Tùy Phiền Não.

www.vietheravada.net

CHƯƠNG 8. TRÌNH PHÁP VỚI *MOGOK SAYADAW* (*Myanmar*)

I. PHẦN 1

(Trong lần gặp gỡ vào tháng 9 năm 1957 với *U Myaung Kyaw Thein*, tác giả cuốn tiểu sử của Thiền sư)

Thiền sư (ThS): Ông tới đây để tu thiền phải không?

U Myaung Kyaw Thein (MKT): Dạ phải ạ!

ThS: Gia đình ông đồng ý chứ?

- Dạ phải, ai cũng chịu cho con đến đây tu thiền.

- Cho tôi biết ông tu thiền với mục đích gì?

- Dạ, để giải thoát luân hồi.

- Ông có niềm tin?

- Dạ có ạ.

- Ông phải biết rằng ông rất may mắn khi có được thân người trong thời kỳ Phật pháp còn tồn tại và ông cũng có được cơ hội tu tập thiền Quán. Hãy hiểu rằng đó là con đường giải thoát cho ông, và điều ông nên làm bây giờ là lắng nghe những hướng dẫn một cách cẩn thận.

- Vâng, thưa ngài.

- Ông muốn tu Quán thì trước hết phải dẹp hết những tục niệm lăng nhăng về công việc và gia đình.

- Vâng, con sẽ làm được điều đó ạ.

- Ông phải đặc biệt lưu tâm đến 3 vấn đề chủ lực... Trước hết là vấn đề của chính ông, ông tu thiền để chấm dứt những nỗi khổ niềm đau của bản thân. *Pāli* gọi đó là *Attādhīpati*, vấn đề của bản thân. Thứ đến, hãy hiểu rằng cuộc tu của ông luôn nằm trong tầm nhìn của các thiên nhân và những bậc chân tu có sở chứng. Đừng dễ người, và không để mình phải xấu hổ với những người luôn quan sát mình. Đây gọi là *Lokādhīpati*, vấn đề đối với thiên hạ. Cuối cùng, ông phải xem chánh pháp là nguyên tắc hành đạo duy nhất. Hãy biết nghiêm túc với Phật pháp và cố gắng trau dồi trí tuệ nội quán. Khi ông không chứng ngộ được cái gì thì không

phải là không có gì để ông chứng ngộ. Chánh pháp luôn hiện hữu ở đó, vấn đề là ông có tu tập đúng mức để đủ sức nhìn thấy hay không mà thôi. Khía cạnh thứ ba này được gọi là *Dhammādhipati*, lấy chánh pháp làm trọng, tức vấn đề trong pháp môn tu học của ông.

- Thưa ngài, khi làm đúng cả 3 điều đó con sẽ giác ngộ ngay kiếp này chứ ạ?

ThS: Ngay trong kiếp sống này ông có từng tạo ra những trọng tội như sát thương La-Hán hay giết chết cha mẹ hoặc ly gián Tăng-già?

- Thưa, dĩ nhiên là chưa bao giờ ạ!

ThS: Tốt lắm, tôi cũng tin chắc là ông đã không phạm vào các trọng nghiệp khác tương đương. Nếu vậy, vấn đề bây giờ là ông phải tận lực tu tập. Thời gian mau hay chậm khó nói lắm, kẻ tốc trí lợi căn thì chỉ đôi hôm, người độn căn chậm lụt thì phải năm bảy năm không chừng. Và dù ở trường hợp nào, bất cứ ai tu Quán cũng phải trau dồi hết mình năm nguồn đạo lực căn bản này là Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ.

- Con sẽ cố gắng hết sức mình, thưa ngài.

ThS: Hay lắm, bây giờ ông phải nghiêm trì Bát Quan Trai Giới, tức ngũ giới cộng thêm ba điều nữa là không ăn sau giờ Ngọ, không xài mỹ phẩm trang sức hay nằm ngòl trên các thứ giường ghế sang trọng. Chuyện gần gũi nam nữ tuyệt đối tránh. Tiếp theo còn phải ghi nhớ năm điều này:

1. Hãy phát thệ cúng dường thân tâm mình cho Đức Phật.
2. Ngay khi biết tam nghiệp của mình có gì bất xứng với người bề trên hay bậc hữu ân thì lập tức sám hối.
3. Nên sống an trú Từ Tâm đối với mọi loài chúng sinh, từ côn trùng đến hàng phi nhân khuất mặt.
4. Hãy phát nguyện biến hết công đức tiền thân và hiện tại thành sức mạnh cho cứu cánh giải thoát.
5. Phải luôn nghĩ về cái chết để có thể dốc sức tu tập mãnh liệt hơn.

Khoan đã, ông có biết chút gì về Danh Pháp và Sắc Pháp chứ?

- Thừa, chỉ một ít về lý thuyết thôi ạ.

- Đại khái thế này, cái biết của ông qua các giác quan là Danh Pháp, những gì các giác quan của ông nhận biết được là Sắc Pháp. Tạm thời có thể hiểu vậy. Biết phân biệt Danh Sắc trong từng giây phút Lục Căn làm việc thì gọi là *Nāṭapariññā* (**Trí Sơ Chứng**). Thấy được Tam Tướng trong những giây phút đó thì gọi là *Tīraṇapariññā* (**Trí Xác Chứng**). Bằng vào hai thứ trí tuệ trên đây, hành giả nhìn ngắm thế giới không thông qua sự ám ảnh của Mạn chấp (*Māna*), Khát ái (*Taṇhā*) và Tà kiến (*Micchādiṭṭhi*). Khả năng đó được gọi là **Trí Liễu Chứng** (*Pahānapariññā*).

Ông phải học để biết phân biệt Danh Sắc. Gọi là tu thiền ở đây không phải để có được một năng lực siêu nhân nào hết. Người cầu đạo giải thoát chỉ phát triển Định Lực để lấy đó làm căn bản cho pháp môn Tuệ Quán. Công việc ông phải làm ở đây giống hệt như một nhân viên đường sắt làm cái chuyện bẻ ghi để đưa con tàu sang một đường rầy khác. Phát triển khả năng định tâm nhưng không đi theo pháp môn Chỉ Tĩnh (*Samatha*), mà lại dùng nó để quán chiếu tánh sanh diệt của Danh Sắc. Trước hết tôi dạy ông theo dõi hơi

thở để luôn biết rõ từng hơi thở ra vào. Hít vào thở ra một cách tỉnh thức, trọn vẹn, không can dự hay cưỡng chế nó. Chỉ thở một cách tự nhiên thanh thản theo nhu cầu của lá phổi. Để theo dõi hơi thở, ông nên chú ý ở mũi hay bụng. Thấy ở đâu tiện thì chọn ở đó. Đang lúc chú niệm hơi thở, chỉ để ý đến luồng gió ra vào của nó, mọi thứ ngoài ra không đáng bận tâm. Trong tâm niệm của hành giả thiền Quán không hề có một CON NGƯỜI nào tồn tại. Ở đây chỉ có Danh Sắc hay Ngũ Uẩn cộng ghép nhau làm nên một mô hình giả lập mà thôi. Như trong lúc đó, cái xác người đang ngồi kia là Sắc Pháp, tâm thức đang ghi nhận hơi thở kia là Danh Pháp. Tôi nói gợi ý cho ông thôi, những nhận thức đó ông phải tự mình thân chứng thể nghiệm qua những ngày tháng tu tập sau này.

Ngay sau khi phân biệt được Danh Sắc, ông sẽ đi xa hơn, chi li hơn, để nhận diện năm Uẩn. Từ 4 thứ Sắc pháp căn bản là Đất, Nước, Lửa, Gió, còn là 24 thứ vật chất xuất sinh từ Tứ Đại. Tất cả gọi chung là Sắc Uẩn. Cái biết qua 6 giác quan chính là Thức Uẩn. Những cảm giác buồn vui sướng khổ hay lãnh đạm đi kèm với Thức Uẩn chính là Thọ Uẩn (tức tâm sở Thọ trong 52

tâm sở theo A-Tỳ-Đàm Nam Truyền). Khía cạnh kinh nghiệm hay sự nhận diện mọi sự qua cái biết cũ được gọi là Tưởng Uẩn (tức tâm sở Tưởng trong 52 tâm sở). Tất thảy những tâm sở còn lại, tức đã trừ ra Thọ uẩn và Tưởng Uẩn, được gọi là Hành Uẩn. Sau này tôi sẽ giải thích cho ông về giáo lý Duyên Khởi để ông thấy được bản chất Nhân Quả trong những tương quan Danh Sắc mà ngay lúc này ông tạm thời chưa biết qua. Nhờ học sơ giáo lý này, ông sẽ có dịp biết rõ vì sao Vô Minh và Tham Ái là hai động lực căn bản cho sự tồn tại của Danh Sắc. Bây giờ ông đọc theo tôi câu *Pāli* này, như lời nguyện của thiền sinh với thiền sư:

Kammaṭṭhānaṃ me bhante detha saṃsāraṃ dukkha-
to mocanattāya. Xin thầy hướng dẫn cho con phép tu
Tuệ Quán để con theo đó mà giải thoát luân hồi.

II. PHẦN 2

Ở đây là một chút chuyện ngoài lề. Ông *Myuang Kyaw Thein* về phòng riêng của mình, một nơi không xa liêu phòng của thiền sư *Mogok*, để thực tập pháp môn theo dõi hơi thở theo lời dạy của thầy. Nhưng thật trớ trêu, suốt nửa giờ đồng hồ, ông không thể tập trung tư tưởng. Lý do chỉ vì ông cứ nghe bên tai toàn bộ cuộc trò chuyện của ngài *Mogok* với một thầy lang về cuốn y thư nổi tiếng nào đó mà theo ngài thiền sư thì pháp môn Từ Tâm đôi khi còn hữu hiệu hơn cả mấy cuốn sách thuốc kia nữa. Đề tài này đã thực sự cuốn hút sự chú ý của ông *Myaung Kyaw Thein*, ông quên hết chuyện mình phải làm là tập chú vào hơi thở, mà chỉ lắng tai để ý cuộc đối thoại mỗi lúc một hấp dẫn kia. Và bỗng nhiên, ông giật mình khi nghe tiếng thiền sư từ căn phòng của ngài: “*Myaung Kyaw Thein*, ông đang thất niệm, đừng tiếp tục phóng tâm như vậy nữa chứ!”

Ông *Myaung Kyaw Thein* sửng sốt. Ông không thể tin được là ngài thiền sư có thể nhìn thấy ông. Bởi phòng ngài cách phòng ông một căn phòng khác. Ông không biết ngài đã bằng cách nào quan sát được ông, nhưng dù có bàng hoàng đến mấy, ông đã bắt đầu tận lực chú

niệm hơi thở và lần này thì ông đã thành công. Ông không nhớ mình đã tĩnh tọa bao lâu, chỉ đến khi ngài thiền sư cho gọi thì ông mới xả thiền. Ngài thiền sư đã hỏi ông có làm theo lời dạy, ông thưa đã tập chú đặc biệt ở vùng bụng để theo dõi hơi thở.

ThS: Chánh niệm của ông nhắm ngay điểm đó à?

MKT: Thưa không, con chỉ tập chú ở đó vào phần sau của hơi thở ạ.

ThS: Muốn thiền tọa trong thời gian lâu dài ông không thể thiếu sự kiên trì. Và đó chính là Chánh Cần trong Bát Thánh Đạo. Thế ông có để ý đến luồng gió di chuyển trong lúc đang hít thở không? Nếu có, đó chính là Chánh Niệm ở đây. Sự chuyên nhất không rong ruổi với tập niệm lúc đó chính là Chánh Định. Hãy nhớ, lúc thiền tập hãy thở bằng mũi, không nên bằng miệng. Chỉ nên tập chú vào hơi thở, cả hai bên mũi lúc này phải được xem là một mà thôi, không có chuyện trái hay mặt ở đây. Tạm thời hãy gát sang một bên những kinh nghiệm về các đề mục thiền Chỉ khác. Hãy biết đơn giản rằng mình đang thở vào ra bằng mũi, và nếu hơi

thở ngắn dài hay nông sâu cũng phải được ghi nhận chính xác như vậy.

MKT: Vâng thưa ngài.

ThS: Hãy chú ý chỗ va chạm của luồng hơi trong lúc hít vào thở ra. Phải kịp thời ghi nhận hơi thở đang nhanh hay đang chậm, dài hay ngắn, sâu hay cạn. Đừng quan sát một cách chung chung hời hợt. Nói cụ thể hơn, **hãy chú ý đến chỗ lưỡi cửa tiếp xúc với phần gỗ đang bị cửa, chứ không phải chỉ nhìn theo lưỡi cửa mà thôi.** Tôi nhắc lại, hãy chú ý đến chỗ luồng hơi tiếp xúc với lỗ mũi. Làm đúng kỹ thuật này, ông sẽ nhanh chóng đạt được sự định tâm và từng bước quen dần với nó.

MKT: Thưa vâng ạ.

ThS: Hãy biết rằng toàn bộ hơi thở vào ra kia chính là Sắc Pháp, và cái biết hay sự ghi nhận được hơi thở đó chính là Danh Pháp. Một khi chính ông phân biệt được cái gì là Danh hay Sắc như vậy, đó chính là giai đoạn Danh Sắc Phân Biệt Trí (*Nāmarūpaparicchedañāṇa*). Và sự gột sạch những tà kiến về thân tâm này chính là Kiến Tịnh trong Thất Tịnh.

MKT: Thưa vâng ạ.

ThS: Một hành giả phải biết thêm 4 điều quan yếu sau đây:

1. Trong cái gọi là tâm thức kia thực ra gồm có 2 phần Tâm (*Citta*) và Tánh (hay Tâm Sở - *Cetasika*).
2. Trong phân tích là vậy, nhưng thực tế thì cả hai thành tố đó không hề rời nhau.
3. Đừng bao giờ có ý tách rời chúng ra (chỉ có hành giả mới hiểu vì sao có lời dặn này).
4. Thiền định ở đây không hề có nghĩa là suy nghĩ về bất cứ chuyện gì. Vấn đề ở đây chỉ là sự chuyên chú nhất tâm. Chỉ có vậy mới có hy vọng chấm dứt phiền não. Không tự chế được nội tâm thì gì cũng bằng không. Tôi cho ông một hình ảnh dễ nhớ điều vừa nói: Hành giả giống như một anh chăn bò vậy. Nội tâm chúng ta là con bò, Chánh Niệm là sợi dây và hơi thở là chỗ cột bò. Hoặc một ví dụ khác, tâm của ông giống như một con kỳ đà trong cái hang có sáu lối thoát.

Muốn bắt được con kỳ đà đó, ta phải bịt kín 5 lỗ và chừa lại một rồi chờ đợi ở đó. Hành giả tu thiền cũng thức liễm 5 giác quan của mình để dễ dàng nhận diện nội tâm đang như thế nào. Ông hiện đã nắm được phần nào chưa?

MKT: Thưa con đã rõ rồi ạ!

ThS: Được lắm, ông ghi nhớ rồi trở về tiếp tục công phu. Lúc nào thấy cần thì có thể nằm ngủ một lát.

Ông *Myaung Kyaw Thein* quay về hành thiền theo lời dạy của thầy và hôm sau, lúc 5 giờ sáng, ông đến gặp thiền sư *Mogok* lúc ngài đang dùng điểm tâm. Nhiều thiền sinh kỳ cựu cũng đến đó trình pháp, nhưng thiền sư có vẻ chú ý nhiều đến ông *Myaung Kyaw Thein*, chỉ vì ông là một hành giả sơ cơ. Ngài hỏi ông buổi tọa thiền đêm qua kéo dài bao lâu, ông thưa với ngài là mình đã bắt đầu lúc 11 giờ rưỡi tối và đi ngủ lúc một giờ sáng.

ThS: Khả năng định tâm của ông bây giờ ra sao?

MKT: Thưa, cũng tạm được ạ, nhưng dĩ nhiên rất chật vật ạ. Lý do là con đã bị buồn ngủ ghê gớm ạ.

ThS: Xấu hổ thiệt...Tại ông quá sung sức đó thôi. Cái cần thiết ở đây là sự kiên trì. Thấy ngồi dễ buồn ngủ quá thì phải bỏ ra ngoài đi kinh hành chứ. Bây giờ gì cũng còn mới mẻ thì phải linh động như vậy đó. Mai một quen rồi, không cần thay đổi tư thế như vậy nữa, cũng có thể tự tỉnh ngủ!

MKT: Thưa, làm sao con có thể được như vậy ạ?

ThS: Khi buồn ngủ, hơi thở của ông nhanh hay chậm hơn lúc tỉnh táo hoàn toàn?

MKT: Thưa, chậm và ngắn hơn ạ.

ThS: Đúng rồi, nhưng còn chánh niệm của ông lúc đó thì sao?

MKT: Thưa rất yếu ớt ạ.

ThS: Trong kinh Đại Niệm Xứ cũng có nói rồi, lúc nào hành giả cũng phải chánh niệm khi hít vào thở ra. Nhưng ông đã thất niệm rồi. Đừng bao giờ rời chánh niệm!

Ngay khi phát hiện mình đang rơi vào cơn buồn ngủ, hãy hít vào thật đầy, rồi thở ra thật trọn vẹn. Đừng để

mình bị thất niệm. Làm đúng lời dặn này, trong 15 phút sau đó, ông sẽ tỉnh táo trở lại ngay!

Chưa hết chuyện đâu, hãy cho tôi biết, khi nổi giận thì hơi thở của ông thế nào?

MKT: Thưa, con không để ý ạ!

ThS: Ông có thấy nó nhanh và thô hơn phải không?

MKT: Thưa, con không rõ lắm ạ.

ThS: Ông nhớ rõ điều này giúp tôi, khi ông nổi giận, máu trong tim ông sẽ có những thay đổi so với lúc bình thường. Tim ông sẽ làm việc nhanh hơn, và cũng sẽ cần nhiều năng lượng hơn. Thế là hơi thở sẽ trở nên nhanh hơn. Hãy cho tôi biết, sau mỗi cơn giận, ông có nghe mình mệt mỏi, yếu đuối hơn không?

MKT: Thưa phải ạ, nhưng con không hiểu vì sao.

ThS: Chỉ vì hơi thở của ông lúc đó gấp gáp hơn, nhưng lúc đang nổi nóng thì ông không đủ tỉnh thức để nhận ra chuyện đó. Chỉ sau lúc đó ông mới dần dần bình tâm để nhận ra vấn đề, nhưng cái mệt sinh học thì vẫn còn nguyên đó.

MKT: Hôm nay con học thêm được chuyện này ạ.

ThS: Thế nhưng hầu hết những khi ông hưởng thụ, thưởng thức cái gì đó bằng tâm tham đắm thì ông không nghe mệt như vậy, tại sao chứ, Tham Tâm cũng là một phiền não như Sân Tâm kia mà? Lý do là vì khi đó ông chạy theo cái thích của mình, chứ không đủ bình tĩnh để nhìn ngắm nội tâm nữa. Hãy nhớ, khi tu thiền hơi thở hãy tập sự hít thở thông thả, nhẹ nhàng, ổn cố (*Passambhaya*) như đức Phật đã dạy trong kinh Niệm Xứ. Hơi thở của mỗi người có thể nhanh chậm, sâu cạn khác nhau, nhưng nên thở một cách thư giãn.

MKT: Con sẽ ghi nhớ lời dạy của ngài, nhưng xin ngài cho con biết nên đặc biệt chú ý nhiều đối với cái gì ạ?

ThS: Hãy nhớ rằng trong Ngũ Quyền, chỉ có Chánh Niệm là không bao giờ ở mức quá trớn, nghĩa là quá dư. Bốn thứ còn lại (Tín, Tấn, Định, Tuệ) phải luôn được phát triển cân bằng, đồng đều. Khi chúng chênh lệch nhau, do quá ít hay quá nhiều, thì sẽ dẫn đến tình trạng thiếu quân bình. Từ đó, Trạo Cử (sự ray rứt) và Hôn Thụy (sự buồn ngủ) sẽ xuất hiện. Ngay bây giờ, ông

đang trong lúc phát triển khả năng định tâm. Ông không nên bận tâm những gì ngoài ra chuyện đó.

III. PHẦN 3

ThS: Sau buổi điểm tâm, ông trở về tiếp tục hành thiền. Nhớ là lúc này chỉ tập trung phát triển định tâm, và cố gắng giữ quân bình Ngũ Quyền như tôi đã dạy. Tôi chịu mất thời gian giải thích chỉ vì ông là người sơ cơ. Tu thiền hơi thở không dễ dàng đâu. Bây giờ ông về trau dồi cho định tâm được mạnh mẽ hơn nữa, rồi trở lại gặp tôi.

(Ông *Myaung Kyaw Thein* ăn sáng xong, trở về phòng riêng dốc sức ngồi thiền từ 6 giờ đến 8 giờ sáng. Nhưng dù nỗ lực đến mấy, khả năng tập trung tư tưởng vẫn không khá hơn bao nhiêu. Sau 8 giờ, ông rời phòng đi phụ giúp các Phật tử khác sửa soạn bữa ăn trưa cho ngài thiền sư. Sau đó, ông đến gặp thiền sư lúc 9 giờ).

ThS: Ông được chú?

MKT: Thưa cũng được ạ.

ThS: Cho tôi biết ông đã ứng dụng các tư thế sinh hoạt ra sao.

MKT: Thưa, trước hết con dành một giờ đồng hồ để thiền tọa, sau đó dành phần thời gian còn lại để thiền hành (kinh hành).

ThS: Xem chừng khả năng định tâm của ông bây giờ vẫn chưa khá đâu.

MKT: Con xin hỏi, làm sao ngài chỉ nhìn qua vẻ ngoài của một người mà có thể biết đích xác khả năng định tâm của người ta ra sao ạ?

ThS (mỉm cười): Sau này tôi sẽ cho ông biết một người có định tâm vững mạnh thì biểu lộ ra sao. Bây giờ ông đi tắm cho thiệt thoải mái cái đã. Nếu không thì lúc hành thiền có thể sẽ gặp trục trặc đấy. Mấy chuyện sinh hoạt đó nó vậ mà rất có ảnh hưởng đến việc tu tập chứ không phải chuyện nhỏ đâu!

(Giờ thì ông *Myaung Kyaw Thein* mới nhớ ra là mình đã không được thoải mái lắm trong buổi tu thiền sáng sớm hôm nay, khi lúc đó ông chưa làm xong mấy vụ vệ sinh cá nhân. Bây giờ thì ông đi tắm tấp cho thiệt sạch sẽ,

mát mẻ rồi ngồi xuống hành thiền một mạch từ 12 giờ trưa đến 2 giờ chiều. Sau đó ông đến gặp thiền sư. Nhờ là người sơ cơ, ông được ngài cho cái ưu đãi là cứ thấy cần thì muốn gặp thầy lúc nào cũng được)

ThS: Bây giờ thì định tâm khá hơn không?

MKT: Thưa, bây giờ đúng là con có khá hơn ạ!

ThS: Tôi biết mà. Nhưng nhớ đó, định tâm của ông giống hệt như vệt thủy ngân trong ống nhiệt kế vậy đó, tùy hoàn cảnh mà lên xuống bất chừng lắm. Ông ngồi thiền thì nó khá, ông buông lung theo tục niệm dục tưởng thì nó sẽ tuột dốc ngay.

MKT: Bây giờ thì con thấy nó không tệ lắm ạ.

ThS: Hay lắm, vậy là được rồi. Bây giờ ông đã có đủ định tâm để chuyển sang tu tập thiền Quán (Tứ Niệm Xứ) rồi. Hãy nhớ, cái định tâm mà ông trau dồi mấy hôm nay không phải để tu thiền Chỉ, mà để làm nền tảng cho pháp môn Tuệ Quán. **Bây giờ ông hít thở trong chánh niệm để tâm ông được lắng yên rồi ông nhìn thẳng vào những cảm xúc xuất hiện trong lúc đó. Càng tập chú vào chúng, ông sẽ vượt qua chúng. Và chúng**

bây giờ không là bất cứ cái gì hết, chỉ đơn giản là những hiện tượng sanh diệt của Danh Sắc mà thôi. Ông sẽ thấy rằng bất cứ cảm giác vui buồn hay lãnh đạm gì đó trong ông đều rất mong manh. Qua sự đối diện đó, ông sẽ có dịp nhìn rõ cái gọi là Thọ Uẩn, và cũng có cơ hội để xác chứng rằng nó luôn vô thường. Nếu trí tuệ nội quán này được phát triển hơn nữa, tất cả những cảm xúc vui buồn gì đó không thể chiếm ngự ông như ngày chưa tu tập. Lúc đó ông đã thắng vượt được chúng. Trí tuệ ở đây rất quan trọng, vì nếu không thấy được tính vô thường của những cảm giác thì làm sao ông có thể vượt qua được chúng. Những hành giả làm chủ được cảm thọ thì luôn sống trong thanh thản an lạc, ngay cả lúc ngó họ như không đang thiền định. Đây là một trong những lý do mà ta phải tận lực để không bị những cảm giác chi phối. Nên nhớ, tu thiền hơi thở theo cách thiền Chỉ (*Samatha*) không thể đưa đến cứu cánh Niết Bàn, chỉ có thể giúp ta sự an tịnh tạm thời mà thôi.

MKT: Thưa vâng ạ.

ThS: Pháp môn Tuệ Quán (*Vipassanā*) giúp ông sống trong trí tuệ, để thấy được bản chất thực sự của các hiện tượng Danh Sắc. Tắm hình hài sinh học này chỉ là

thứ của tạm đang trên hành trình từ cái nôi đến quan tài. Vô Thường, Khổ và Vô Ngã là ba khía cạnh thực tướng của cuộc đời, chúng phải được hành giả nhận ra bằng chính trí tuệ tu học của mình. Giai đoạn hành giả liên tục thấm thía được ba Pháp Ấn đó ngay trên thân tâm (Danh Sắc) qua việc ghi nhận những biến tướng sinh diệt của chúng, được gọi là Sinh Diệt Trí (*Udayabbayañāṇa*), một trong các thiền tuệ mà hành giả phải đi qua trên hành trình tu Quán. Ông nhớ chứ?

MKT: Thưa vâng ạ.

ThS: Ông phải nắm vững những điều tôi vừa nói. Nếu không, công phu tu Quán của ông sẽ không đi đến đâu hết. Tôi phải nói nhiều như vậy để giúp ông bỏ dần những tà kiến và nghi hoặc. Nói cho tôi biết, muốn trở thành một vị thánh Dự Lưu thì trước hết phải đoạn trừ những phiền não nào?

MKT: Thưa, là tà kiến và hoài nghi ạ!

ThS: Đúng rồi, nhưng hai thứ đó nằm ở đâu hả?

MKT: Dạ con không biết ạ.

ThS: Chúng y cứ trên Ngũ Uẩn, tức Danh Sắc. Bây giờ thì tôi nói cho ông biết điều đó rồi, nhưng nếu ông không biết Ngũ Uẩn có từ đâu và sinh diệt ra sao thì ông không cách gì loại bỏ được Tà Kiến và Nghi Hoặc.

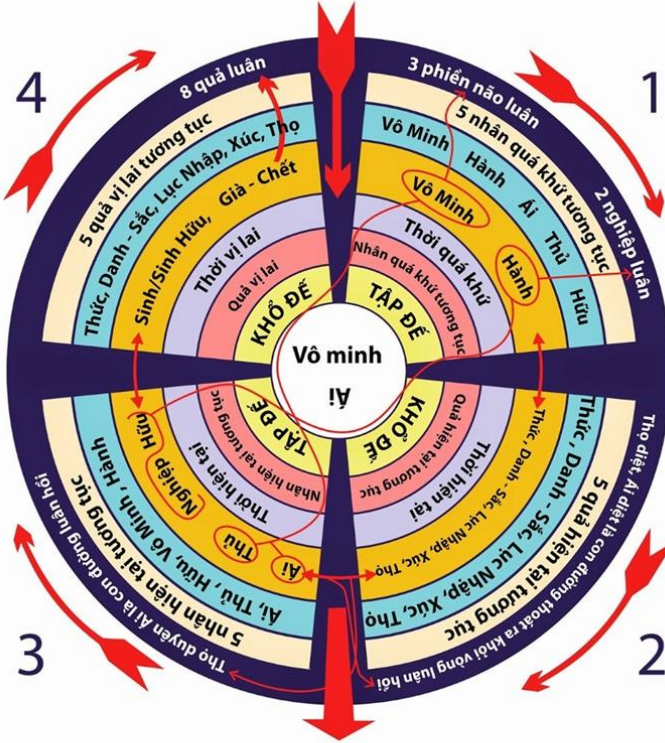
MKT: Thưa vâng ạ.

ThS: Có thể ông đã qua sách vở hay thầy bạn mà biết đôi điều về Ngũ Uẩn, nhưng nếu không thấy được chúng qua nguyên lý nhân quả thì cái học hiểu đó vẫn có thể dây dưa với tà kiến. Đó chính là lý do tại sao ông cần phải học qua giáo lý Duyên Khởi trước khi quán chiếu Ngũ Uẩn. Bây giờ tôi sẽ hướng dẫn ông đây. Làm ơn đến phòng tôi lấy giùm tấm biểu đồ Thập Nhị Duyên Khởi đem tới đây. Ông còn nhớ chút ít gì về giáo lý này không hả?

MKT: Thưa, chút ít thôi ạ.

(Rồi tấm biểu đồ được mang đến cho thiền sư)

QUÁN THẬP NHỊ NHÂN DUYÊN THEO PHÁP MOGOK



THẬP NHỊ NHÂN DUYÊN (Paticca samuppāda)

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| 1- Vô minh (Avijjā) | 7- Thọ (Vedana) |
| 2- Hành (Sankhāra) | 8- Ái (Tanhā) |
| 3- Thức (Vinnana) | 9- Thủ (Upadāna) |
| 4- Danh sắc (Nāma - rūpa) | 10- Hữu (Bhava) |
| 5- Lục nhập (Chabbhithāna) | 11- Sinh (Jati) |
| 6- Xúc (Phassa) | 12- Lão tử (Jaramāna) |

ThS: Ông đặt tấm biểu đồ trước mặt ông đi, tôi bày cho. Những gì ông biết qua trước đây chỉ là bài vở từ chương thôi.

MKT: Thưa, con chỉ biết qua mấy cuốn sách thôi ạ.

ThS: Nếu không biết gì về 12 Duyên Khởi, ông sẽ mù tịt về Ngũ Uẩn. Không biết gì về Ngũ Uẩn, ông sẽ bị mắc vào tà kiến ngay. Do đó ông phải hiểu rõ giáo lý này. Nhưng chỉ biết qua chữ nghĩa thì chưa đủ đâu.

MKT: Vâng ạ, con sẽ cố gắng.

ThS: Ông còn nhớ đại khái những gì đã đọc chứ?

MKT: Thưa vâng ạ.

ThS: Nếu vậy, tôi không cần phải đi sâu vào những chi tiết. Ông phải biết rằng có hai cách học về Duyên Khởi, cách thứ nhất được học qua kinh điển và cách thứ hai là thông qua việc chiêm ngắm sự tồn tại của nó ngay trên chính con người của ông. Ông phải biết qua cách thứ hai này để mà tu tập thiền Quán. Đây nhé, ông nhìn vào biểu đồ này, ông còn nhớ rằng chính Hành (*Sarikhāra*) trong tiền kiếp đã do tác động của vô minh mà tạo ra tấm thân hiện tại của ông chứ?

MKT: Thưa, con nhớ ạ.

ThS: Những tác nhân đó đều thuộc về quá khứ, nay đã nằm ngoài sự điều động của ông. Ngay cả chuyện của muôn kiếp nữa ở tương lai cũng không nằm trong sự sắp xếp của ông, vì chúng chưa đến mà. Vậy vấn đề tối trọng lúc này chính là cái Duyên Khởi ngay trong hiện tại. Đúng không?

MKT: Vâng ạ.

ThS: Ông nhắc lại cho tôi đi, tà kiến và hoài nghi dựa vào đâu mà có?

MKT: Thưa, dựa vào Ngũ Uẩn ạ.

ThS: Phải rồi, chúng dựa trên năm Uẩn. Ở đây tôi chỉ đưa ra vài ví dụ cho ông hiểu. Như bây giờ được hỏi tóc tai này là của ai, thiên hạ đều bảo là CỦA MÌNH. Đó là tà kiến về Sắc Uẩn. Đắm đuối trong chén trà mà mình cho là ngon thì đó là tà kiến qua Thọ Uẩn. Cho rằng hình này do TÔI vẽ hay chữ này do TÔI viết, đó là tà kiến trên Tưởng Uẩn, phóng ảnh của Thọ Uẩn. Tự thấy mình là hay, là giỏi chẳng hạn thì đó là tà kiến trong Hành Uẩn, phản ứng trước Thọ Uẩn. Khi tôi bảo ông

đừng thử tôi thì có thể tôi đang có tà kiến trong Thức Uẩn, tâm lý chủ quan hay niềm tự kỷ. Đại khái đó là hình ảnh minh họa cho những chấp trước sai lạc của chúng ta. Ông có nghe kịp chứ?

MKT: Vâng ạ.

ThS: Ông phải từng bước tháo gỡ những tà kiến và nghi hoặc đối với năm uẩn. Và chuyện đó chỉ có thể thực hiện khi ông phân biệt được Danh Sắc. Nói xa hơn một chút, khi ông hiểu được khía cạnh nhân quả trong nguyên lý Duyên Khởi thì tự dừng tà kiến và nghi hoặc sẽ được tháo gỡ. Vì qua đó ông biết được cái nguồn cội thực sự của Ngũ Uẩn. Ngoài cái gọi là nhân quả ấy ra, chẳng hề có một con người hay cá thể nào hết. Biết được vậy, tà kiến về năm uẩn sẽ chấm dứt. Chuyện ông phải làm bây giờ là quan sát nguyên lý Duyên Khởi ngay trước mắt. Nó không phải là vấn đề của ngày hay tháng hoặc năm, mà là qua những gì ông nghe thấy trong từng khoảnh khắc. Vậy mục đích quan trọng trong công phu tu tập của ông bây giờ là nhìn ngắm từng phút giây hiện tại. Đừng hoài tưởng quá khứ, cũng không hướng vọng tương lai, chỉ cần nhìn rõ những gì đang

xảy ra trong hiện tại mà thôi. Quên nữa, hiện giờ ông đã bao nhiêu tuổi rồi vậy?

MKT: Thưa, con đã bốn mươi rồi ạ!

ThS: Nếu bây giờ ông thấy chính mình ngày xưa với hôm nay chỉ là một thì đó là Thường Kiến, kiểu nhìn sai lạc vì tưởng lầm có một cái TÔI hằng tại trường cửu. Còn nếu ông sống bạt mạng với tất cả liều lĩnh, không thềm bện tâm mình sẽ ra sao sau khi chết thì đó là Đoạn Kiến, một cách nhìn sai lạc vì phủ nhận triệt để những gì mình không đủ sức thấy. Trước khi hành thiền, ông phải tạm thời dẹp cho bằng được hai thứ tà kiến này, dĩ nhiên trong khả năng của một phàm phu. Thấy được sự phân hủy băng hoại của Danh Sắc ông sẽ bỏ được Thường Kiến và thấy được Duyên Khởi của Danh Sắc thì ông sẽ bỏ được Đoạn Kiến.

MKT: Thưa, con nghĩ rằng con đã bỏ được hai thứ tà kiến đó rồi ạ!

ThS: Đó chỉ là qua kiến thức sách vở thôi. Có chắc là ông đã được vậy không? Phải bỏ được cái tâm niệm bỉ thử, ta với người...

MKT: Thưa, con sẽ không như vậy nữa ạ.

ThS: Được rồi, bây giờ hãy tìm đến một chỗ yên tĩnh rồi ngồi thiền. Mấy hôm trước đây ông mới tu thiền Chỉ thôi, để định tâm được tốt hơn. Bây giờ cũng ngồi yên rồi ghi nhận hơi thở ra vào theo cách đó một lát để phục hồi định tâm, nhưng để đi sang thiền Quán. Nhớ phải nỗ lực nhiều. Rồi thì ông vận dụng chánh niệm và trí tuệ cùng lúc để thấy tám thân sinh lý của ông đang biến chuyển từng phút, tiếp theo là ông nhận ra sự có mặt của các cảm thọ. Đừng để mình bị vướng kẹt vào chúng... Lúc này có bất cứ âm thanh nào lọt vào tai, ông cũng chỉ ghi nhận đơn giản là NGHE mà thôi.

MKT: Con sẽ quan sát và ghi nhận mọi thứ ạ.

ThS: Khi đó ông hãy tự hiểu cái tâm của ông chính là Thức Uẩn. Nó chỉ là khách, hơi thở ra vào là hai ông chủ nhà. Khi nghe được tiếng gì, cái tâm biết ấy là Nhĩ Thức; cái biết lúc nghe mùi là Tỷ Thức; cái biết lúc lười nếm vị là Thiệt Thức, cái biết trong những xúc chạm khó chịu là Thân Thức Khổ Thọ, cái biết trong những xúc chạm dễ chịu là Thân Thức Lạc Thọ. Nói đại khái là vậy, nhưng khi lục thức ghi nhận lục trần thì có lúc ông

được vui, có khi ông bị khổ. Hai khía cạnh cảm thọ đó luôn bám sát theo ông. Nay, theo ông thì có phải cả 6 thức luôn cùng có mặt cạnh nhau không hả?

MKT: Thưa không ạ.

ThS: Chúng xuất hiện trước hoặc sau nhau bất chừng. Chúng là những khách viếng mà. Trong A-Tỳ-Đàm gọi chúng là những tâm Khách Quan hay loại tâm vắng lai (*Āgantuka*). Khi loại thức này có mặt thì các thức khác tạm thời vắng mặt. Như khi ông đang chú niệm hơi thở ra vào rồi có một con muỗi tới chích thì lúc đó ngay sau cái tâm biết cảnh hơi thở sẽ là tâm Thân Thức Khổ Thọ có chức năng ghi nhận cảm giác đau hay ngứa kia. Sau đó là cái tâm khác làm cái việc quan sát chính cái tâm Thân Thức Khổ Thọ đó. (Ở đây đang nói về một hành giả nghiêm túc, với người không tu tập thì sẽ không như vậy). Cho tôi biết có bao nhiêu loại tâm khách quan, tức thứ tâm lúc có lúc không.

MKT: Thưa, có sáu ạ.

ThS: Chúng luôn có sẵn đâu đó à?

MKT: Thưa không ạ.

ThS: Bên cạnh 6 thứ tâm vắng lai vừa nói, là 5 thứ tâm khác cũng là khách, nhưng là khách quen hay người nội bộ. Đó là những tâm có sự góp mặt của Tham, Sân, Si, Vô Tham và Vô Sân. Vô Si không được kể chỗ này vì nó là người quan sát 5 thứ tâm vừa kể. Cả 11 loại tâm này phải được nhận diện ngay khi chúng xuất hiện. Lúc nào cũng từng cái trước sau, không thể hai tâm một lúc. Hành giả chỉ việc theo đó mà ghi nhận.

MKT: Vâng ạ.

ThS: Nếu không có một trong 11 thứ tâm đó xuất hiện thì hãy tiếp tục ghi nhận hơi thở ra vào. Tôi nói rồi, chúng là hai ông chủ nhà mà. Ông cứ coi mình như một con nhện vậy. Nó giăng tơ để bắt các côn trùng khác. Khi có con mồi dính lưới thì nó ăn thịt, khi không có mồi thì nó vào giữa lưới nhện để chờ đợi. Đối với ông, hơi thở ra vào chính là cái tâm điểm của cái lưới nhện đó.

MKT: Vâng ạ

ThS: Mỗi khi ông vừa ngồi xuống để tọa thiền thì cũng phải ghi nhận cả cái tâm nào đã khiến ông làm vậy. Ông phải ghi nhận nó để thấy nó cũng biến mất ngay sau đó. Nghĩa là một khi đã tu Quán thì không bỏ sót

một cơ hội ghi nhận nào hết. Hãy thử thực tập kinh nghiệm này xem, khi nào ông ghi nhận một tâm trạng nào đó thì ông sẽ hiểu rằng thực ra nó đã biến mất. Cái biết này là cái biết như thật, biết đúng với bản chất của các pháp, chữ *Pāli* gọi là *Yathābhūtañāṇa* (Như Thực Trí).

MKT: Vâng ạ.

ThS: Tôi nhắc lại, khi không có cái gì đột hiện, hãy quay lại với hơi thở ra vô để tiếp tục ghi nhận chúng theo cách tôi đã hướng dẫn. Ông phải nhớ lấy điều đó để không lúng túng hay hoài phí thời gian. Việc ông tu Quán có kết quả mau chậm ít nhiều sẽ tùy thuộc vào khả năng tỉnh thức của ông. Khi đang tọa thiền, có phiền não xen kẽ càng nhiều thì ông càng khó mà đi xa. Hãy cảnh giác đối với chúng. Nhớ giùm chuyện này, khi ông có đề mục để an trú chánh niệm tỉnh giác, có nghĩa là đang sống thiếu quan sát, thì vô minh sẽ có mặt ngay. Phải nhớ kỹ lời tôi. Được rồi, bây giờ ông đi hành thiền đi.

CHƯƠNG 9. PHÉP TU THIỀN HƠI THỞ

Ledi Sayadaw (Myanmar)

Tháng ba năm 1904, ngài *Ledi Sayadaw* từ *Monywa* được thỉnh về *Mandalay* thực hiện một khóa giảng ba ngày ba đêm tại một pháp hội được tổ chức ở tư gia. Tại đây, gia đình thí chủ và một người cư sĩ nữa đã cung thỉnh ngài biên soạn một cẩm nang hướng dẫn pháp tu thiền hơi thở chủ yếu nhắm đến đối tượng cư sĩ. Ngài *Ledi* nhận lời và đã căn cứ vào bài kinh Nhập Xuất Tức Niệm (*Ānāpānasatisutta*) trong Trung Bộ Kinh để viết tập sách này.

Câu 157 trong kinh Pháp Cú dạy rằng đời người như một đêm dài với 3 canh ấu niên, trung niên và lão niên. Người hiền trí phải luôn tỉnh thức trong cả 3 canh trong cuộc đời của mình như có thể.

Mỗi người có hoàn cảnh giàu nghèo, khỏe bệnh khác nhau, nhưng ai cũng có một tuổi trẻ với một sức khỏe có thể làm được nhiều việc hơn là khi lớn tuổi. Người

biết Phật Pháp từ thời trẻ tuổi hay khi luống tuổi cũng phải đều thấy rằng thời gian còn lại trong đời mình không bao giờ là nhiều. Vì ở tuổi nào ta cũng có thể chết được. Điều thứ hai mà một người cư sĩ phải luôn tâm niệm là nếu ta có may mắn khỏe mạnh đến mấy thì từ tuổi 50 ta không còn thời gian để mà kiếm tìm tài sản vật chất nữa. Nói vậy có nghĩa là phải buông hết để mà đi, hoặc xuất gia, hoặc sống đạo một cách cần chuyên rất ráo trong màu áo cư sĩ. Trong kinh điển có ghi lại rằng trong rất nhiều kiếp sống quá khứ, đức Bồ Tát của chúng ta đã là một cư sĩ sống đúng tinh thần đó, dầu là những kiếp sanh làm nông phu nghèo khó hay đại đế Chuyển Luân Vương, cứ thấy mình sống được nửa tuổi đời thì cái gì Ngài cũng bỏ để chuẩn bị cho một cái chết an toàn.

Phần lớn các cư sĩ chúng ta cứ xem tuổi trẻ và sự sung túc là điều kiện để hưởng thụ thay vì phải thấy rằng đó là điều kiện để mình tu tập tinh tấn hơn. Người biết Phật Pháp dĩ nhiên tin Lý Nhân Quả, nhưng nếu không học đạo một cách nghiêm túc thì trong Thập Thiện của họ cái yếu nhất chính là công phu Chỉ Quán (*Bhāvanā*).

Mà điều trở trêu là chính công phu này mới bảo đảm cho họ con đường giải thoát hoặc sanh thiên.

Con đường sanh tử và cứu cánh giải thoát của tăng tục đều giống nhau, nhưng trong điều kiện sinh hoạt của cư sĩ thì người tại gia có thể thu gọn công phu hành trì của mình vào đôi điều mà thôi. Về Giới Học thì nếu được nên giữ Bát Quan Trai, về Định và Tuệ Học thì giống hệt như người xuất gia.

Giống ở điểm nào?

Ai đó bị gọi là điên khùng cũng chỉ vì một lý do duy nhất là đương sự không có khả năng kiềm chế bản thân, ăn uống, suy nghĩ không giống ai hết và thích sao làm vậy. **Phàm phu so với thánh nhân thì cũng như những người bị tâm thần, khả năng tự chế của chúng ta yếu đến mức ta có thể ghét sợ hay thương thích mọi chuyện trong từng phút. Nhẹ thì trong lòng, nặng thì biểu lộ ra thân khẩu.** Người tu tập Tứ Niệm Xứ thì không như vậy, không sống theo cái thích hay ghét của mình, mà luôn quan sát một cách bình tĩnh, bình thân và bình tâm. Muốn có được khả năng này, tức khả năng chánh niệm

trong Tuệ Học thì trước hết hành giả phải có khả năng định tâm, tức Định Học.

Ai trong chúng ta cũng phải đều thấy rằng nghề gì, việc gì cũng cần đến sự thuần thục, quen tay, lão luyện. Có những công việc đòi hỏi ta phải nhanh chân, khéo tay, nhanh mắt, thậm chí cả lưỡi, răng, vòm họng của ca sĩ cũng phải được tập luyện thì mới làm được việc. Chính khả năng định tâm giúp cho Niệm và Tuệ của ta trong pháp môn Niệm Xứ được vững mạnh, thuần thục và lão luyện. Vài ba thứ công đức làm được trong đời cư sĩ làm sao có thể giúp ta được sanh thiên hay giải thoát khi Niệm, Định, Tuệ của ta cái nào cũng yếu.

Ta hãy tưởng tượng tình cảnh bi thảm của một người không biết chèo thuyền lại đang có mặt trên một chiếc thương thuyền chất đầy hàng hóa và bị cuốn phăng vào một dòng chảy cuồng bạo trên con sông lớn giữa đêm tối mịt mùng. Sau một đêm kinh hoàng trên thuyền, sáng hôm sau nhìn ra cảnh vật chung quanh, người đi thuyền lúc này đúng là có thấy được những thứ đêm qua mình không thấy, nhưng hoàn cảnh cơ hồ không có gì là thay đổi vì trước sau anh ta vẫn không biết chèo thuyền.

Dòng sông nguy hiểm trên đây chính là dòng luân hồi với bốn dòng Bộc Lưu (thích hưởng thụ, thích có mặt, Tà Kiến và Vô Minh). Con thuyền chất đầy hàng hóa chính là 5 Uẩn. Kẻ ngồi thuyền mà không biết chèo chống chính là phàm phu. Đêm tối là tượng trưng cho thời kỳ không có Phật Pháp và ban ngày tượng trưng cho lúc có Chánh Pháp ở đời. Dầu ta nói là có gặp Chánh Pháp và tự nhận là Phật tử mà không tu tập gì hết thì có khác gì người ngồi thuyền mà không biết chèo chống, dù có hiểu lơ mơ rằng đời là biển khổ, kiếp người là sanh già đau chết, sa đọa trầm luân,...Nhưng biết chỉ để biết mà thôi nếu ta không tu tập Chỉ Quán (Định và Tuệ). Đó là chưa kể trường hợp lúc có Phật Pháp ở đời mà ta lại mắc vào bát nạn trầm luân (người tàn tật, tâm thần, sống nơi rừng rú, nơi không có tứ chúng lui tới và sanh trong 4 ác thú).

Chúng ta có biết này nọ chút ít về chuyện đời mà không có Định và Tuệ thì có khác gì một người điên không có khả năng tự chủ bản thân. So với người không biết gì thì ta có khá hơn một tí, nhưng đối với dòng sanh tử thì chừng ấy cũng không giúp được gì hơn. Muốn giải thoát thì phải có Tuệ Quán, muốn có Tuệ Quán thì phải có

Thiền Định. Đối với người cư sĩ mà nói, pháp môn Thân Hành Niệm (*Kāyagatāsati*) gồm phép Quán Bất Tịnh và Hơi Thở là con đường đơn giản dễ nhớ và dễ tu. Đồng thời Thân Hành Niệm có thể cùng lúc được tu tập cho cả Chỉ và Quán. Người duyên nhiều thì có thể từ pháp môn này đắc chứng Thiền Định và thành tựu Đạo Quả, người kém duyên hơn một tí thì cũng đắc chứng được một trong hai. Chỉ đắc thiền *Samatha* thì có Thiền Định và thần thông, chỉ đắc *Vipassanā* thì đạt được một trong bốn tầng Thánh.

Trong tập sách này ngài *Ledi* đặc biệt chú trọng hai bài kinh số 118 Nhập Xuất Tức Niệm trong Trung Bộ Kinh và kinh Thân Hành Niệm số 119 cũng Trung Bộ Kinh. Ở kinh Nhập Xuất Tức Niệm, hơi thở được xem là đề mục để hành giả cùng lúc tu tập Thiền Chỉ và Thiền Quán. Ở kinh Thân Hành Niệm thì ngoài đề mục hơi thở, hành giả còn phải sống chánh niệm trong các tư thế sinh hoạt. Quán niệm các thể trước, bốn đại trong thân và các giai đoạn phân hủy của tử thi.

Chư Phật ba đời đều thành đạo với đề mục hơi thở và đề mục này vì vậy được gọi là đất lành cho bậc đại nhân. Lý do là vì nếu hành giả tu tập rất ráo đề mục này

thì không nơi nào lúc nào hành giả lại thiếu chánh niệm, bởi hơi thở lúc nào và ở đâu cũng có trong thân ta. Ngay đến phong thái của một hành giả tu thiền hơi thở cũng khác hẳn với hành giả tu tập các đề mục khác, vì ở đâu cũng có cảnh hơi thở và chánh niệm trong hơi thở, nhờ vậy hành giả luôn sống trong chánh niệm.

Người học A-Tỳ-Đàm đều biết rằng 37 Phẩm Bồ Đề thật ra chỉ là một, tu cái này chính là tu cái kia. Nên tu tập chánh niệm trong hơi thở cũng chính là cùng lúc tu tập 37 Phẩm Bồ Đề.

I. KỸ THUẬT NIỆM HƠI THỞ

Trong Chánh Tạng dạy rằng muốn tu tập đề mục hơi thở hành giả phải có tối thiểu hai điều kiện thích hợp: **Trú xứ thích hợp** (chỗ vắng vẻ, yên tĩnh không bị quấy rầy) và **tư thế thích hợp** là dáng ngồi xếp bằng thẳng lưng mặt hướng về phía trước.

Khi đã ngồi yên với tư thế thích hợp, hành giả lần lượt thực hiện các bước sau đây:

A. BỐN BƯỚC CỦA GIAI ĐOẠN MỘT TRONG PHÉP NIỆM HƠI THỞ

1. Hành giả chánh niệm thở ra, chánh niệm thở vào.
 2. Khi hơi thở ra dài, hành giả biết rõ đang thở ra dài. Khi thở vô dài, hành giả biết rõ đang thở vô dài. Khi hơi thở ra ngắn, hành giả biết rõ đang thở ra ngắn. Khi thở vô ngắn, hành giả biết rõ đang thở vô ngắn.
 3. Khi đang thở ra, hành giả nhận rõ cả ba giai đoạn đầu, giữa và cuối của hơi thở ra. Khi đang thở vô, hành giả nhận rõ cả ba giai đoạn đầu, giữa và cuối của hơi thở vô.
 4. Khi đang thở ra, hành giả giữ cho hơi thở được nhẹ nhàng. Khi đang thở vô, hành giả giữ cho hơi thở được nhẹ nhàng.
- Ở **bước một**, lâu mau tùy người, hành giả chỉ lo một việc là chánh niệm trong hơi thở ra vào bằng cách chú ý ở mũi hoặc môi trên, miễn sao tâm luôn dán chặt vào cảnh hơi thở, không để hơi thở nào không được ghi nhận.

- Ở **bước hai**, Định và Niệm của hành giả lúc này đã tốt hơn, nên vị này còn có thể ghi nhận thêm chi tiết ngắn dài của từng hơi thở. Ngắn ở đây được hiểu là nhanh và dài ở đây được hiểu là chậm.

- Ở **bước thứ ba**, Định Niệm càng mạnh hơn, hành giả không xem mỗi hơi thở là một luồng khí nữa mà là một quá trình có ba giai đoạn đầu giữa và cuối: Nó bắt đầu ra sao, chững lại và kết thúc.

Hành giả cũng có thể lưu ý điểm bắt đầu của hơi thở là ở mũi và kết thúc ở rốn. Nhưng đây là kinh nghiệm cá nhân của nhiều vị đời sau.

- Ở **bước thứ tư**, nói là làm nhẹ hơi thở vào ra nhưng kỳ thực là với một nội tâm đã ổn định, hành giả nhận ra rằng hơi thở mình lúc này không còn thô tháo nữa. Thô tháo có nghĩa là giống như hồi chưa tu, lúc mạnh lúc yếu, lúc nhanh lúc chậm thì chưa phải là bước thứ tư.

Ở bước một, hành giả chỉ làm mỗi một việc là dán tâm vào hơi thở ra vô bằng cách chú ý ở mũi hay môi trên trong suốt một đến hai giờ đồng hồ, tùy theo sức tinh tấn của mỗi người. Bước một được xem là hoàn hảo khi hành giả có thể an trú Niệm hay Định (tùy theo Chỉ hay

Quán) trong hơi thở suốt chừng ấy thời gian mà không bị phóng tâm.

Bước hai được xem là hoàn hảo khi trong chừng ấy thời gian ghi nhận hơi thở hành giả ghi nhận luôn cả chi tiết ngắn dài của chúng.

Bước ba được xem là hoàn hảo khi hành giả ghi nhận rõ ràng cả ba giai đoạn đầu-giữa-cuối của hơi thở vào ra.

Và bước bốn được xem là hoàn hảo khi hành giả thấy hơi thở biến mất, dù biết thực ra nó vẫn còn đó.

NIỆM HƠI THỞ QUA CHÁNH TẠNG

Giai Đoạn	Kỹ Thuật	Thực Hành	Kết Quả
1	Quan sát chánh niệm trong hơi thở ra vào	Dán tâm vào hơi thở trên 1 điểm (môi trên hay mũi)	Không phóng tâm
2	Quan sát sự ngắn dài trong hơi thở ra vào	Ghi nhận chi tiết ngắn dài của hơi thở	Chi tiết ngắn dài được ghi nhận
3	Chánh niệm nhận rõ ba giai đoạn đầu, giữa và cuối của hơi thở	Ghi nhận rõ ràng 3 giai đoạn	3 giai đoạn liên tục được ghi nhận
4	Giữ hơi thở nhẹ nhàng	Hơi thở không thô tháo	Thấy hơi thở biến mất

Trên đây là kỹ thuật niệm thở theo Chánh Tạng tức những hướng dẫn của Đức Phật.

Nhưng trong Chú giải *Atthakathā* thì phép niệm thở còn có thể được thực hiện theo cách khác, gồm ba thứ sau đây:

1. Gaṇanā: Theo dõi hơi thở bằng cách đếm số, nhanh hay chậm tùy theo khả năng hành giả. Lúc đầu Định Niệm còn yếu, hành giả chắc chắn có bỏ sót nhiều hơi thở vào ra, nghĩa là không ghi nhận đầy đủ hết nhưng điều đó không sao cả, cứ thông thả đếm chậm rãi theo cách sau đây: Trước hết hành giả lần lượt chú ý để đếm hơi thở thành 6 hiệp (*Vara*).

- Hiệp một: Hành giả có thể đếm số 1 ở hơi thở ra hoặc hơi thở vào cứ vậy cho đến 5.
- Hiệp hai: Từ 1 đến 6
- Và cứ vậy, hiệp 6 là từ 1 đến 10.

Xong hiệp 6, hành giả quay lại hiệp 1. Khi thấy mình phóng dật nhiều quá, nghĩa là các hiệp bị rối loạn thì hành giả nên làm lại từ đầu tức từ hiệp 1. Cách niệm này chỉ được xem là hoàn hảo khi hành giả có thể liên tục lập lại 6 hiệp trong suốt nhiều giờ đồng hồ mà tự xét thấy không hơi thở nào bị bỏ sót.

Nên nhớ chỉ đếm thầm chớ không đếm ra tiếng. Có người thì cứ sau mỗi 6 hiệp lại lần một hạt chuỗi để dễ nhớ. Nhưng điểm cốt yếu của pháp niệm thở không phải là những gì bên ngoài nội tâm. Nên cách nào đi nữa, niệm thầm hay niệm ra tiếng có dùng chuỗi hay không thì chủ yếu vẫn phải là một khả năng ghi nhận khít khao.

2. Anubandhanā: Giữ tâm theo kịp hơi thở, hơi thở với tâm lúc này là một. Từ *Pāli* này có nghĩa là sự theo đuôi hay bám sát. Trong suốt một, hai giờ đồng hồ, nhờ dùng cách đếm số (*Gaṇanā*) trên đây mà Định và Niệm của hành giả sẽ có lúc không rời khỏi hơi thở vào ra nữa. Tình trạng này phải được kéo dài cho đến khi hành giả có được Quang Tướng (*Paṭibhāganimitta*). Ở giai đoạn này, đề mục hơi thở không còn là cảnh Sắc Pháp nữa mà đã là cảnh Danh Pháp. Hơi thở vào ra ở giai đoạn Quang Tướng tùy hành giả mà hiển hiện ra một hình ảnh nào đó như một dải lụa, một sợi tơ, một chuỗi ngọc, một cụm mây.

3. Thapanā: Tức sự an trụ vững chắc trong cảnh đề mục, ở đây là hơi thở vào ra. Giai đoạn này tính từ sau khi hành giả đã có được Quang Tướng. Sự ghi nhận

trong cảnh đề mục lúc này không còn là điều khó khăn, mà nó diễn ra rất tự nhiên. Hành giả lúc này tự biết tìm cách thích nghi với môi trường sống chung quanh để giữ lại được công phu mà mình đang có. Như một người ăn mày hoàn toàn tay trắng thì trong đầu không bao giờ phải nghĩ đến việc giữ của, ngủ ở đâu cũng được, tiếp xúc với ai cũng xong, nhưng với một người đang có trong tay một món tài sản lớn thì tự nhiên có khả năng giữ mình mà cũng là giữ của. Chú giải nói rằng **để giữ được đề mục hơi thở không mất khỏi tâm mình**, hành giả tự biết lưu ý 7 điều:

1. Trú xứ thích hợp hay không
2. Ở đâu sinh hoạt được dễ dàng (như Tỳ kheo thì chọn chỗ để khất thực)
3. Đề tài nói chuyện nào không hại tâm mình
4. Những mối quan hệ nào lợi và hại cho tâm mình
5. Thức ăn nào lợi và hại cho cơ thể mình,
6. Khí hậu thời tiết nào lợi và hại cho thân tâm mình,

7. Tư thế nào lợi và hại cho thân tâm mình (bán-già hay kiết-già, nằm nhiều hay đi ít).

Hành giả cũng tự biết phải làm gì để củng cố Niệm và Định gồm 10 điểm cần lưu tâm (*Dasavidha-appanākosalla*):

1. *Vatthuisadakiriya*: Giữ sạch thân thể và vật dụng, trú xứ.
2. *Indriyasamattapaṭipadana*: Cân bằng 5 Quyền.
3. *Nimittakosalla*: Phân biệt rõ ràng các giai đoạn ấn chứng (Sơ Tướng, Nhiếp Tướng và Quang Tướng).
4. *Yasmim samaye cittam paggahetabbam, tasmim samaye cittam pagganhati*: Biết rõ lúc nào tâm tự lui sụt cần vận dụng Trạch, Cần, Hỷ Giác Chi để níu kéo.
5. *Yasmim samaye cittam niggahetabbam, tasmim samaye cittam nigganhati*: Biết rõ lúc nào tâm xung động cần vận dụng Tĩnh, Định, Xả Giác Chi để làm lắng yên.

6. *Yasmim samaye cittam sampahamsitabbam, tasmim samaye cittam sampahamseti*: Biết rõ lúc nào tâm cần được làm hưng phấn.
7. *Yasmim samaye cittam ajjhupekkhitabbam, tasmim samaye cittam ajjhupekkhati*: Biết rõ khi nào cần giữ Xả tâm thì giữ Xả tâm.
8. *Asamāhitapuggalaparivajjana*: Lìa xa người thiếu Định, Niệm.
9. *Samāhitapuggalasevana*: Ở gần người có Định, Niệm.
10. *Tadadhimutta*: Tâm luôn hướng đến việc tu tập đề mục hơi thở.

Giai đoạn *Thapanā* này phải được kéo dài nhiều ngày cho đến nhiều tháng cho đến khi chứng thiền.

BA ẨN CHỨNG TRONG THIỀN CHỈ (*NIMITTA*)

Ta có thể hiểu *Nimitta* ở đây là hình ảnh đề mục lúc thô lúc tế. Hơi thở trong giai đoạn đếm số được gọi là **Sơ Tướng** (*Parikammanimitta*). Trong giai đoạn *Anubandhanā* thì gọi là **Nhiếp Tướng** (*Uggahanimitta*). Khi đề

mục hơi thở trở thành cảnh pháp thì gọi là **Quang Tướng** (*Paṭibhāganimitta*).

Khả năng định tâm trong Sơ Tướng thì gọi là Sơ Định (*Parikammabhāvanāsamādhī*). Khả năng định tâm trong Quang Tướng thì gọi là Cận Định (*Upacārabhāvanāsamādhī*). Từ Sơ Thiền trở lên thì gọi là Kiên Cố Định (*Appanābhāvanāsamādhī*).

Ở hai giai đoạn *Gaṇanā* và *Anubandhanā*, hơi thở ra vào mỗi lúc một vi tế dần và đến lúc nào đó thì cơ hồ không còn nữa. Khi tình trạng này xảy ra thì hành giả chỉ việc dán tâm vào điểm tiếp xúc của hơi thở với cơ thể để không lâu sau đó thì chúng sẽ xuất hiện trở lại. Chuyện này xảy ra không lâu trước khi Quang Tướng xuất hiện. Quang Tướng xuất hiện lúc nào thì hành giả coi như đắc Cận Định lúc ấy. Gọi là Cận Định nhưng thật ra Định này cũng vẫn là Định trong tâm Đại Thiện Dục Giới và cũng đủ sức trấn áp 5 Triền Cái.

Phải nhớ rằng sự biến mất của hơi thở được diễn ra một cách tự nhiên chứ không phải từ việc cố nén của hành giả. Đây chính là điểm được Đức Phật nhắc đến trong Chánh Tạng: An tịnh thân hành tôi thở ra, an tịnh thân

hành tôi thở vào. Sở dĩ ta phải biết những điều này là bởi vì khi hành giả không học giáo lý lại tu đến chỗ này thì cứ nghĩ mình đang tắt thở rồi sanh tâm hoang mang hay sợ hãi, thay vì phải hiểu rằng đó là điều tự nhiên phải xảy đến.

Ở giai đoạn niệm thở bằng cách đếm số thì hành giả phải từng bước bỏ đi thói quen phóng dật từ bao đời nay của mình. Vì hơi thở diễn ra trong từng giây nên người niệm thở là người tỉnh thức (*sato*) trong từng giây. Từ khả năng tỉnh thức này, đề mục hơi thở mới mỗi lúc trở nên thân thiết và gần gũi với hành giả hơn: Như ở giai đoạn một ta chỉ biết đó là người quen, nhưng ở mức quan hệ sâu hơn thì ta sẽ có dịp biết thêm một cách kỹ lưỡng về cơ thể, tánh tình và sinh hoạt của đối tượng.

Giai đoạn đếm số là giai đoạn ta biến hơi thở thành người quen, ở giai đoạn tám sát (*Anubandhanā*) thì hơi thở đã là người trong nhà. Hành giả lúc này hoàn toàn có thể theo dõi khít khao cả ba giai đoạn đầu, giữa, cuối của mỗi hơi ra vào. Tâm trải dài theo hơi thở chớ không chỉ nhận biết hơi hột. Hành giả thấy rõ mỗi hơi ra vào được bắt đầu ra sao, chững lại và kết thúc ra sao. Về điểm này các thiền sư đều cho rằng hơi thở ra hay vào

luôn kết thúc ở rốn. Đến giai đoạn ba là giai đoạn an trụ (*Thapanā*) thì hơi thở cơ hồ biến mất, thực ra là đã trở nên vi tế, nhưng hành giả vẫn tỉnh thức biết rõ nó còn đó chớ không đi đâu và nhờ vậy nó mới có thể trở thành cảnh pháp trong Quang Tướng.

Nói theo A-Tỳ-Đàm thì đề mục hơi thở ở giai đoạn nào cũng chỉ là cảnh Tục Đế được nhận biết bằng Tưởng, nhưng ở giai đoạn thô thiển thì nó được biết bằng Tưởng thô, ở giai đoạn vi tế thì được nhận biết bằng Tưởng vi tế. Thiền Chỉ là con đường dẫn đến cảnh giới cao nhất của Tưởng (*Saññā*), vốn chỉ biết cảnh Tục Đế (Chế Định). Thiền *Samatha* giúp ta vượt Dục Tưởng để lên Thiền Tưởng. Còn Thiền Quán là con đường dẫn đến điểm cao nhất của Trí (*Paññā*), từ Trí Tục Đế sang Trí Chân Đế. Trong Chú giải nói rằng hơi thở thô có thể nhận biết bằng Tưởng thô và khi sống bằng Tưởng thô thì hành giả còn bị giới hạn trong sự nặng nề của cơ thể, không thể đạt đến trình độ Hỷ Lạc rốt ráo.

Mọi thứ ở đời đều tồn tại trong các mối tương duyên: Hơi thở tế phải được nhận biết bằng Tưởng tế và chính Tưởng tế cũng hỗ trợ cho hơi thở sau đó được vi tế hơn. Khi sống bằng Tưởng tế thì hành giả không còn bị ràng

buộc trong những giới hạn sinh lý nữa như về nhiệt độ hay trọng lượng hoặc những ray rút thường có của cơ thể. Sống bằng Tưởng tế, hành giả sẽ có cảm giác như mình đang phiêu bồng trên mây (*Sarīraṃ ākāse laṅgha-nākārappattam viya hoti*).

Hiểu được điều này ta mới thấy việc phi hành trên không là điều rất bình thường.

Khi nhận ra hơi thở đã biến mất, hành giả cứ tiếp tục chú ý ở điểm cứ xúc chạm thường khi của hơi thở, mũi hay môi trên thì sẽ thấy chúng trở lại. Với người hữu duyên thì Quang Tướng sẽ xuất hiện ngay thời điểm này và sau đó lâu mau tùy người, ngay khi 5 Triền Cái được lắng dịu, hành giả sẽ chứng Thiền.

Ngài *Ledi* có quan điểm y cứ Chánh Tạng và tham khảo Chú giải một cách trung dung nên đã giải thích bốn bước niệm thở đầu tiên của Chánh Tạng bằng ba bước của Chú giải thay vì là 7 (cộng thêm *Phusana* – Chú Ý Điểm Chạm Của Hơi Thở, *Sallakkhana* – Quan Sát Hơi Thở, *Vivattana* – Nhàm Chán Sanh Tử, *Parisuddhi* - Giữ Vững Thiện Tâm). Ta ôn lại bốn bước đầu tiên của phép niệm hơi thở, được kể là nhóm một: Hành giả biết

rõ đang thở ra vào, hành giả biết rõ hơi thở ra vào dài hay ngắn, hành giả biết rõ ba giai đoạn đầu - giữa - cuối của hơi thở ra vào, hành giả biết rõ hơi thở đang biến mất nhưng tâm vẫn không lìa niệm. Người tu Quán hay Chỉ đều phải trải qua bốn bước này như nhau.

B. BỐN BƯỚC CỦA GIAI ĐOẠN HAI TRONG PHÉP NIỆM HƠI THỞ

Ở giai đoạn một, ta có nhắc đến ba bước niệm thở theo Chú giải là Đếm Số (*Gaṇanā*), Bám Sát (*Anubandhanā*) và An Trụ (*Thapanā*), ở giai đoạn hai trở đi là lúc hành giả đã đắc thiền thì chỉ còn lại bước An Trụ mà thôi. Ở đây hành giả đã chứng thiền ghi nhận hơi thở ra vào theo bốn bước như sau:

1. Ta sẽ thở ra vào bằng niềm Hỷ duyệt của Sơ - Nhị Thiền.
2. Ta sẽ thở ra vào bằng sự an lạc của Tam Thiền.
3. Ta sẽ thở ra vào bằng sự thanh thản của Tứ Thiền.
4. Ta sẽ thở ra vào bằng sự lắng động của Thọ và Tưởng ở tầng Tứ Thiền.

Chú giải nói rằng Quang Tướng của mỗi tầng thiền khác nhau và mỗi tầng thiền đều có giai đoạn Cận Định tương ứng. Như Cận Định của Sơ Thiền là bước chuẩn bị để chứng Sơ Thiền, Cận Định của Nhị Thiền là bước chuẩn bị để chứng Nhị Thiền. Cứ vậy.

C. BỐN BƯỚC CỦA GIAI ĐOẠN BA TRONG PHÉP NIỆM HƠI THỞ

Cũng là bốn hạng thiền giả trên đây nhưng ở bốn bước tiếp theo này hành giả có cách quán niệm hơi thở như sau:

1. Tôi sẽ thở ra vào với sự cảm nhận tâm thái của người chứng Sơ - Nhị - Tam - Tứ Thiền.
2. Tôi sẽ thở ra vào với niềm an lạc của người chứng Sơ - Nhị Thiền.
3. Tôi sẽ thở ra vào với khả năng định tâm của Tam và Tứ Thiền.
4. Tôi sẽ thở ra vào với nội tâm xa lìa phiền não của người chứng thiền.

D. BỐN BƯỚC CỦA GIAI ĐOẠN BỐN TRONG PHÉP NIỆM HƠI THỞ

Đây là giai đoạn mà một thiền giả Chỉ Quán song tu dùng đề mục hơi thở để tu tập Tuệ Quán:

1. Vị ấy biết rõ: "Với tâm niệm về tánh Vô Thường của Danh Sắc, ta sẽ thở ra vào".
2. "Với tâm niệm hướng đến tánh Ly Tham của Niết Bàn, ta sẽ thở ra vào".
3. "Với tâm niệm về tánh Tịch Diệt của Niết Bàn, ta sẽ thở ra vào".
4. "Với tâm niệm về tánh Xả Ly của Niết Bàn, ta sẽ thở ra vào".

Đức Phật dạy rằng người tu tập đầy đủ Chỉ Quán qua đề mục hơi thở cũng là cùng lúc tu tập cả bốn Niệm Xứ. Thân Quán Niệm Xứ gồm rất nhiều đề mục quán niệm thuộc Thân, nhưng ở đây trong đề mục hơi thở chỉ riêng hơi thở cũng có thể gọi là Thân Niệm Xứ.

Trên đây ta thấy rõ bốn giai đoạn chú niệm hơi thở, mỗi giai đoạn gồm bốn bước. Ở giai đoạn một, hành giả lần lượt dùng hai cách đếm hơi thở (*Gaṇanā*) và bám sát

hơi thở (*Anubandhanā*) để theo dõi chúng vào ra và dài ngắn ra sao, đây chính là giai đoạn tu tập **Thân Quán Niệm Xứ** qua hơi thở.

Ở bốn bước tiếp theo của giai đoạn hai, đọc lại ta sẽ thấy rõ, chính là tu tập **Thọ Quán Niệm Xứ** qua hơi thở.

Bốn bước của giai đoạn ba là **Tâm Quán Niệm Xứ** qua hơi thở.

Bốn bước của giai đoạn bốn, nghiêm kỹ sẽ thấy chính là **Pháp Quán Niệm Xứ** qua hơi thở.

Đoạn kinh trên cũng xác định rằng tu tập Pháp Niệm Hơi Thở, chính là tu tập Bốn Niệm Xứ và tu tập Bốn Niệm Xứ cũng chính là tu tập Thất Giác Chi. Mỗi tương quan này phải hiểu ra sao ?

- Khi thở ra vào với **sự ghi nhận kịp thời và liên tục**, hành giả đang tu tập **Niệm Giác Chi**.
- **Nhận biết đầy đủ và kịp thời những chi tiết** liên hệ với hơi thở từ tâm trạng đến cảm giác, chính là **Trạch Pháp Giác Chi**.

- Không có **sự nỗ lực** thì hành giả không thể nào kéo dài công phu tu tập, nên ở đây **Cần Giác Chi** không thể thiếu.
- **Niềm vui** có được trong lúc tu tập Phép Niệm Hơi Thở chính là **Hỷ Giác Chi**.
- **Sự lắng đọng** nội tâm nhờ Trạo Hối và Hôn Thụy vắng mặt chính là **Tĩnh Giác Chi**.
- Sự **tập trung tư tưởng** khi theo dõi hơi thở chính là **Định Giác Chi**.
- Sự **bình ổn cảm xúc** trong lúc tu tập chính là **Xả Giác Chi**.

Trong kinh *Ānāpānasati* (Trung Bộ), Đức Phật dạy rằng tu tập Thất Giác Chi sẽ giúp làm viên mãn trí tuệ giải thoát. Nói theo A-Tỳ-Đàm thì những tâm sở (thành tố tâm lý) làm nên Thất Giác Chi có thể có ở tất cả mọi người nhưng chúng chỉ được gọi là Giác Chi trong một điều kiện duy nhất là gắn liền với lý tưởng giải thoát. Đó là lý do vì sao khi nói về Thất Giác Chi, Đức Phật luôn nhấn mạnh rằng Niệm Giác Chi, Trạch Giác Chi... này được tu tập y cứ trên lý tưởng Xả Ly (*Vivekanissita*), y

cứ trên lý tưởng Ly Tham (*Virāganissita*), y cứ trên lý tưởng Tịch Diệt (*Nirodha*), y cứ trên lý tưởng Phóng Xả (*Vossaggaparinami*).

Không có lý tưởng giải thoát, tức Định và Niệm không được vận dụng để tu tập Tuệ Quán thì cứu cánh cao nhất mà ta đạt được chỉ là các cõi Phạm Thiên. 7 thành tố tâm lý trên đây lúc này không còn là Thất Giác Chi nữa, cũng không là Định Học trong Tam Học mà chỉ là hành trình sinh tử cao cấp mà thôi. Kiểu hành trì này được gọi là *Vaṭṭanissita*, nẻo vào luân hồi thay vì Thất Giác Chi là *Vivaṭṭanissita*, con đường giải thoát luân hồi. Nói vậy có nghĩa là khi sống với Niệm và Định trong từng hơi thở là ta từng bước lìa khỏi sanh tử, từng bước tu tập bốn Niệm Xử, Thất Giác Chi tức trọn vẹn 37 Phẩm Bồ Đề (*Bodhipakkhiyadhamma*).

Khi tu tập như vậy, ta phải trải qua lần lượt bốn giai đoạn hành trì, bốn trình độ chứng ngộ. Giai đoạn một là từ phàm phu lên Sơ Quả và ba giai đoạn sau là từ tầng thánh thấp lên tầng thánh cao nhất. Qua từng bước ta giảm nhẹ và đoạn trừ các phiền não, qua từng bước ta chứng ngộ Niết Bàn ngày một rõ ràng hơn. Chứng Niết Bàn mà thân vẫn còn sống thì gọi Hữu Dư Y Niết Bàn

(*Saupādisesanibbāna*), ngày vị La Hán viên tịch thì gọi là Vô Dư Y Niết Bàn (*Anupādisesanibbāna*).

II. PHÉP CHỈ QUÁN SONG TU QUA HƠI THỜ

Đức Phật luôn khuyến khích ta cùng lúc tu tập cả Chỉ và Quán, nhưng nếu ta không đủ duyên lành để chứng đắc các tầng thiền định thì giai đoạn một của Phép Niệm Hơi Thờ (bằng cách đếm số) cũng đủ để ta thực hiện con đường Chỉ Quán song tu (*Yuganaddha-bhāvanā*). Người chứng thiền thì dùng sức định tâm của các tầng thiền để quán chiếu Tam Tướng trong Danh Sắc. Người không chứng thiền thì dùng sức định tâm của Cận Định hay sát-na Định để thực hiện điều đó.

Ta còn nhớ ba bước thực hiện Phép Niệm Hơi Thờ đã nói ở trước gồm đếm số (*Gaṇanā*), bám sát (*Anubandhanā*) và an trụ (*Thapanā*). Trong ấn tượng về hơi thở thì ở hai bước đầu hành giả còn biết hơi thở qua cảnh Sắc pháp, tức đối tượng vật chất (Thân Quán Niệm Xứ), nhưng ở bước ba (*Thapanā*) thì cảnh hơi thở lúc này chỉ còn là một ấn tượng thuộc tâm lý.

Tùy vào khuynh hướng tâm lý và túc duyên bản thân mà trong lúc ghi nhận hơi thở ở giai đoạn hai trở đi ta

ngiên nặng về Niệm Xứ nào trong bốn Niệm Xứ: Lưu ý đặc biệt khía cạnh cảm giác của nội tâm thì là Thọ Quán Niệm Xứ, lưu ý đặc biệt trạng thái nội tâm của mình lúc đó đang nhắm đến cảnh gì thì là Tâm Quán Niệm Xứ, cùng lúc kết hợp cả ba Niệm Xứ Thân, Thọ, Tâm một cách chuyên nghiệp qua các khía cạnh chuyên biệt (Ẩn, Xứ, Giới, Đế, Giác Phần) thì chính là Pháp Quán Niệm Xứ. Đối với thiền giả tức người đã có đắc thiền thì việc nhìn lại các chi thiền cũng có thể là một kiểu Tuệ Quán.

Nói như vậy ở đây ta có hai cách tu phép hơi thở:

- Cách một là hai giai đoạn đếm số (*Gaṇanā*), bám sát (*Anubandhanā*).
- Cách hai là từ nhập xuất thiền để nhìn lại hơi thở, cách này gọi là phép an trụ (*Thapanā*).

Ngoài ra còn một trường hợp nữa: Sau giai đoạn đếm số, thay vì là bám sát thì hành giả trực tiếp tu Quán. Như ở mỗi hơi ra vào vị ấy chánh niệm rằng” Ta đang thở vào bằng tâm niệm về Vô Thường, ta đang thở ra bằng tâm niệm về Vô Thường”.

Ở đây hành giả chỉ tu bằng sát-na Định tức khả năng tập trung tư tưởng trong từng giây, nhưng nếu có khả năng kéo dài trong nhiều đồng hồ thì hiệu quả của nó cũng không thua gì Cận Định.

TRONG QUAN HỆ VỚI THẤT TỊNH

Vì nhắm đến đối tượng cư sĩ, nên khi hướng dẫn Tuệ Quán, ngài *Ledi* không nói nhiều về **Giới Tịnh** (*Sīlavisuddhi*) và **Tâm Tịnh** (*Cittavisuddhi*). Đối với họ, Giới Tịnh nhiều lắm chỉ là bát giới, còn Tâm Tịnh thì chỉ có thể là Phép Niệm Hơi Thở qua cách đếm số là đủ rồi. Nếu bát giới trong sạch và khả năng đếm số có thể kéo dài nhiều giờ thì họ hoàn toàn có thể tu Quán mà nói cụ thể hơn là hoàn tất **5 Tịnh Pháp** còn lại.

1. Kiến Tịnh (*Ditthivisuddhi*):

Là khả năng nhận thức Danh Sắc để thấy chúng do các duyên mà có rồi cũng do các duyên mà mất. Thấy “do duyên mà có” thì trừ được Đoạn Kiến, thấy “do duyên mà mất” thì trừ được Thường Kiến.

Về Sắc Pháp thì ở đây chính là hơi thở ra vào. Hành giả thấy rằng trong mỗi hơi thở ra vào luôn có đủ 8 Sắc Bất

Ly (*avinibbhogarūpa*): Đất (*paṭhavi*), nước (*apo*), lửa (*tejo*), gió (*vayo*), màu (*vaṇṇa*), mùi (*gandha*), vị (*rasa*) và dưỡng tố (*oja*). Khi chúng kết hợp nhau mà tạo ra âm thanh thì phải kể thêm tiếng (*sadda*).

Và cả 9 thứ này đều dựa trên một gốc chung là bốn Đại.

Hành giả thấy rằng, đất là điểm tựa chung cho ba đại kia. Không có chất ngại, không có khối lượng thì nước, lửa và gió dựa vào đâu mà tồn tại. Các khía cạnh kết dính hay tan chảy của nước, nhiệt độ của lửa và tính di động của gió đều phải có điểm tựa để hoạt động. Không thứ vật chất nào lại thiếu bốn đại. Nhưng tùy trường hợp mà đại nào nổi bật, như trong hơi thở vào ra thì gió và lửa là nổi bật. Thấy được sự hiện diện của bốn đại trong mỗi hơi thở lâu ngày hành giả cũng cảm nhận được chúng trong toàn thân. **Từ cái thấy Tục Đế sẽ dần dần chuyển qua cái biết Chân Đế.** Từ đây hành giả từng bước lìa bỏ Thân Kiến để thấy rằng bản thân cái xác này và những hoạt động của nó như hơi thở hay các tư thế chỉ là sự kết hợp của bốn đại. Hành giả thấy rằng hơi thở vào ra là dấu hiệu của sự sống và chính chúng cũng là sự kết hợp của bốn đại. Từ hoạt động

của thân xác qua đến từng bộ phận cơ thể của ta cũng đều phải được quan sát như vậy: Đây là tóc, đây là móng tay, nước bọt, ... Chỉ có bản chất Chân Đế của bốn đại, còn hình dáng hay tên gọi hoặc những khái niệm liên quan đến chúng như thơm, thúi, đẹp, xấu, ngắn, dài, hình dáng, màu sắc ra sao đều là Tục Đế.

Đối với Danh Pháp thì Kiến Tịnh ở đây là cái nhìn quán chiếu xuyên suốt vào nội tâm chính mình lúc đang tu tập hay bất cứ khi nào chánh niệm còn có mặt. **Hành giả thấy cái gọi là sự hành trì hiện tại của mình chỉ là sự kết hợp của ba tâm sở Niệm (*sati*), Cần (*viriya*) và Trí (*paññā*).** Sự ghi nhận hơi thở là Niệm, sự tinh tấn trong mỗi giây là Cần, sự hiểu biết trong lúc đó là Trí. Ở đây không hề có chuyện tôi thấy, tôi biết hay tâm tôi, thân tôi, hơi thở của tôi. Tất cả chỉ là Danh Pháp đang quan sát Sắc Pháp. Chúng do duyên mà có, có rồi phải mất trong mỗi tích tắc. Cái trước mất cái sau thay thế. Cứ vậy mà làm nên một chuỗi dài bất tận. Người không hiểu đạo thì gọi chuỗi dài đó là “Tôi, cuộc đời của tôi, thân xác tôi, tâm hồn tình cảm tôi...” Hành trì và lìa bỏ được ý niệm “TÔI” và “CỦA TÔI” này chính là giai đoạn Kiến Tịnh của hành giả.

2. Đoạn Nghi Tĩnh (*Kaṅkhāvitaraṇavisuddhi*):

Khi hành giả thấy được sự hiện hữu của mình và tất cả chúng sanh trong vô lượng vũ trụ chỉ là sự hiện hữu vô thường và tùy duyên của Danh Sắc thì sẽ không còn những ưu tư, tưởng tiếc, hoài vọng về chuyện xưa, chuyện sau theo cách nghĩ tưởng về một AI đó: “Ngày xưa tôi đã thế này thế này, hiện giờ hoặc sau này tôi sẽ ra sao ra sao”. Hành giả thấy rằng cái gọi là dòng sanh tử chỉ là chuỗi dài của 12 Duyên Khởi, cái này tạo ra cái kia bằng bốn thứ chất liệu: Nghiệp, Tâm, Nhiệt Lượng và Dưỡng Tố. Ở đây không có ông A hay bà B luân hồi, không có ai siêu đọa, sướng khổ mà chỉ có bốn thứ đắp đổi cho nhau là Thiện Ác Buồn Vui: Vui đời này là quả của thiện đời trước, thiện đời này là nhân của vui đời sau, khổ đời này là quả của ác đời trước, ác đời này là nhân của khổ đời sau. 5 Uẩn đời này là quả của 5 Uẩn đời trước và sẽ là nhân cho 5 Uẩn đời sau. Khi còn thấy có Tôi, thấy có người nào đó thì người ta còn hoang mang nghi ngờ này nọ, khi thấy tất cả chỉ là Tam Tướng và Duyên Khởi thì hành giả sẽ không còn nghi hoặc nữa. Đây gọi là Đoạn Nghi Tĩnh.

Toàn bộ vũ trụ và chúng sanh chỉ được cấu tạo bằng 5 Đại hay chất liệu: Đất, Nước, Lửa, Gió và Tâm Thức. Điều kiện để tạo ra chúng thì chỉ gồm có 4 thứ là Nghiệp, Tâm, Nhiệt Lượng và Dưỡng Tố. Trong đó để tạo ra tâm thì chỉ có hai điều kiện: 6 Căn và 6 Trần. Cái gì vật chất thì gọi là Sắc, còn tâm thức thì gọi là Danh. Cả Danh và Sắc đều do duyên mà sanh và diệt liên tục nên chúng có thể được xem là đồng nghĩa với Tam Tướng (Vô Thường, Khổ, Vô Ngã). Chỉ cần nói Tam Tướng thì phải hiểu đó là Danh Sắc và ngược lại. Không hề có chuyện hai cái này rời nhau. Ta chỉ cần nhớ định nghĩa ngắn gọn này về Tam Tướng là đủ: Do có sự biến mất mà gọi là Vô Thường, do có sự sợ hãi mà gọi là Khổ, do không có gì là cốt lõi nên gọi là Vô Ngã (*aniccam khayatthena, dukkham bhayatthena, anatta asarakatthena*).

Những nhận thức này được trải dài trong 3 Tịnh Pháp còn lại là:

3. Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịnh (*Maggāmagga-ñāṇadassanavisuddhi*)

4. Tiến Hành Tịnh (*Paṭipadāñāṇadassanavisuddhi*)

5. Tri Kiến Tĩnh (*Nāṇadassanavisuddhi*)

Chúng được duy trì cho đến khi nào thánh trí xuất hiện thì thôi.

Chánh Kinh chỉ nói đơn giản “Tâm niệm về Vô Thường, Khổ, Vô Ngã, tôi thở ra vào” nhưng ở đây ta phải hiểu là hành giả thở ra vào với một nền tảng nhận thức về Danh Sắc theo như những gì đã nói trên đây này giờ.

Nhận thức ban đầu của hành giả chỉ là cái biết trên bề mặt thông qua kiến thức giáo lý. Nhưng theo thời gian hành trì thì sẽ có một ngày những nhận thức ấy có được từ sự chứng nghiệm tự thân của hành giả thông qua Niệm, Định, Tuệ đã chín muồi.

Như đã nói ở trên để tu tập Tuệ Quán thì dứt khoát phải có Định tâm và Định ở đây gồm trong hai trường hợp: Định Dục Giới và Định Đáo Đại (từ Sơ Thiền trở lên). Định Dục Giới thì chỉ gồm có hai thứ là sát-na Định trong từng giây và Cận Định thì có thể kéo dài trong nhiều giờ nhưng vẫn là Định trong tâm Dục Giới. Tùy túc duyên của mỗi người mà có khi không cần *Samatha* được xem là con đường tắt để tu Tuệ Quán, nhưng

cũng có lúc do túc duyên của hành giả mà *Samatha* là điều kiện tốt nhất để tu Tuệ Quán.

www.vietheravada.net

www.vietheravada.net

CHƯƠNG 10. TÌM HIỂU PHÁP MÔN TUỆ QUÁN

Ajahn Naeb Suranandā (Thái Lan)

Con đường giải thoát của Phật Giáo được Đức Phật thuyết giảng qua nhiều cách, trong đó phổ biến và dễ nhớ nhất là hành trình Tam Học. Giới Học là sự trang nghiêm thân nghiệp và khẩu nghiệp, điển hình là qua các học giới của hàng xuất gia và cư sĩ. Định Học là khả năng tập trung tư tưởng, bằng cách chú niệm vào một đề mục nào đó (trong 40 đề mục *Samatha*) để trước hết là trấn áp phiền não và thứ nữa là giúp tâm có khả năng an định để từ đó trí tuệ mới có thể làm được trọn vẹn việc soi rọi quán chiếu bản chất rốt ráo của thân tâm mỗi chúng sinh, cội nguồn của tất cả thế giới siêu đọa, trầm luân. Giai đoạn này được gọi là Tuệ Học, bước cuối cùng trong hành trình Tam Học.

Tuệ Học còn được gọi bằng nhiều tên khác như Pháp môn Tuệ Quán, Minh Sát (đều từ thuật ngữ Phật học là *Vipassanā*) hoặc pháp môn Tứ Niệm Xứ, tức nói rõ bốn đề mục mà Tuệ Học nhắm đến, gồm Quán Thân Bất

Mỹ, Quán Thọ Đau Khổ, Quán Tâm Vô Thường và Quán Pháp Vô Ngã. Bốn đề mục này khi phân tích rộng ra thì có đến 6 vấn đề mà xưa giờ vẫn được gọi là **6 Cảnh Giới Tuệ Quán** (*Vipassanābhūmi*).

I. SÁU CẢNH GIỚI TUỆ QUÁN

Là những gì được quan sát trong lúc tu Tứ Niệm Xứ gồm:

- 5 Uẩn (*Khandha*)
- 12 Xứ (*Āyatana*)
- 18 Giới (*Dhātu*)
- 4 Đế (*Sacca*)
- 22 Quyền (*Indriya*)
- 12 Duyên Khởi (*Paṭiccasamuppāda*).

Tổng cộng là 73 vấn đề.

Pháp môn Tuệ Quán được trình bày qua nhiều cách, như Tứ Niệm Xứ hoặc Tam Học, nhưng cách dễ hiểu và gần gũi với người đời sau thường là qua hệ thống Thất Tịch (cũng được giải rộng ở các bài khác trong sách này).

II. THẮT TỊNH (*Visuddhi*)

1. **Giới Tịnh** (*Sīlavisuddhi*): Giới bốn thu thúc lục căn, chánh mạng, quán tưởng vật dụng.
2. **Tâm Tịnh** (*Cittavisuddhi*): 3 loại định (sát-na Định, Cận Định, Kiên Cố Định).
3. **Kiến Tịnh** (*Diṭṭhivissuddhi*): Là trí tuệ trong 2 vấn đề nhân quả và Tam Tướng của Danh Sắc. Đây là khả năng nhận thức các pháp một cách rõ ràng qua các khía cạnh thực tính (*Sabhāvadhamma*). Xem phần PHỤ LỤC.
4. **Đoạn Nghi Tịnh** (*Kaṅkhāvitaraṇavisuddhi*): Không hoài nghi trong Duyên Khởi.
5. **Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịnh** (*Maggāmaggañānadassanavisuddhi*): Không dính mắc 10 Tùy Phiền Não.
6. **Tiến Hành Tịnh** (*Paṭipadāñānadassanavisuddhi*): Kể từ trí Sanh Diệt (*Udayabbayañāṇa*) đến trí Hành Xả (*Saṅkhārupekkhāñāṇa*).

7. **Tri Kiến Tịnh** (*Nāṇadassanavisuddhi*): 4 Thánh Đạo, 4 Thánh Quả và 19 Trí Phản Khán, tổng cộng 27 Thánh Trí.

Hành trình tu tập Tuệ Quán, tức pháp môn Tứ Niệm Xứ, thời Đức Phật chỉ được trình bày đơn giản là nếp sống chánh niệm và trí tuệ để quan sát thân tâm và ngoại cảnh. Duyên đủ thì chứng thánh, duyên kém thì an lạc hiện tiền và gieo duyên giải thoát đời sau. Do nhu cầu trình bày và giải thích cặn kẽ cho người kém duyên, hành trình tu tập đơn giản buổi đầu dần dần được trình bày khúc chiết và chi tiết qua trình tự của các tầng thiền tuệ (kể gọn có 10, kể dài có 16), mà đơn giản chỉ là những khía cạnh nhận thức của hành giả khi tu tập Niệm Xứ. Kẻ hậu học nhiều người lầm tưởng đây là trật tự cao thấp trước sau của hành trình tu tập.

III. CÁC LOẠI THIỀN TUỆ (*Vipassanāñāṇa*)

1. **Trí Danh Sắc Phân Tích** (*Nāmarūpaparicchedāñāṇa*): Biết rõ gì là Danh hay Sắc pháp bằng trí văn (*Sutamayāpaññā*) và trí tư (*Cintamayāpaññā*).

2. **Trí Liễu Duyên** (*Paccayapariggahañāṇa*): Biết rõ quan hệ giữa 6 căn với 6 trần, phải dựa vào chúng mới có 6 Thức. Hành giả thấy rõ từ 6 Thức mới có thiện ác, thích và ghét, muốn có và muốn không trong từng phút sinh hoạt. **Thấy rõ vì đâu Danh pháp hoặc Sắc pháp này có mặt.** Như biết tại sao ta đi, vì muốn đi chẳng hạn. Ta đi vì muốn được thoải mái, vì không muốn tê mỏi nữa... Những nhận thức này đều thuộc trí văn, trí tư.
3. **Trí Quan Sát** (*Sammasanañāṇa*): Thấy rõ sự hiện hữu của mình chỉ là sự hiện hữu của Danh Sắc, chúng luôn gắn liền với Tam Tướng. Cũng là trí văn và trí tư.
4. **Trí Sanh Diệt** (*Udayabbayañāṇa*): Bằng nếp sống chánh niệm và trí tuệ (Văn và Tư) ở mức độ già dặn hơn, hành giả ngày càng nhận rõ rằng toàn bộ đời sống thiện ác buồn vui của mình chỉ là hai giai đoạn sanh diệt thế chỗ cho nhau. Do duyên mà Danh Sắc có mặt, ngay sau đó chúng lập tức biến mất và được thay thế bằng Danh Sắc khác. Hành trình sanh diệt này là toàn bộ

đời sống của mỗi chúng sanh, không có gì ngoài ra đó. Từ đây là trí tu, tức sự thể nghiệm của chính hành giả, không thông qua kiến thức sách vở hay những gì nghe, đọc trước đây.

5. **Trí Biến Diệt** (*Bhangañāṇa*): Thân tâm ta luôn tồn tại bằng cách sanh diệt liên tục, sanh xong rồi diệt, diệt rồi lại sanh, cái sau không phải cái trước, nhiều lắm chỉ là giống nhau, không phải là một. Ở trình độ thiền tuệ này, khi quan sát Danh Sắc, hành giả cơ hồ chỉ thấy sự biến diệt của Danh Sắc, tức cái biến mất rõ ràng hơn sự xuất hiện.
6. **Trí Kinh Úy** (*Bhayañāṇa*): Từ chỗ chỉ thấy sự biến mất của Danh Sắc, hành giả tự nhiên sanh tâm sợ hãi khi thấy mình không là gì hết, mọi thứ ở đời chỉ đang chực chờ để mất đi, cái chết lúc nào cũng sờ sờ trước mặt, toàn bộ thế giới không có một thứ gì có thể nắm níu hay làm điểm tựa.
7. **Trí Nguy Hại** (*Adīnavañāṇa*): Ở giai đoạn tiếp theo, hành giả thấy bản thân mình và toàn bộ thế giới không còn gì hay ho đẹp đẽ nữa, mọi thứ chỉ còn lại bề trái phủ phàng đáng sợ.

8. **Trí Yếm Ổ** (*Nibbidāñāṇa*): Sợ hãi là một thứ tâm lý bông bột, ở mức độ già dặn hơn, sự sợ hãi của hành giả tự nhiên thành ra nổi chán chường trước Danh Sắc. Hành giả nhìn đâu cũng thấy chán nản, ác không muốn mà thiện cũng không còn thiết tha. Thiện ác nào cũng là nhân sanh tử, khổ vui nào có mặt rồi cũng chỉ để biến mất. Nhiều người thậm chí không còn muốn tiếp tục tu tập Tuệ Quán nữa. Qua được giai đoạn này thì hành giả mới có thể đi xa hơn.
9. **Trí Cầu Thoát** (*Muñcitukamyatāñāṇa*): Hành giả có duyên lành giải thoát sâu dày thì ngay sau giai đoạn chán chường không muốn bỏ cuộc, lại hướng tâm đến việc lìa bỏ tất cả những gì đang khiến mình chán chường, thay vì không ít người thấy chán thì buông. Buông ở đây có hai trường hợp: Ngồi yên không muốn làm gì hết hoặc buông là lìa bỏ những gì khiến mình đang chán. Cách sau tốt hơn.
10. **Trí Trạch Sát** (*Paṭisaṅkhāñāṇa*): Vì muốn tiếp tục đi tới trong công phu Niệm Xứ, hành giả nhìn lại

con đường dưới chân để tự xác định việc gì cần làm, cái gì cần bỏ.

11. **Trí Hành Xả** (*Saṅkhārupekkhāñāṇa*): Ở giai đoạn này, hành giả tiếp tục tinh tấn và thiết tha hướng đến Niết Bàn nhưng bằng tâm thái dửng dưng, lạnh lùng của một người đang muốn ly thân để lìa bỏ một cuộc hôn nhân không còn hạnh phúc. Siêng năng kiếm tiền nhưng không phải để xây dựng mái ấm mà để chuẩn bị cho đời sống độc thân trước mắt.
12. **Trí Thuận Thứ** (*Anulomāñāṇa*): Nếu hành giả đủ duyên đắc đạo thì trước khi thánh trí xuất hiện, luôn có bốn sát-na tâm tuy thuộc phàm trí nhưng có công năng dọn đường để đương sự từng bước lìa bỏ phàm tâm của mình. **Thuận Thứ Trí** là trí tuệ nhìn thấy **Tứ Đế** theo cách của một bậc thánh, hoàn toàn không còn lệ thuộc cách hiểu vay mượn của phàm phu. Thấy rằng tất cả thiện ác buồn vui đều là Khổ Đế, mọi đam mê trong thiện ác buồn vui đều là Tập Đế, sự vắng mặt của niềm đam mê là Diệt Đế, sống bằng ba nhận thức trên đây chính là hành trình Đạo Đế.

13. **Trí Chuyển Tộc** (*Gotrabhūñāṇa*): Giai đoạn này cũng chỉ là một sát-na tâm, có công năng kết thúc phàm tánh ở một hành giả sắp sửa chứng quả Dự Lưu. Kể từ lúc này trở đi hành giả không còn là phàm nhân nữa. Thuật ngữ *Gotrabhū* có nghĩa là lia bỏ gia tộc thấp kém để bước vào một gia tộc khác cao sang hơn.
14. **Trí Thánh Đạo** (*Maggañāṇa*): Chính là sát-na Sơ Đạo.
15. **Trí Thánh Quả** (*Phalañāṇa*): Chính là sát-na Sơ Quả
16. **Trí Phản Khán** (*Paccavekkhanañāṇa*): Mỗi vị thánh sau khi chứng ngộ đều có thời gian để nhìn lại thành tựu vừa qua của mình. Nhìn lại những phiền não đã không còn nữa, những phiền não còn dư sót, thánh đạo và thánh quả mà mình đã chứng ra sao, Niết Bàn trong nhận thức của vị thánh như thế nào. 5 đề mục trên đây nhân với 4 tầng thánh lễ ra thành 20, nhưng sự thật chỉ có 19 vì ở quả vị La Hán thì không còn một thứ phiền não nào dư sót để vị này nhìn lại.

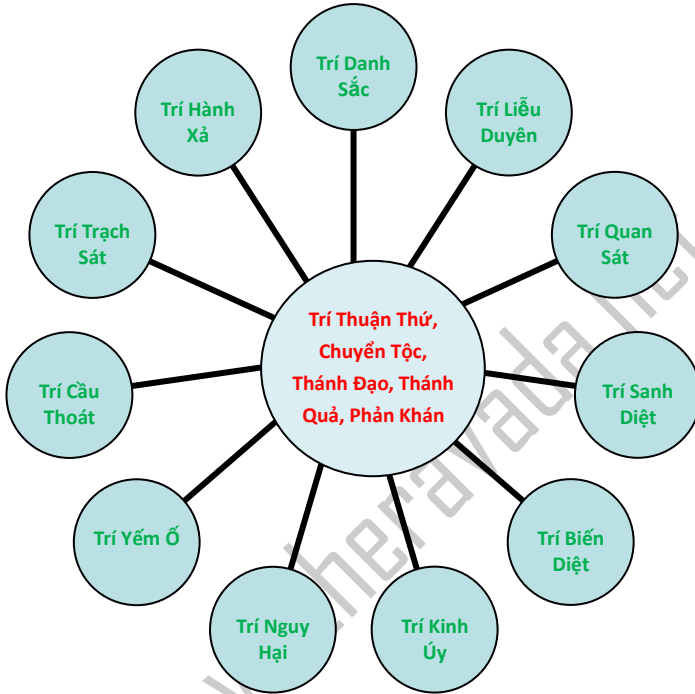
Từ trí 1 đến 12 là trí đại thiện, hiệp thế, không phải trí Tuệ Quán như thật cho nên nếu kể chính xác thì từ trí số 1 cho đến số 3 chỉ là giai đoạn bắt đầu. Từ trí số 4 cho đến 12 là giai đoạn tu tập thật sự.

Còn trí chứng ngộ là kể từ trí Chuyển Tộc (*Gotrabhū*) thứ 13. Trong Chánh Tạng, Ngài Xá Lợi Phất chỉ kể từ Trí Sanh Diệt (*Udayabbayañāṇa*) cho đến trí Thuận Thứ (*Anuloma*) mà thôi, vì các thánh trí không phải là giai đoạn tu tập.

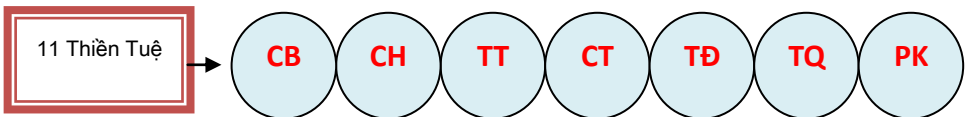
QUAN HỆ GIỮA CÁC THIỀN TUỆ

Tuệ	Nhận thức	Thất Tịnh	Trí		
Danh Sắc	Bản chất của Danh Sắc	Kiến Tịnh	Trí Sơ Chứng (<i>Ñatapariññā</i>)	Trí Văn, Trí Tư	PHẠM
Liễu Duyên	Bản chất Danh Sắc qua nguyên tắc nhân quả	Đoạn Nghi Tịnh			
Quan Sát	Khía cạnh Tam Tướng trong Danh Sắc	Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịnh			
Sanh Diệt	Tánh sanh diệt của Danh Sắc	Đạo Phi	Trí Xác Chứng (<i>Tīraṇapariññā</i>)	Trí Tu	
Biến Diệt	Đặc điểm biến diệt của Danh Sắc	Đạo Tri Kiến Tịnh (nếu hành giả có			
Kinh Úy	Hành giả sanh tâm sợ hãi	trải qua 10			
Nguy Hại	Hành giả thấy những bề trái của Danh Sắc	Tùy Phiền Nã)			
Yếm Ố	Hành giả chán chường muốn buông hết mọi sự	Hoặc			
Cầu Thoát	Hành giả muốn viên tịch lập tức	Tiền Hành			
Trạch Sát	Hành giả nhìn lại con đường mình đã hành trì để xác định lần nữa	Tri Kiến Tịnh			
Hành Xả	Hành giả tiếp tục con đường và không còn những cảm xúc như chán sợ hay nóng lòng giải thoát.		Trí Liễu Chứng (<i>Pahānapariññā</i>)		
Thuận Thứ	Dọn đường để lìa bỏ phàm tánh bằng cái nhìn giống hết thánh nhân.				
Chuyển Tộc	Kết thúc phàm tánh				
Thánh Đạo	Tâm thánh Đạo	Tri Kiến			
Thánh Quả	Tâm thánh Quả	Tịnh			THÀNH
Phản Khán	5 thứ Trí Phản Khán lần lược nhìn lại 5 vấn đề: Thánh đạo, thánh quả và Niết Bàn đã chứng ngộ, phiền não đã diệt và còn dư sót.				

16 KHÍA CẠNH THIÊN TUỆ



11 Thiên Tuệ → Chuẩn Bị-Cận Hành-Thuận Thứ-
Chuyển Tộc-Thánh Đạo-Thánh Quả-Phản Khán



Việc học Phật pháp là trí văn, từ đó có khả năng suy nghĩ là trí tư. Có ít trí văn thì trấn áp được một ít phiền não. Mỗi trí trấn áp phiền não tùy ở giai đoạn học, hiểu và hành của mỗi người. Càng lên cao thì sức trấn áp càng mạnh và càng hiệu quả vì trí văn, trí tư hỗ trợ cho Kiến tịnh và Đoạn Nghi Tịnh.

Học ở đây là học về 6 cảnh giới Tuệ Quán. Sáu cảnh giới này rất vi tế và khó thấy nên Đức Phật đã chẻ ra thành 6 thức, 6 cảnh, 6 căn.

Tu 6 căn cũng đã bao gồm 6 cảnh giới Tuệ Quán trên (gồm 73 vấn đề, xem ở phần đầu).

A. Bốn điều kiện (*Sappāyadhamma*) để tu Tuệ Quán:

1. Trú xứ thích hợp (*Senāsanasappāya*)
2. Thực phẩm thích hợp (*Āhārasappāya*)
3. Đề mục thích hợp (*Dhammasappāya*)
4. Thầy bạn thích hợp (*Puggalasappāya*)

B. Bốn điều hành giả cần lưu tâm trong nếp sinh hoạt:

1. Tập sống một mình, có thể an lạc với riêng mình
2. Tránh nói đề tài không thích hợp
3. Chỉ ngủ nghỉ ở mức độ cần thiết
4. Lìa xa 10 điều quái niệm (Quyển niệm = *Palibodha*)
 - 1) Trú xứ (*Āvāsapalibodha*): Bận lòng về trú xứ, sẽ ở đâu, nhà có hư không...
 - 2) Đàn tín (*Kulapalibodha*): Quan hệ xã hội
 - 3) Lợi lộc (*Lābhapalibodha*): Vấn đề lợi lộc vật chất, làm ăn, cúng dường...
 - 4) Hội chúng (*Gaṇapalibodha*): Bận tâm đến tình cảm bạn bè, đệ tử...
 - 5) Công việc (*Kammaṭṭapalibodha*): Phải làm chuyện này, chuyện kia...
 - 6) Thời gian (*Addhānapalibodha*): Toán tính về thời gian, đồng hồ và lịch.

- 7) Thân tộc (*Ñātipalibodha*): Con em, cháu, chắt...
- 8) Sức khỏe (*Ābādhapalibodha*): Bệnh hoạn...
- 9) Pháp học (*Ganthapalibodha*): Lo tìm học hỏi, nghiên cứu, ghi chép.
- 10) Luyện thông (*Iddhipalibodha*): Mong có thần thông.

C. Đối tượng trừ diệt của Tuệ Quán: 4 Điên Đảo Tưởng (*Vipallāsa*)

1. Thường Điên Đảo Tưởng (*Niccavipallāsa*): Vạn hữu vô thường lại thấy là lâu bền.
2. Lạc Điên Đảo Tưởng (*Sukhavipallāsa*): Vạn hữu là đau khổ lại thấy là hạnh phúc vui vẻ.
3. Ngã Điên Đảo Tưởng (*Attavipallāsa*): Vạn hữu là vô ngã lại thấy có ta, có người, Tôi, của tôi.
4. Mỹ Điên Đảo Tưởng (*Subhavipallāsa*): Vạn hữu không gì đáng gọi là đẹp lại thấy cái này đẹp, cái kia ngon.

Tu Thân Quán thì bỏ được khái niệm đẹp đẽ, ngon lành trong 6 trần.

Tu Thọ Quán bỏ được khái niệm hạnh phúc, vui vẻ trong 6 trần.

Tu Tâm Quán bỏ được khái niệm lâu bền, dài hạn trong 6 trần.

Tu Pháp Quán bỏ được khái niệm ngã chấp Tôi, của Tôi, người khác, của người khác.

Thân Quán Niệm Xứ là sống quán chiếu Sắc Uẩn. Thọ và Tâm Quán Niệm Xứ thì quán chiếu Danh Uẩn. Pháp Quán Niệm Xứ thì quán chiếu cả Danh lẫn Sắc Uẩn.

Chuyên tu Tứ Niệm Xứ có thể được coi là cùng lúc tu học Tam Học. Tùy giai đoạn tu tập mà hành giả đang ở Tịnh pháp nào trong Thất Tịnh.

IV. TỔNG QUAN TỨ NIỆM XỨ

A: Thân Quán Niệm Xứ gồm có 14 tiểu mục (*pabba*)

1. Hơi thở vào ra.
2. 4 đại tự thể.

3. 7 tiểu tư thế : Bước tới bước lui, qua phải qua trái, co vào duỗi ra, đắp y mang bát, ăn uống nhai nuốt, đại tiện tiểu tiện, các sinh hoạt nhỏ nhặt vô danh.
4. Quán bất tịnh (*Paṭikūlapabba*) gồm 32 thể trước.
5. Tứ đại (*Dhātu*).
- 6-14. Quan sát 9 giai đoạn tử thi từ lúc mới chết cho đến khi xương trắng thành bột.

B. Thọ Quán Niệm Xứ gồm 9 tiểu mục:

1. Khổ thọ có mặt biết là Khổ thọ.
2. Lạc thọ có mặt biết là Lạc thọ.
3. Xả thọ có mặt biết là Xả thọ.

3 cách ghi nhận trên thích hợp cho kẻ sơ cơ hoặc người đang mỗi mệ. Và 6 cách sau là cho hành giả sáng trí hoặc người thuần thực.

4. Biết rõ sự có mặt của Lạc thọ trong phiền não (*Āmisa*): Tức thọ hỷ trong tâm tham.
5. Biết rõ sự có mặt của Khổ thọ trong phiền não (*Āmisa*): Tức thọ ưu trong tâm sân.

6. Biết rõ sự có mặt của Xả thọ trong phiền não (*Āmisa*): Tức thọ xả trong tâm tham và tâm si.
7. Biết rõ sự có mặt của Lạc thọ không-liên-hệ-phiền-não (*Nirāmisa*): Tức thọ hỷ trong tâm Thiện và tâm Tố (của La Hán).
8. Biết rõ sự có mặt của Khổ thọ không-liên-hệ-phiền-não (*Nirāmisa*): Tức loại thọ ưu nên có như nghĩ tới sanh tử mà chán sợ...
9. Biết rõ sự có mặt của Xả thọ không-liên-hệ-phiền-não (*Nirāmisa*): Tức thọ xả trong tâm Thiện và tâm Tố (của La Hán).

C. Tâm Quán Niệm Xứ gồm 16 tiểu mục (*giải thích theo Sớ giải Atthakathā*):

1. Tâm có tham biết là tâm có tham.
2. Tâm không tham biết là tâm không có tham.
3. Tâm có sân biết là tâm có sân.
4. Tâm không sân biết là tâm không có sân.
5. Tâm có si biết là tâm có si.
6. Tâm không si biết là tâm không có si.

7. Tâm yếu đuối biết là tâm yếu đuối.
8. Tâm phóng dật biết là tâm phóng dật.
9. Tâm đáo đại biết là tâm đáo đại.
10. Không phải tâm đáo đại biết là không phải tâm đáo đại.
11. Tâm dục giới biết là tâm dục giới.
12. Không phải tâm dục giới biết là không phải tâm dục giới.
13. Tâm có định biết là tâm có định.
14. Tâm không có định biết là tâm không có định.
15. Tâm lìa phiền não biết là tâm lìa phiền não.
16. Tâm còn phiền não biết là tâm còn phiền não.

D. Pháp Quán Niệm Xứ gồm 5 tiểu mục:

1. Biết rõ sự có mặt của 5 Triền Cái.
2. Biết rõ sự có mặt của 5 Uẩn.
3. Biết rõ sự có mặt của 12 Xứ.
4. Biết rõ sự có mặt của 7 Giác Chi.
5. Biết rõ sự có mặt của 4 Đế.

E. Thiền não chúng sanh có thể kể thành 4 trường hợp:

1. Ái nhiều mà Tuệ yếu thích hợp với Thân Quán Niệm xứ.
2. Ái nhiều mà Tuệ mạnh thích hợp với Thọ Quán Niệm Xứ.
3. Tà kiến mà Tuệ yếu thích hợp với Tâm Quán Niệm Xứ.
4. Tà kiến mà Tuệ mạnh thích hợp với Pháp Quán Niệm Xứ.

Đại tư thế, tiểu tư thế và 4 Đại chỉ có thể làm đề tài tu Tuệ Quán thuần túy (*Suddhavi-passanā*), phần còn lại của Thân Quán có thể là đề mục cho cả Chỉ (*Samatha*) và Quán (*Vipassanā*).

Thế trước và 9 tử thi có thể thuần Quán hoặc thuần Chỉ. Riêng đề mục hơi thở thì chỉ là Chỉ hay Quán do tác ý mà thôi.

Dầu cho ta có tu Niệm Xứ nào trong bốn Niệm Xứ thì có

Hai điều phải theo suốt:

- **Hơi Thở:** Chỉ quan sát hơi thở chứ không điều khiển hơi thở. Đây là quan sát theo cách Động, dùng hơi thở để theo dõi Sắc pháp.
- **Tư thế:** Phải biết là sự thay đổi các tư thế sinh hoạt là do nhu cầu thân xác hay phiền não xúi giục. Đây là quan sát theo cách Tĩnh. Trường hợp này là dùng Sắc pháp để theo dõi Danh pháp. Tư thế bao gồm tiểu và đại tư thế. Nói chuyện thuộc về tiểu tư thế.

Hai điều cần ghi nhớ:

- Phân biệt cái gì là Danh hay Sắc.
- Luôn nhớ KHÔNG CÓ TÔI, CỦA TÔI.

Bốn điều trên là căn bản để dẫn đến tuệ thứ nhất là Tuệ Danh Sắc. Sắc ở đây chỉ thấy là tứ đại như với hơi thở, sự chạm vào là yếu tố đất, sự kết nối giữa hơi thở trước và hơi thở sau là yếu tố nước, nhiệt độ trong hơi thở là lửa và sự ra vào của hơi thở là gió.

16 Tuệ chỉ là những trạm xe. Khi vẽ ra thì có thứ lớp, nhưng trên thực tế thì có những người chỉ đi ngang chứ

không ghé, có người ghé ít lâu... Từ phàm qua thánh thì có những giai đoạn tâm lý phải trải qua, ngắn dài tùy theo mỗi cá nhân.

1. Trí Danh Sắc (*Nāmarūpaparicchedaññāṇa*):

Hành giả biết rõ cái gì là Danh cái gì là Sắc. Sắc ở đây chỉ biết là 4 Đại thô. Còn các Danh điều khiển các tư thể sinh hoạt gồm tâm thiện, bất thiện. Về sau, hành giả càng thấy rõ nhiều chi tiết như tâm tham thọ hỷ, tâm sân này là ganh tỵ hay bõn xén, đây là thọ hỷ trong tâm thiện hay tâm tham...

Đừng nhầm lẫn Danh là Sắc hay Sắc là Danh. Thí dụ muốn đi là Danh và động tác đi là Sắc, trong đó không có cái gì là TÔI, CỦA TÔI. Nhận thức này thuộc về Kiến Tịnh

2. Trí Liễu Duyên (*Paccayapariggahaññāṇa*):

Ở trình độ này, hành giả thấy rõ 2 điều:

- Danh pháp của mình là do căn, cảnh, thức tạo nên
- Sắc ở đây là do Danh tác động. Tức 2 sắc Biểu Tri (*Viññattirūpa*) do Danh làm duyên tác động.

3. Trí Quan Sát (*Sammasanañāṇa*):

Ở đây hành giả nhìn vào 5 Uẩn hoặc 12 Xứ hay 18 Giới hoặc 4 Đế để thấy Danh Sắc có đủ Tam Tướng.

Có thấy được sự sanh diệt thì mới phân biệt rõ Uẩn, Xứ...Danh Sắc. Trí này tô đậm trí thức nhất để phân tách rõ Danh và Sắc.

Lúc này không vì nghe, tin ai khác mà hành giả thấy rằng mọi thứ chỉ là Tam Tướng cộng ghép. Hành giả thấy tâm thiện là Tam Tướng của Danh pháp thiện (tâm thiện và tâm sở đi cùng), thấy tâm bất thiện là Tam Tướng của Danh bất thiện (tâm bất thiện và tâm sở đi cùng). Thấy Sắc pháp là Tam Tướng của Tứ Đại.

Buổi đầu thấy Danh Sắc có Tam Tướng, sau đó thấy Tam Tướng chính là Danh Sắc và ngược lại.

Khi có cái thích, nhận diện đó là tâm tham không thì chưa đủ, phải nhìn thấy sự sanh diệt của tâm tham mới đủ để nhàm chán nó.

Trí này là giai đoạn sơ cơ vì hành giả còn lệ thuộc vào khái niệm thời gian để thấy có trước có sau: Thấy sanh trước diệt sau.

Trí thứ hai và trí thứ ba là giai đoạn Đoạn Nghi Tĩnh

4. Trí Sanh Diệt (*Udayabbayañāṇa*):

Ở Trí Quan Sát, hành giả thấy toàn cảnh cũ với thời gian lâu và xa, không kịp thời như ở trí thứ tư này. Nghĩa là ở đây sức ghi nhận của hành giả nhanh hơn, bén hơn. Còn tốc độ của sanh diệt của Danh Sắc thì vẫn vậy. Trí thứ ba là trí nhìn lại sự sanh diệt của Danh Sắc còn trí thứ tư là trực diện sự sanh diệt này, cảnh tới đâu thì tâm thấy tới đó chứ không có sự nhìn lại như tuệ thứ ba.

Trí thứ tư này không chỉ thấy mà còn hiểu như biết trước Ái, Kiến, Mạn có thể xuất hiện ở đây, trong dòng chảy tâm thức (*Cittasantāna*).

Trong toàn bộ hành trình Tuệ Quán, trí tuệ hành giả được chia thành ba giai đoạn. Buổi đầu chỉ là khả năng nhận diện cái gì là Danh pháp, Sắc pháp, cái gì là nhân hay quả ở mức tương đối. Khả năng này được gọi là *Ñatapariññā*, tạm dịch là Trí Sơ Chứng. Ở giai đoạn hai, cái biết của hành giả tinh tường và chắc chắn hơn nên được gọi là *Tīraṇapariññā*, tạm dịch là Trí Xác Chứng. Ở giai đoạn cuối cùng, cái biết của hành giả đã đủ

mạnh để lìa bỏ phiền não và được gọi là Trí Liễu Chứng (*Pahānapariññā*), thường dịch là Trí Đoạn Trừ.

- Trí văn, trí tư về Tuệ Quán và ba trí trước thuộc về **Trí Sơ Chứng** (*Ñatapariññā*).
- Từ thứ tư trở đi đến trí Thuận Thứ (*Anulomañña*) thuộc về **Trí Xác Chứng** (*Tīraṇapariññā*). Chỉ ở trình độ này mới chính thức là Trí Tuệ Quán của hành giả.
- Từ Trí Sơ Đạo trở lên mới được gọi là **Trí Liễu Chứng** (*Pahānapariññā*), nghĩa là chỉ với nhận thức của một bậc thánh mới đủ để chấm dứt phiền não, ít nhiều tùy tầng thánh, tức tùy thuộc vào trí tuệ trong Tứ Đế.

Trí Sanh Diệt được kể là giai đoạn Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịnh.

Đối với hành giả có Định quyền nổi trội thì 10 Tùy Phiền Não mới xuất hiện. Ta cũng nên biết thêm rằng có 3 hạng người mà 10 Tùy Phiền Não không xuất hiện:

- Thánh nhân
- Hành giả không tu đúng pháp môn Tuệ Quán.

- Tu đúng mà 5 Quyền quá yếu. Ở đây muốn nói là Định Quyền quá yếu.

Với hành giả có đủ duyên lành thì trí thứ tư này đủ giúp họ vượt qua 10 Tùy Phiền Não (đã nói nhiều ở các bài khác trong sách này).

Trí thứ tư này rất quan trọng, vì tất cả cái biết trong các trí về sau cũng chỉ là sự phát triển từ trí này. Câu này phải hiểu như sau: Dầu đó là sự nhầm chán Danh Sắc, sợ hãi Danh Sắc, ... đều phải dựa vào sự hiểu biết về sự sanh diệt của Danh Sắc. Bởi vì không có sự trước sau trong các Tuệ mà chỉ là những khía cạnh nổi bật của mỗi người trước sự sanh diệt của Danh Sắc.

Trí này chỉ được gọi là viên mãn khi thấy được 10 khía cạnh Vô Thường tướng, 25 khía cạnh Khổ tướng và 5 khía cạnh Vô Ngã tướng. Tổng cộng là 40.

Lấy 40 x 5 Uẩn thành 200 khía cạnh của Tam Tướng (xem trong phần PHỤ LỤC).

Ba pháp ngăn ngại Trí Tam Tướng:

- *Santatisaññā*: Tương Tục Tướng ngăn trí thấy vô thường. Hành giả thấy sự liên tục trong thời gian,

không gian, vật chất và tâm trạng nên cứ tưởng cái này có thật, cái kia có thật trong đời. Thay vì phải hiểu cái gì cũng do ghép nối mà nên.

- *Iriyāpatha*: Sự thay đổi các tư thế sinh hoạt ngăn trí thấy Khổ tướng. Do sự dờ dỗi tư thế nên phàm phu không nhận ra Danh Sắc là một chuỗi khổ.
- *Ghanasaññā*: Thuần khối tưởng ngăn trí thấy Vô Ngã tướng. Chính sự lầm tưởng mọi thứ là cái gì đó nguyên vẹn, độc lập nên phàm phu mới nảy sinh ngã chấp.

Nói vậy thì Trí Phân Biệt Danh Sắc không phải là kém quan trọng, bởi dù chỉ là giai đoạn sơ cơ nhưng lại là nền tảng để có được Trí Sanh Diệt sau này. Nên Trí Phân Biệt Danh Sắc được kể là Kiến Tịnh. Trí Danh Sắc này chỉ là giai đoạn nhận thức qua Tục Đế nhưng cũng từ đây hành giả bắt đầu hiểu rõ Tục Đế là gì: Thời gian Chế Định, hình thể Chế Định, chúng sanh Chế Định, biểu tượng Chế Định...

Các Ngài nói Trí Sanh Diệt là nền tảng của Tiến Hành Tịnh. Cái ý nghĩa, tinh thần của trí thứ tư không phải chỉ

thấy bản chất sanh diệt của Danh Sắc qua Uẩn, Xứ, Giới, Đế mà còn để thấy được bản chất của tâm thiện và tâm bất thiện thật sự ra sao: Quan tâm tới cảnh gì hay trạng thái ra sao thì cũng chỉ là tâm thiện, hay Tà kiến, Mạn, Ái. Mọi thứ diễn ra chớp nhoáng, tốt hay xấu cũng chỉ là khoảnh khắc mà thôi.

20 loại Tà kiến trong 5 Uẩn:

- Ngũ uẩn là ta: Ví như ngọn đèn và ánh sáng là một
- Ta có Ngũ uẩn: Như cội cây và bóng cây
- Thấy Ngũ uẩn trong ta: Như mùi thơm trong hoa cho là một
- Ta trong Ngũ uẩn: Như cho cái hộp và vật đựng bên trong là một.

5. Trí Biến Diệt (*Bhangañāṇa*):

Gọi là tuệ riêng nhưng thực ra là giai đoạn tiếp nối và chín muồi của Trí Sanh Diệt (như trong 12 Duyên Khởi, Ái mạnh được gọi là Dục Thủ).

Được gọi là tâm, vì dựa vào sự biết cảnh, được gọi là cảnh là vì có tâm biết. Ở tuệ này hành giả thấy cái biết và cái được biết biến diệt ngay trước mặt.

Hành giả thấy giai đoạn sanh dẫn tới cái diệt và cái diệt dẫn tới cái sanh chớ không phải dẫn tới sự tồn tại. Và vì vậy tướng diệt ở đây hiện rõ hơn tướng trụ và tướng sanh lúc này chỉ là giai đoạn bắt đầu của tướng diệt. Thấy được vậy hành giả mới mong bỏ được 4 điên đảo tướng (thường, lạc, ngã, mỹ). Nhờ thấy tướng sanh liên tục nên không mắc Đoạn kiến và nhờ thấy tướng diệt liên tục nên không thấy Thường kiến. Đây là lý do mà các Ngài nói từ tuệ này trở đi gọi là Trí Đoạn Diệt, dù cảnh của tuệ này vẫn là cảnh tiếp nối từ Trí Sanh Diệt.

Đặc điểm của người có được Trí Biến Diệt này là:

- Không muốn tái sanh
- Không tha thiết sự trường thọ
- Chỉ muốn sống chánh mạng
- Tinh tấn hơn xưa
- Sở hành không thái quá (không có gì là quá trớn)

- Không biết sợ gì, bởi với họ lúc này không gì đáng quan tâm hơn cái chết.
- Khả năng kham nhẫn tốt hơn
- Bớt đi sự lựa chọn trong đời sống (gì cũng được).

6. Trí Kinh Úy (*Bhayañāṇa*):

Nếu hành giả tiếp tục đi tới với trí này thì hành giả sẽ thấy ra 2 chuyện này nằm ngay trước mắt. Đó là cái chết và sự sa đọa.

Lý do đơn giản, nếu cái chết nằm ngay trước mắt thì sự sa đọa cũng gắn liền theo đó. (Ta sợ chết vì tiếc nuôi quá khứ và e sợ tương lai). Nếu Ba La Mật già dặn, hành giả tiếp tục thấy thêm rằng dầu có sanh về đâu đi nữa thì sự sanh diệt này cũng chớp nhoáng như vậy. Chính cái thấy này dẫn tới cái tuệ thứ bảy, nhằm chán thay vì sợ hãi.

7. Trí Nguy Hại (*Adīnavañāṇa*):

Cảm giác tâm lý hành giả lúc này là sự chán chường đối với việc hiện hữu của Danh Sắc qua các khía cạnh sau đây:

- Thấy tâm tái tục của mỗi kiếp sống là sự đáng chán
- Đời sống trong mỗi cảnh giới cũng là điều đáng chán. Cái gì cũng có thể là nhân xấu hoặc quả xấu. Với những điều tốt đẹp thì cũng chỉ là Tam Tướng mà thôi.
- Tất cả các nghiệp thiện ác đều là nhân khổ gián tiếp hay trực tiếp.
- Thấy sự kết thúc của các hành cũng là điều đáng sợ dầu theo tướng Chân Đế hay Tục Đế.
- Thấy sự triển miên trong vòng luân hồi là điều đáng chán.

Càng về sau thì trí hành giả càng lìa xa tướng Tục Đế, mỗi lúc tướng Chân Đế trở nên rõ hơn để thay cái sợ bằng cái chán và thời gian xuất hiện của bất thiện tâm cũng mỗi lúc một ít hơn. Lý do là Ái, Kiến và Mạn ngày càng ít có cơ hội xuất hiện vì không có chỗ tựa. Các pháp có sanh có diệt, có thiện có ác, có buồn có vui, nhưng ở giai đoạn này hành giả chỉ thấy toàn là mặt trái như ở Trí Sanh Diệt hành giả chỉ thấy toàn là diệt.

Chính nhận thức này hình thành tuệ thứ tám, nói khác đi là giai đoạn chín muồi của tuệ sợ hãi, từ nỗi sợ bông bột đã thành ra tâm trạng chán chường nhưng trường thành hơn.

8. Trí Yếm Ố hay Trí Nhàm Chán (*Nibbidāñāṇa*):

Sự nhàm chán ở đây không phải là vì cảnh bất toại trước tâm mà là vì tâm bất toại trước cảnh. Và sự nhàm chán này là các tâm lộ có sân nổi đầu rồi các tâm lộ có trí. Có điều là cảnh của các lộ tâm sân ở đây là do các lộ tâm có trí tạo ra và hướng dẫn. Nên các ngài mới dạy rằng khuynh hướng Sân và Ngộ tách gần nhau nhất và thậm chí có thể dùng chung đề mục. Và Khổ tướng của trí này bao gồm cả 3 thứ khổ mà nổi bật là Hành khổ. Hành giả chán sợ tái sinh không phải là vì sợ Khổ Khổ (*Dukkhadukkha*) hay Hoại Khổ (*Vipariṇāmadukkha*) mà vì chán sự hiện hữu của Hành Khổ (*Abhisāṅkhāradukkha*). Chính trí này dẫn tới tuệ thứ chín.

9. Trí Cầu Thoát (*Muñcitukamyatāñāṇa*):

Là lòng hành giả chỉ thiết tha thoát khỏi dòng sanh tử, không tiếp tục, tồn tại, hiện hữu nữa. Hành giả coi Danh Sắc như hố than hừng hay ngôi nhà cháy.

10. Trí Trạch Sát (*Paṭisankhāñāṇa*):

Nội dung của trí này là sự dò tìm con đường giải thoát ngay trong Danh Sắc của mình. Hành giả nhìn kỹ hơn vào Danh Sắc và thấy được rằng không dùng đến con đường quan sát Tam Tướng thì không thể nào hết khổ. Cái thấy này không hề giống với cái thấy của các tuệ trước, nghĩa là rõ hơn, gần hơn và chính xác hơn. Cảnh của trí này là sự tổng hợp từ 4 Trí Ngụy Hại, Yếm Ố (nhàm chán), Cầu Thoát và Trạch Sát. **Chỉ ở trí này 40 khía cạnh Tam Tướng mới hiện ra đầy đủ.**

Hành giả thấy rõ vào rừng bằng đường nào thì cũng phải ra bằng đường đó. Phàm phu sanh tử vì Vô Minh trong Danh Sắc thì cũng sẽ nhờ quán sát Danh Sắc mà ra giải thoát. Tuệ này là trí tu của phàm phu.

Cái khổ cũng ví như lửa, lửa nóng nhưng lửa cũng tạo ra ánh sáng. Người tu là người không chỉ thấy cái nóng của lửa mà thấy luôn cả ánh sáng để đi ra. Cái khổ đốt nóng ta, nhưng cũng chính cái khổ dắt ta ra. Chính trong Chánh Tạng, Đức Phật cũng dạy rằng nếu không có cái khổ thì làm gì có con đường thoát khổ, không có

cái khổ thì chúng sanh không có chỗ tựa để hành trì con đường thoát khổ.

11. Trí Hành Xả (*Saṅkhārupekkhāñāṇa*):

Ở trí này, hành giả thấy lại điều đã thấy qua, nhưng lần này sâu sắc hơn, chính xác hơn. Ở đây hành giả thấy Danh Sắc là rỗng không. Tất cả sinh diệt buồn vui thiện ác đều là rỗng không. Ở đây không có sự phân biệt trên 6 khái niệm này.

Ở trình độ này thì 6 vấn đề đó chỉ là một, giống nhau, đều là rỗng không. Ta có thể tạm hiểu hành giả lúc này nhìn đời như tâm trạng của người 90 tuổi quan sát thế giới.

Trí Hành Xả là tâm trạng của người đã liệng bỏ con rắn trong tay mà trước đây mình tưởng là con cá.

Ở các trí trước, hành giả thấy Danh Sắc là hoa tươi và héo. Ở trí Hành Xả thì thấy mọi thứ là đất.

Có 3 hạng hành giả Tín, Định, Tuệ.

Hạng Tín mạnh sẽ thấy Danh Sắc rỗng không vì chúng luôn biến mất.

Hạng Định mạnh thì thấy rỗng không vì mọi thứ luôn bị đẩy về phía sau.

Hạng Tuệ mạnh thấy mọi thứ là do lắp ráp, ghép nối, do nhiều duyên mà có, không có cái gì độc lập.

Tuệ này được giữ lâu chừng nào thì luân hồi sẽ ngăn lại chừng ấy.

Vuṭṭhānagāminī là tên gọi khác của Hành Xả Tuệ, nghĩa là con đường thoát ly. Chữ *Vuṭṭhāna* có nghĩa đen là sự ra khỏi, nghĩa bóng là thánh đạo nên chữ *Vuṭṭhānagāminī* trên đây còn nghĩa là đường dẫn đến Thánh đạo.

Hai trí Cầu Thoát (*Muñcitukamyatañāṇa*) và trí Trạch Sát (*Paṭisaṅkhāñāṇa*) kết hợp nhau trong Trí Hành Xả. Hành Xả ở đây không phải chỉ là tâm đại thiện thọ xả mà còn là tâm đại thiện thọ hỷ. Giống như người vừa hết bệnh, có người thì lạnh lùng, có người thì vui vẻ khi nói về căn bệnh cũ. Xả trong trí Hành Xả là không vui bằng tâm tham và không ưu bằng tâm sân trong Danh Sắc vì 4 Diên Đảo Tưởng nhưng chỉ là tạm thời thôi. Chỉ ở thánh trí thì trạng thái này mới là tuyệt đối.

12. Trí Thuận Thứ (*Anulomāñāṇa*):

Chỉ có một sát-na Thuận Thứ nhưng cùng lúc có được 12 khía cạnh trí tuệ này về Tứ Đế.

A. Trí Nhận Diện Tứ Đế (*Saccañāṇa*) gồm bốn khía cạnh:

1. Biết mọi hiện hữu ở đời là Khổ Đế
2. Biết mọi đam mê thương thích trong bất cứ cái gì ở đời cũng đều là Tập Đế. Như vậy Tập đế là niềm đam mê trong Khổ Đế.
3. Biết rằng muốn Khổ Đế chấm dứt thì trước hết phải chấm dứt Tập Đế. Như vậy Diệt đế là sự vắng mặt của Tập Đế.
4. Biết rằng việc sống bằng ba nhận thức trên đây chính là Đạo Đế, con đường dẫn đến Diệt Đế.

B. Trí Nhiệm Vụ (*Kiccañāṇa*):

1. Biết Khổ Đế là cái cần hiểu biết
2. Biết Tập Đế là cái cần trừ bỏ
3. Biết Diệt Đế là cái cần chứng ngộ
4. Biết Đạo Đế là cái cần tu tập

C. Trí Thành Mẫn (*Katañāṇa*):

1. Biết Khổ Đế đã được hiểu biết rất ráo (tùy tầng thánh trí mà hiểu được bao nhiêu về Khổ Đế)
2. Biết Tập Đế đã được đoạn trừ (tùy tầng thánh trí mà đoạn trừ được bao nhiêu trong Tập Đế). Tập Đế mà tâm Sơ Đạo trừ được là tâm Tham có Tà kiến đi cùng. Tập Đế mà tâm Nhị Đạo trừ được là khả năng tái sinh kiếp thứ hai ở cõi Dục giới. Tập Đế mà tâm Tam Đạo trừ được là toàn bộ Dục Ái, khả năng ham thích ngũ dục và khả năng tái sanh cõi dục.
3. Biết Diệt Đế đã được chứng ngộ (tùy tầng thánh trí mà hiểu được bao nhiêu về Niết Bàn)
4. Biết Đạo Đế đã được tu tập (tùy tầng thánh trí mà tu tập được bao nhiêu trong Đạo Đế)

Trí Thuận Thứ mở cửa cho tâm thánh đạo xuất hiện.

13-15. Trí Chuyển Tộc – Trí Thánh Đạo, Trí Thánh Quả.

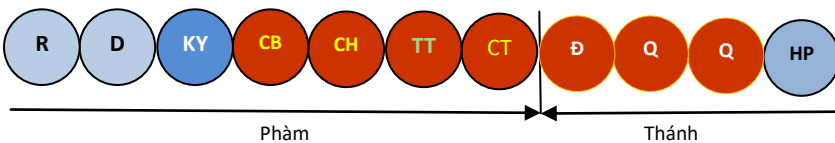
Trí Chuyển Tộc từ bỏ chủng tử phàm phu.

Từ phàm lên thánh thì giai đoạn này gọi là Trí Chuyển Tộc (*Gotrabhūñāṇa*), từ thánh thấp lên thánh cao gọi là Dũ Tịnh (*Vodānañāṇa*).

Giai đoạn Trí Hành Xả có xuất hiện vô số tâm lộ (*Cittavīthi*) nhưng 4 trí Thuận Thứ, Chuyển Tộc, Thánh Đạo, Thánh Quả chỉ là 5 hoặc 6 sát-na (người độn căn thì trí Thánh Quả xuất hiện 2 sát-na, người lợi căn thì có 3 sát-na Thánh Quả lúc chứng thánh). Chỉ có tâm Thánh Đạo mới sát trừ phiền não, còn tâm thánh Quả thì chỉ là giai đoạn thừa tiếp, làm một việc duy nhất là biết cảnh Niết Bàn.

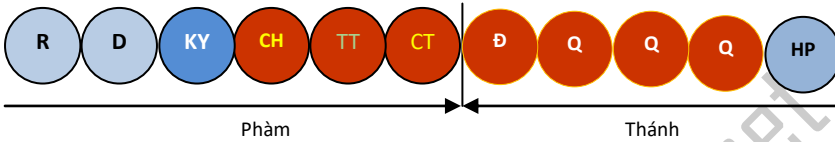
Lộ đặc đạo của người độn căn (*mandapaññā*)

R-D-KY-CB-CH-TT-CT-Đ-Q-Q-HP-HP



Lộ đặc đạo của người lợi căn (*tikkhapaññā*)

R-D-KY-CH-TT-CT-Đ-Q-Q-Q-HP



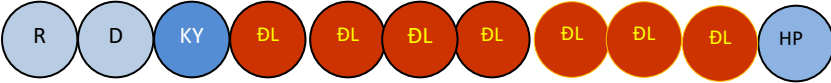
16. Trí Phản Khán (*Paccavekkhanañāṇa*):

Thánh hữu học có đủ 5 trí Phản Khán, tức trí tuệ nhìn lại những gì mình vừa trải qua trong giây phút chứng thánh (nhìn lại những phiền não đã lia bỏ, những phiền não còn dư sót, tâm Thánh Đạo và tâm Thánh Quả vừa đắc và trạng thái Niết Bàn mà mình vừa cảm nghiệm). Riêng tâm Tứ Quả chỉ có 4 trí Phản Khán (không còn phiền não dư sót để phải nhìn lại).

Sau khi tâm Thánh Quả xuất hiện 2-3 sát-na rồi diệt, sau đó tâm bậc thánh rơi vào Hữu Phần (*Bhavaṅga*) lâu mau tùy vị. Dòng Hữu Phần kết thúc bằng Hữu Phần Rúng Động (*Bhavaṅgacalana*), Hữu Phần Dứt Dòng (*Bhavaṅgupaccheda*). Lộ tâm Phản Khán là lộ tâm khách quan đầu tiên sau khi chứng quả.

Lộ Phần Khán 5 : Nhìn lại phiền não còn dư sót bằng 4 Đại Thiện Hợp Trí

R-D-KY-ĐL-ĐL-ĐL-ĐL-ĐL-ĐL-ĐL-HP



Từ phàm lên thánh gọi là Chuyển Tộc (*Gotrabhū*), từ thánh thấp lên thánh cao gọi là Dũ Tịnh (*Vodāna*), khiến mình được thanh tịnh hơn.

TỔNG QUÁT CÁC THIỀN TUỆ

Để diệt trừ phiền não thì phải có trí tuệ nhưng chỉ có trí tu (*Bhāvanāmayapaññā*) thì khả năng trấn áp và diệt trừ phiền não mới có hiệu quả thật sự. Từ trí Sanh Diệt (*Udayabbayaññā*) trở đi mới là trí tu.

Từ 3 trí đầu tiên gồm trí Quan Sát (*Sammasanaññā*), trí Phân Biệt Danh Sắc (*Nāmarūpaparicchedaññā*) và trí Liễu Duyên (*Paccayapariggahaññā*) đến trí Sanh Diệt thì chỉ là trí văn (*Sutamayapaññā*) và trí tư (*Cintamayāpaññā*). Nên trong bộ *Paṭisambhidāmagga* (thuộc Tiểu Bộ Kinh) ngài Xá Lợi Phất chỉ kể 9 tuệ thôi.

VÍ DỤ VỀ 16 THIỀN TUỆ

Một ông nông dân háo hức đi bắt cá trên ruộng, nhìn thấy cái gì đó động đậy trong nước, mới thò tay chụp vì tưởng rằng đó là con cá (tượng trưng cho Thường, Lạc, Ngã, Mỹ) thì thấy là con rắn đầu tam giác (Tam Tướng).

Thấy vậy hết hồn (Trí Sợ Hãi), không muốn cầm trên tay nữa (Trí Nhàm Chán). Mới quyết định buông (Trí Hành Xả). Bây giờ khi nhớ con rắn, không còn sợ nữa, lòng thanh thản. Mỗi ngày người nông dân đều lập lại cảnh này. Cũng như phàm phu có tu Quán mà chưa đắc thánh thì mỗi kiếp cũng lập lại trí Hành Xả.

Thánh nhân là người từ bỏ vĩnh viễn việc bắt cá. Sự liệng bỏ rắn độc ấy tượng trưng cho lòng buông bỏ Danh Sắc. Bỏ một cách tương đối là người nông dân tiếp tục nghề bắt cá. Thánh Sơ Quả là người nông dân bỏ nghề bắt cá.

Hành giả tu Tuệ Quán cần tâm niệm mấy điều sau đây: Mong đắc đạo sẽ chết cứng trong các tầng thiền tuệ (*Vipassanāñāṇa*). Tu Tuệ Quán mà cứ mong diệt phiền não thì coi chừng lâm cảnh chưa hết phiền não này lại có thêm phiền não khác. Vì tu Quán là quan sát tất cả

những gì xảy ra, không trông đợi mà cũng không có lòng tống khứ trốn chạy bất cứ thứ gì. Tu Tuệ Quán mong để diệt khổ thì cũng là một thái độ cần tránh vì khi đó hành giả lại mắc vào tham ái, vốn dĩ gồm có hai là mong cho có cái này và mong đừng có cái kia.

Trong việc tu tập, hành giả chỉ nên nhìn vào Danh Sắc để thấy rõ cái gì đang có mặt: Cái gì là thiện tâm, cái nào là phiền não, để thấy cái gì cũng đều là khổ, vô thường và vô ngã. Nói khác đi thì Danh Sắc chính là Tam Tướng và Tam Tướng chính là Danh Sắc. Đến lúc nào đó hành giả chỉ thấy thiện hay ác chỉ là những chớp tắt. Cái thì để lại quả vui, cái để lại quả khổ. Dù nhân hay quả gì thì cũng chỉ là sự chớp tắt.

PHÂN TÍCH THEO THẤT TỊNH

Giới Tịnh phải hiểu là bao gồm Giới Học trong Bát Thánh Đạo. Tâm Tịnh phải là Định Học trong Bát Chánh Đạo. Các Tịnh còn lại là Tuệ Học. Như vậy Thất Tịnh cũng là Tam Học.

Tuệ phân biệt Danh Sắc thuộc Kiến Tịnh. Tuệ Liễu duyên thuộc Đoạn Nghi Tịnh. Tuệ Quan Sát thuộc về

Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tĩnh. Tuệ Sanh Diệt cho đến Thuận Thứ là Tiến Hành Tri Kiến Tĩnh. Các tuệ vừa kể trên cũng có thể gồm luôn Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tĩnh nếu đến đây hành giả vẫn còn gặp 10 Tùy Phiền Não và vượt qua được.

Từ trí Chuyển Tộc đến Trí Phản Khán là Tri Kiến Tĩnh. Cũng có chỗ kể trí Chuyển Tộc là thuộc Tiến Hành Tri Kiến Tĩnh.

V. CÁC HẠNG THÁNH NHÂN

1. Người Tín mạnh đặc Dự Lưu gọi là Tùy Tín Hành (*Saddhānusārī*) hay Tín Giải Thoát (*Saddhāvimutti*).
2. Người đắc thiền Sắc Giới rồi mới chứng 4 tầng thánh thì gọi là Thân Chứng (*Kāyasakkhī*).
3. Người chứng thiền Vô Sắc cùng lúc với 4 tầng thánh thì gọi là Câu Phần Giải Thoát (*Ubhatobhāgavimutti*).
4. Người trí nhiều và chứng Sơ Quả thì gọi là vị Tùy Pháp Hành (*Dhammānusārī*).

5. Các tầng thánh từ Nhị Quả đến Tứ Quả của người trí nhiều đôi khi được gọi chung là Kiến Chí (*Diṭṭhipatta*).
6. Quả vị La Hán của người chỉ tu *Vipassanā*, tức không có *Samatha*, thì gọi là Tuệ Giải Thoát (*Paññāvimutti*). Trên đây chỉ là một trong nhiều cách giải thích. Xem thêm trong sách Triết Học A-Tỳ-Đàm của *Mehm Tin Mon* cùng một Dịch Giả.

Trong Tam Học, hạng Tín Giải Thoát và Tùy Tín Hành lấy Giới làm trọng, hạng Thân Chứng và Câu Phần Giải Thoát lấy Định làm trọng. Ba hạng còn lại lấy Tuệ làm trọng.

Cũng có một cách nói khác, bậc thánh nào coi trọng Giới Học thì cũng coi trọng Luật Tạng, bậc thánh nào coi trọng Định Học thì coi trọng Kinh Tạng và bậc thánh nào coi trọng Tuệ Học thì coi trọng A-Tỳ-Đàm. Coi trọng ở đây có nghĩa là nghiêng nặng về, chứ không phải coi nhẹ hai Tạng còn lại. Nên nhớ cả ba Tạng đều là phương tiện để diệt trừ phiền não.

BỐN CÁCH TU HỌC:

1. Hành dễ đặc nhanh (*Sukhapaṭipadā khippābhiññā*)
2. Hành dễ đặc chậm (*Sukhapaṭipadā dandhābhiññā*)
3. Hành khó đặc nhanh (*Dukkhopaṭipadā khippābhiññā*)
4. Hành khó đặc chậm (*Dukkhopaṭipadā dandhābhiññā*)

Dễ và khó ở đây có hai nghĩa là mất nhiều thời gian, tốn nhiều công sức và đề mục khó tìm hoặc khó nhìn khó nghĩ (như đề mục tử thi, thể trược). Còn dễ ở đây là ngược lại, là con đường hành trì mau chóng, thoải mái hoặc với những đề mục dễ tìm hoặc không gây phản cảm (như đề mục hơi thở, bốn đại, tư thế sinh hoạt...).

VI. NHỮNG TRỞ NGẠI (*UPASAGGA*) TRÊN ĐƯỜNG TU TUỆ QUÁN

Tùy vào túc duyên Ba-la-mật của bản thân mà mỗi người có con đường tu chứng khác nhau, kẻ nhanh người chậm, kẻ khó người dễ. Với người dễ đặc chứng thì chỉ nghe một câu Phật dạy cũng xong, người tu khó thì dù trước sau cũng đặc nhưng phải trải qua nhiều trở ngại trên đường hành trì trước khi chứng thánh. Những trở ngại ấy nói gọn lại có thể nằm trong 6 điều này:

1. **Trú Xứ (*Āvāsa*)** không thích hợp, với những điều kiện bất toại như thời tiết, đường xá, con người hay thú dữ đe dọa.
2. **Thầy Bạn (*Puggalasevanā*)** không phải minh sư thiện hữu, hướng dẫn sai lệch hoặc làm gương xấu hay bằng cách nào đó gây trở ngại cho việc tu tập của hành giả.
3. **Pháp Môn (*Kammaṭṭhāna*)** không thích hợp hoặc sai lầm thì chắc chắn chỉ khiến hành giả tổn công và mất thời gian, đó là chưa kể tác hại lớn nhất là chuốc thêm Tà Kiến hay ngộ nhận cho mình.
4. **Sức Khỏe (*Upadhi*)** của hành giả cũng là một vấn đề quan trọng trên đường tu tập. Trong kinh ghi lại rằng có rất nhiều vị tăng tục thời Đức Phật đã chứng thánh trong những hoàn cảnh ngặt nghèo như trọng bệnh hấp hối hay tai nạn cận tử, nhưng đó là trường hợp rất đặc biệt. Họ là những người như thế nào và người hướng dẫn họ là ai. Hành giả bấy giờ không được vậy, xét về mặt nào cũng thua người xưa, nên phải đặc

biệt giải quyết cho xong những vấn đề về sức khỏe mới có thể tu tập sông sẽ được.

5. **Thời Tiết (*Utu*)** quá nóng hay quá lạnh, mưa nhiều hay nắng quá nhiều cũng ảnh hưởng đến sức khỏe và tâm lý hành giả. Nhiều lúc Niệm và Định ở hành giả không phát triển như ý chỉ vì điều kiện thời tiết không thích hợp với cơ thể. Như vậy trong việc chọn lựa trú xứ để tu tập, hành giả cũng phải đặc biệt lưu ý đến khía cạnh thời tiết. Trong trường hợp phải chấp nhận sống ở nơi có thời tiết không thích hợp thì hành giả phải tự biết cách ăn mặc và thuốc men phòng chữa đúng mức.
6. **Thực Phẩm (*Āhāra*)** là nguồn sống căn bản của thân xác. Thức ăn và thức uống có thích hợp thì hành giả mới có sức khỏe và sức khỏe là điểm tựa của tâm lý. Ngay đến các bậc thánh hiền không còn ý thích chọn lựa thực phẩm để thọ dụng nhưng cũng phải biết thứ gì có lợi và có hại cho sức khỏe của mình, nói gì là một hành giả phạm phu.

Nói vậy cái gọi là trở ngại trong đời sống hay cuộc tu của hành giả chung quy có 2 thứ. Bên ngoài là 6 điều vừa kể trên, gọi là **Ngoại Chương** (*Bahiddhā-upasagga*), bên trong là những vấn đề tâm lý của hành giả, gọi là **Nội Chương** (*Anto-upasagga*).

Lời Phật dạy là con đường trung đạo (*Majjhimāpaṭi-padā*), nhưng do cách nghĩ cá nhân mà ta trở thành người lợi dưỡng (*Kāmasukhallika*) hay khổ hạnh (*Attakilamathaka*).

Tam Tướng phải được thấy trước hết bằng trí văn, trí tư và sau đó là trí tu. Mỗi người phải biết rõ trí nào là trí nào. Tai họa lớn nhất của hành giả là lầm tưởng trí văn và trí tư chính là trí tu. Khi chưa chứng được Sơ Quả (người đắc tự biết) thì mọi thành tựu trong lúc tu tập đều là trạm dừng tạm thời không có gì đáng để tự mãn rồi dừng lại.

Hành giả phải nhớ rằng khi Niệm mạnh thì ta không tự mãn và khi có tự mãn thì ta không có Niệm. Và hành giả thất niệm thì có gì để tự mãn. Như vậy có Niệm thì không tự mãn, tự mãn thì không có niệm, thất niệm thì có gì để tự mãn.

www.vietheravada.net

PHỤ LỤC

I. CÁC TÙY CHƯỚNG HAY TRỞ NGẠI (*upasagga*) TRONG VIỆC QUÁN NIỆM HƠI THỞ (*Bộ Paṭisaṃbhidamagga*)

1. Cứ bám chặt (*anugacchana*) hơi thở vào một cách quá chi tiết, máy móc và cố chấp. Nên theo dõi thay vì theo đuổi.
2. Cứ bám chặt (*anugacchana*) hơi thở ra một cách quá chi tiết, máy móc và cố chấp. Nên theo dõi thay vì theo đuổi.
3. Có lòng ngóng đợi hơi thở vào (*assāsa-paṭikaṅkhana*). Trông hơi thở vào thì tâm bị đóng khung (*ajjhattivikkhepa*).
4. Có lòng ngóng đợi hơi thở ra (*passāsapāṭikaṅkhana*). Ngóng đợi hơi thở ra thì tâm bị khuếch tán (*bahiddhāvikkhepa*).

5. Có tâm tham ái (*patthanā*) trong hơi thở ra này vì muốn chạy trốn sự khó chịu trong hơi thở trước, quá ngắn hay quá dài (*assāsenābhitunna*).
6. Có tâm tham ái (*patthanā*) trong hơi thở vào này vì muốn chạy trốn sự khó chịu trong hơi thở trước, quá ngắn hay quá dài (*assāsenābhitunna*).
7. Tâm mất định (*vikkhippamāna*) vì mãi lo dán chặt vào điểm chạm của hơi thở vào (*ajjhata-vikkhepākāṅkhana*).
8. Tâm mất định (*vikkhippamāna*) vì mãi lo dán chặt vào điểm chạm của hơi thở ra (*bahiddha-vikkhepākāṅkhana*).
9. Tâm mất định (*vikkhippamāna*) vì đang thở ra lại móng tâm đến hơi thở vào (*assāsaṭṭilābhemucchana*).
10. Tâm mất định (*vikkhippamāna*) vì đang thở vào lại móng tâm đến hơi thở ra (*passāsaṭṭilābhemucchana*).
11. Tâm dao động (*vikampati*) vì quá chú ý đến hơi thở vào.

12. Tâm dao động (*vikampati*) vì quá chú ý đến hơi thở ra.
13. Tâm dao động (*vikampati*) vì đang thở ra lại móng tâm nghĩ đến hơi thở vào (*assāsaṭṭilābhemucchana*).
14. Tâm dao động (*vikampati*) vì đang thở vào lại móng tâm nghĩ đến hơi thở ra (*passāsaṭṭilābhemucchana*).
15. Tâm còn vương vấn hơi thở trước (*atītānudhāvana*) nên không tập trung vào điểm chạm của hơi thở vào ra.
16. Có lòng mong đợi hơi thở vào hay ra khi nó chưa đến (*anāgataṭṭikaṅkhana*).
17. Tâm biếng lười, tiêu cực (*Līna*).
18. Tâm quá xung động, nôn nóng (*Atipaggahita*).
19. Tâm quá thiết tha, háo hức (*Abhinata*).
20. Tâm quá hồ hững (*Apanata*).

II. 40 KHÍA CẠNH CỦA TAM TƯỚNG

Lâu nay, khi nói về pháp môn Tuệ Quán ta luôn nhắc đến khía cạnh Tam Tướng của Danh Sắc là Vô Thường, Khổ và Vô Ngã nhưng ít người có cơ hội học kỹ kinh điển để biết rằng gọi là quán Tam Tướng thì hành giả bắt buộc phải biết rõ các khía cạnh sâu rộng của mỗi tướng trong Tam Tướng như nói đến Vô Thường thì ta phải biết đến 10 khía cạnh, đem nhân với 5 uẩn thành 50. Vô ngã có 5 khía cạnh, nếu đem nhân với 5 uẩn thành 25. Sở dĩ ta phải biết chi tiết như vậy vì qua đó Định và Tuệ của hành giả mới phát triển đúng mức. Điều này gần giống như phép tu Phạm Trú, chính các chi tiết đôi khi giúp ta tập trung tốt hơn. Đó là nói về Samatha. Còn về *Vipassanā* thì cách quán sát chi tiết này còn giúp cho trí tuệ hành giả thêm phần sâu sắc tinh tường. Các tài liệu về pháp môn Tuệ Quán đôi khi có nhắc đến các khía cạnh này nhưng rất hời hợt, chỉ kể ra rồi giải thích sơ sài theo ý kiến của người biên soạn. Ở đây để học tận nguồn và kỹ lưỡng thì ta phải dựa vào Chú giải Tăng Chi Bộ để có thêm phần giải thích bằng chữ *Pāli*.

Tướng Vô Thường có 10 khía cạnh:

1. *Aniccatā*: Trạng thái không thường hằng. Tức không có pháp Chân Đế hữu vi nào đứng yên quá một sát-na.

(Aniccantikātāya ādiantavantāya ca aniccatō: Danh Sắc có tánh Vô Thường vì thứ gì ở đời cũng đều có điểm đầu, điểm cuối).

2. *Adhuvatā*: Trạng thái không bền vững. Không hình tướng Tục Đế nào đứng yên.

(Sabbānatthānipātītāya kirabhāvassa ca abhāvātāya adhuvato: Danh Sắc luôn mong manh, mọi sự xuất hiện của chúng chỉ nhằm để mất đi. Hành giả Tuệ Quán tu đúng luôn thấy Danh Sắc là sự mất mát).

3. *Asāratā*: Trạng thái lắp ráp, ghép nối, không cốt lõi. Các pháp hữu vi đều hình thành từ các cấu tố riêng lẻ, như thân cây chuối được tạo nên từ các bẹ chuối.

(Dubbalatāya pheggu viya subbhañjanīyatāya ca asāratō: Danh Sắc giống như cây chuối được

ghép lại từ nhiều bẹ mong manh, không gì là cốt lõi chắc chắn).

4. *Calatā*: Trạng thái biến động.

(Byādhijarāmarañehi ceva lābhālābhādīhi ca lokadhammehi calitatāya calato: Danh Sắc luôn bị biến động không yên với già, bệnh, chết cùng bao thứ thị phi được, mất, thăng trầm).

5. *Palokatā*: Trạng thái tiêu hoại. Danh Sắc luôn trong tình trạng băng hoại, phân hủy.

(Byadhijarāmarañehi palujjanatāya ca palokato: Danh Sắc luôn bị phân hủy từng giây với sự chi phối của già đau chết)

6. *Vipariṇāmatā*: Trạng thái biến tướng. Danh Sắc luôn trong tình trạng đổi thay từ thứ này sang thứ khác.

(Jarāya ceva marañena cāti dvedhā pariṇāmapakatitāya vipariṇāmadhammato: Danh Sắc luôn biến tướng với sự tác động của cái già và chết).

7. *Maraṇadhammatā*: Danh Sắc luôn gắn liền với cái chết.

(Maraṇapakatitāya maraṇadhammato: Danh Sắc có bản chất là chết chóc và biến diệt).

8. *Vibhavatā:* Trong sự hiện hữu của Danh Sắc cái có gắn liền với cái không.

(Vigatabhavatāya vibhavasambhūtatāya ca vibhavato: Bản chất của Danh Sắc là không người không vật, có để rồi mất).

9. *Saṅkhatatā:* Trong sự hiện hữu của Danh Sắc không có thứ gì nằm ngoài sự tác động của các duyên, luôn bị cấu tạo bởi các điều kiện.

(Hetupaccayehi abhisāṅkhatatāya saṅkhatato: Danh Sắc không phải tự nhiên mà có, cũng không do đấng tối cao nào làm ra mà do các điều kiện tác động. Điều kiện tích cực hay tiêu cực sẽ tạo ra thứ Danh Sắc tương ứng).

10. *Pabhaṅgutā:* Bản tướng của Danh Sắc là sự rã rời, vỡ vụn.

(Upakkamena ceva sarasena ca pabhaṅgupagamanasīlatāya pabhaṅguto: Danh Sắc luôn từng bước biến đổi, tất cả năng lượng của Danh Sắc chỉ dồn hết cho sự biến đổi này. Ta nói

Danh Sắc tồn tại nhưng thật ra Danh Sắc luôn tự tìm tới sự hủy diệt).

Tướng Khổ có 25 khía cạnh:

1. *Dukkhatō*: Là gốc của mọi sự khó chịu.

(*Uppādavayapaṭipīlanatāya dukkhavatthutāya ca dukkhatō*: Danh Sắc ở đời đều có khổ tánh vì luôn bị buộc phải sanh diệt với các hình thức bất toại, bất trắc).

2. *Bhayato*: Là gốc của mọi sự sợ hãi.

(*Sabbabhayānaṃ ākāratāya dukkhavūpasamasarikhātassa paramassāsassa paṭipakkhabhūtāya ca bhayato*: Danh Sắc là gốc của tất cả mọi âu lo sợ hãi. Muốn được bình tâm tuyệt đối thì phải hiểu biết chúng, dù vẫn phải đau khổ với chúng).

3. *Ītito*: Tình trạng khốn đốn.

(*Anekabyasanāvahanatāya ītito*: Danh Sắc luôn là mối tai ương vì chúng luôn đem lại vô số những mất mát đổ vỡ).

4. *Upaddavato*: Hiểm họa.

(Aviditānaṃyeva vipulānaṃ anātthanāṃ āvahanato sabbupaddavavatthutāya ca upaddavato: Danh Sắc là mối hiểm họa đặc biệt đối với những người sống vô minh, càng hiểu lầm về chúng thì càng khó lường được những đau khổ mà chúng đem lại. Bậc thánh cũng còn Danh Sắc nhưng ít khổ hơn phàm phu vì không còn hiểu lầm trong Danh Sắc, luôn lường trước được những gì sẽ xảy ra gồm Tam Tướng, Sanh Diệt).

5. *Upasaggato:* Chướng ngại của ước vọng hạnh phúc.

(Anekehi anātthehi anubandhatāya dosupasaṭṭhatāya upasaggo viya anādhivāsanārahatāya ca upasaggato byādhijarāmaṇehi ceva: Danh Sắc là gốc của mọi chông gai ở đời. Tất cả mọi khó khăn hay trở ngại cho thân tâm đều không thể tránh khỏi tuyệt đối khi những mặt trái của Danh Sắc luôn bén gót theo ta).

6. *Rogato:* Tương đương với bệnh tật.

(Paccayayāpanīyatāya rogamūlatāya ca rogato: Danh Sắc luôn có tánh bệnh tật vì chúng là gốc

của mọi bất ổn, luôn bị lệ thuộc các điều kiện hỗ trợ, như thân xác phải nhờ thuốc men).

7. *Ābādhato*: Bất an.

(*Aseribhāvajanakatāya ābādhapadaṭṭhānatāya ca ābādhato*: Danh Sắc bị xem là chứng nan y vì chúng luôn trong tình trạng bất an và bản thân Danh Sắc là gốc của tất cả thân bệnh và tâm bệnh. Ngoại trừ La Hán chỉ còn thân bệnh, tất cả chúng sanh ngoài ra đều có đủ thân bệnh và tâm bệnh từ sự hiện hữu của Danh Sắc).

8. *Gaṇḍato*: Như là ung nhọt.

(*Dukkhatāsūrayogitāya kilesāsucipaggharaṇatāya uppādajarābhaṅgehi uddhumātakaparipakka-paribhantāya ca gaṇḍato*: Danh Sắc như một cục bثور chứa đầy những thứ bất tịnh và đau khổ như thể trọc trong Sắc hay phiền não trong Danh và sự sanh, già, chết của cả Danh Sắc).

9. *Sallato*: Như là tên độc.

(*Pīḷājanakatāya antotudanatāya dunniharaṇīyatāya ca sallato*: Danh Sắc giống như mũi tên ở hai khía cạnh, đã bắn ra là không còn điều khiển

được nữa và bị buộc phải đi tới không thể sửa đổi. Danh Sắc đã có mặt thì phải sanh diệt với tất cả những mặt trái của chúng).

10. *Aghato*: Mặt trái lớn hơn mặt phải, vui ít buồn nhiều.

(*Vigaraṇāyatāya āvaḍḍhi – āvahanatāya aghavattutāya ca aghato*: Danh Sắc bị xem là tai hoạ vì nếu xét rốt ráo thì chỉ có cái để chê chớ không có cái gì để khen).

11. *Atāṇato*: Không có điểm tựa trong dòng chảy sanh diệt.

(*Atāyanatāya ceva alambhaneyyakkhematāya atāṇato*: Danh Sắc không thể tin cậy được, từ mỗi sát-na Danh Sắc Chân Đế cho đến các cảnh giới Tục Đế như núi non hay mặt đất, đại dương cũng không có nơi nào đủ an toàn để ta có thể tin cậy).

12. *Aleṇato*: Không có chỗ nương náu trong Tam Tướng.

(*Alliyitum anarahatāya allīnānampi ca lenakiccāritāya aleṇato*: Danh Sắc không bao giờ là chỗ

trú ẩn an toàn cho bất cứ ai. Về phương diện Tục Đế thì ta có thể trông cậy vào tường vách, mái che hay chỗ an toàn nào đó để ẩn nấp, nhưng xét trên mặt Chân Đế thì không hề có một nơi chốn nào như vậy để ta nằm ngoài Tam Tướng).

13. *Asaraṇato*: Không có chỗ nương đỡ.

(Nissitānaṃ bhayasāraṇattābhāvena asaraṇato: Danh Sắc không thể nào là chỗ nương dựa cho bất cứ ai. Trẻ con nương nhờ người lớn, Phật tử nương nhờ Tam Bảo, bệnh nhân nương nhờ thầy thuốc...nhưng kẻ đang mang tẩm thân Danh Sắc thì phải chấp nhận bản tướng Tam Tướng của chúng như một đứa trẻ phải nhờ cậy người bắt cóc mình).

14. *Ādīnavato*: Tính sanh diệt là mối ẩn họa của Danh Sắc.

(Pattidukkhatāya dukkhassa ca ādīnavatāya ādīnavato – Ādinaṃ vāti gacchati pavattīti ādīnavo – Khandhāpi ca kapaṇāyevāti ādīnavasadisatāya ādīnavato: Danh Sắc được xem là tội khổ vì đây là chỗ gặp nhau của tất cả

những gì tiêu cực như đau khổ, không bền, hư ảo, giả hợp – Là tội khổ vì là điểm bắt đầu của tất cả điều xấu – Dầu nói về khía cạnh Chân Đế hay Tục Đế thì Danh Sắc cũng luôn là chỗ hiểm nạn, có khổ Chân Đế lẫn khổ Tục Đế).

15. *Aghamūlato*: Nguồn gốc của mọi khổ nạn.

(*Aghahetutāya aghamūlato*: Sự có mặt của Danh Sắc là gốc của mọi khổ nạn).

16. *Sāsavato*: Gắn liền với phiền não, về nhân hoặc về quả...

(*Āsavapadaṭṭhānatāya sāsavato*: Danh Sắc được phiền não tạo ra trực và gián tiếp, Danh Sắc lại cũng là cơ hội cho phiền não xuất hiện).

17. *Vadhakato*: Khổ tướng như một sát thủ.

(*Mittamukhasapatto viya vissāśaghātītāya vadhakato*: Danh Sắc giống như một sát thủ giấu mặt, nhìn tưởng là bạn nhưng nó chính là kẻ giết mình).

18. *Mārāmisato*: Độc hại vì là miếng mồi của Ma Vương.

(*Maccumāarakilesamārānaṃ āmisabhūtatāya mārāmisato*: Danh Sắc là đối tượng tấn công, là nạn nhân và miếng mồi ngon của tử thần ma và phiền não ma).

19. *Jātidhammato*: Là gốc của nỗi khổ tái sinh.

(*Jātipakatitāya jātidhammato*: Danh Sắc là gốc của mọi sự tái sinh, mọi sự xuất hiện và đương nhiên cũng là điểm bắt đầu của mọi khổ nạn).

20. *Jarādhammato*: Là gốc của nỗi khổ già nua.

(*Jarāpakatitāya jarādhammato*: Danh Sắc là chỗ gặp gỡ của sự già yếu, cằn cõi, khô héo).

21. *Byādhidhammato*: Là gốc của nỗi khổ bệnh tật.

(*Byādhipakatitāya byādhidhammato*: Danh Sắc là chỗ gặp gỡ của tất cả thân bệnh và tâm bệnh).

22. *Sokadhammato*: Là gốc của mọi buồn khổ.

(*Sokapakatitāya sokadhammato*: Danh Sắc là chỗ hợp mặt của tất cả sầu muộn).

23. *Paridevadhammato*: Là suối nguồn của nước mắt.

(*Paridevapakatitāya paridevadharmato*: Danh Sắc là chỗ hội tụ của nước mắt).

24. *Upāyāsadharmato*: Là gốc của mọi ưu tư.

(*Upāyāsapakatitāya upāyāsadharmato*: Danh Sắc là chỗ gặp nhau của những nỗi khổ tâm).

25. *Saṅkilesikadharmato*: Là điều kiện dây dưa với phiền não.

(*Taṇhādītṭhiduccaritasāṅkilesānaṃ visayadhammatāya saṅkilesikadharmato*: Danh Sắc là điểm xuất hiện, hoạt động và hoành hành của phiền não như tham ái và tà kiến cùng tam nghiệp bất thiện, đều là gốc của trầm luân. Danh Sắc là quả trực tiếp của phiền não và là nhân gián tiếp của phiền não).

Tướng Vô Ngã có 5 khía cạnh:

1. *Anattato*: Bản chất Danh Sắc không phải là thứ gì đó đáng gọi là Ta, Của Ta.

(*Sayaṅca assāmikabhāvaviditāya anattato*: Danh Sắc được xem là vô ngã vì trong Danh Sắc không hề có một cá thể nào tồn tại nên không hề

có thứ gì để ta có thể xem là một cá nhân, dầu đó là chính mình hay kẻ khác).

2. *Parato*: Như thuộc về người khác.

(*Avasatāya avidheyyatāya ca parato*: Danh Sắc cứ như kẻ lạ, không thuộc về ai hết, không ai tin được người dưng và bản thân Danh Sắc cũng không tuân theo ước muốn của ai).

3. *Rittato*: Trạng thái rỗng tuếch, mọi thứ chỉ là tên gọi và khái niệm.

(*Yathāparikappitehi dhuvasubhasukhattabhāvehi rittatāya rittato*: Danh Sắc là rỗng tuếch và không hề có thứ gì là vĩnh cửu đẹp đẽ hay vui vẻ như kẻ phàm phu vẫn lầm tưởng).

4. *Tucchato*: Trạng thái hư huyền, ở mức tuyệt đối thì Danh Sắc nằm ngoài những gì nhị biên đối đãi mà phàm phu vẫn ảo tưởng (như ngắn, dài, lớn, nhỏ, đẹp, xấu, gần xa...).

(*Rittattāyeva tucchato*: Đồng nghĩa với *Rittato*).

5. *Suññato*: Trạng thái trống không, nói rõ ráo thì không có gì là người thú, phàm thánh, siêu đọa.

(Sāminivāsikārakavedakādhiṭṭhāyakavirahitatāya suññato: Danh Sắc là rỗng không vì không ai có thể chủ quản, không có người tạo nhân cũng không có kẻ hưởng quả, tất cả chỉ là sự tương tục tùy duyên của Danh Sắc).

Khi tu tập Tuệ Quán thì hành giả quán sát các khía cạnh Tam Tướng của 5 uẩn bằng cách lấy các khía cạnh trên đây nhân với 5 Uẩn. Như vậy ta có 50 khía cạnh Vô thường (10×5), 125 khía cạnh Khổ (25×5) và 25 khía cạnh Vô Ngã (5×5). Tổng cộng có tất cả 200 khía cạnh Tam Tướng.

III. NĂM TRIỀN CÁI- NĂM CHI THIỀN

5 chi thiền	5 Thiền Cái	Hình ảnh về tâm bị 5 Thiền Cái	5 Thiền Cái được ví như
Tâm	Hôn Thụỵ	Nhà tù	nước rong rêu
Tứ	Hoài Nghi	Sa mạc	nước vẩn đục
Hỷ	Bất mãn, sân	Bệnh mất khẩu vị	nước đun sôi
Thọ (Lạc)	Trạo Hối	Nô lệ	nước bị gió thổi xao động
Định	Tham Dục	Món nợ	nước pha màu

IV. PHÁP ĐỐI TRỊ 5 TRIỀN CÁI (*Nīvaraṇa*)

A. 6 PHÁP ĐỐI TRỊ DỤC TRIỀN CÁI (*Kāmanīvaraṇa*):

1. *Asubhanimittassa uggaho*: Học kỹ về các đề mục bất tịnh gồm 32 thể trước và 10 loại tử thi.
2. *Asubhabhāvanānuyoga*: Tu tập đề mục thể trước.
3. *Indriyesu guttadvāratā*: Thu thúc lục căn.
4. *Bhojane mattaññutā*: Ăn uống tiết độ.
5. *Kalyāṇamittatā*: Gần gũi minh sư, thiện hữu.
6. *Sappāyakathā*: Đề tài nói chuyện thích hợp với pháp mình đang hành trì, tức có nội dung dẫn đến sự chán sợ 5 Dục.

B. 6 PHÁP ĐỐI TRỊ SÂN TRIỀN CÁI (*Byāpādanīvaraṇa*)

1. *Mettānimittassa uggaho*: Học kỹ lý thuyết về Từ Tâm.
2. *Mettābhāvanānuyoga*: Thực tập pháp môn Từ Tâm.
3. *Kammassakatāpaccavekkhaṇa*: Thường xuyên suy tư về nghiệp lý. Để thấy mỗi người có nghiệp riêng.

4. *Paṭisaṅkhābahulatā*: Thường xuyên sống suy tư thâm trầm.

5. *Kalyāṇamittatā*: Gần gũi minh sư, thiện hữu.

6. *Sappāyakathā*: Đề tài nói chuyện thích hợp với pháp mình đang hành trì, tức có nội dung dẫn đến sự chán sợ sân tâm và thiết tha Từ Tâm.

C. 6 PHÁP ĐỐI TRỊ HÔN THỤY CÁI (*Thīnamiddhanīvaraṇa*)

1. *Atibhojane nimittaggāho*: Ăn uống chừng mực, không để mình quá đầy bụng.

2. *Iriyāpathasamparivattanatā*: Biết thay đổi tư thế sinh hoạt.

3. *Ālokasaññāmanasikāro*: Tu tập đề mục ánh sáng, luôn nghĩ mình đang sống trong chỗ sáng sủa.

4. *Abbhokāsavāso*: Sống chỗ thông thoáng không bị ngăn che, kín khuất.

5. *Kalyāṇamittatā*: Gần gũi minh sư, thiện hữu.

6. *Sappāyakathā*: Đề tài nói chuyện thích hợp với pháp mình đang hành trì, tức có nội dung dẫn đến sự chán sợ việc ngủ nghỉ, thích thú trong sự tỉnh táo, siêng năng.

D. 6 PHÁP ĐỐI TRỊ TRẠO HỐI CÁI

(*Uddhaccakukkuccanīvaraṇa*)

1. *Bahussutatā*: Siêng năng học hỏi giáo lý.
2. *Paripucchakatā*: Chịu khó vấn đạo để phá nghi.
3. *Vinaye pakataññutā*: Nghiêm trì giới luật.
4. *Vuḍḍhasevitā*: Gần gũi hiền thánh (chữ *Vuḍḍha* ở đây không có nghĩa là người già, mà ám chỉ cho người có đức độ).
5. *Kalyāṇamittatā*: Gần gũi minh sư, thiện hữu.
6. *Sappāyakathā*: Đề tài nói chuyện thích hợp với pháp mình đang hành trì, tức có nội dung dẫn đến sự thanh thản và định tâm.

E. 6 PHÁP ĐỐI TRỊ HOÀI NGHI CÁI

(Vicikicchānīvaraṇa)

1. *Bahussutatā*: Siêng năng học hỏi giáo lý.
2. *Paripucchakatā*: Chịu khó vấn đạo để phá nghi.
3. *Vinaye pakataññutā*: Nghiêm trì giới luật.
4. *Adhimokkhabahulatā*: Luôn tìm dịp củng cố niềm tin.
5. *Kalyāṇamittatā*: Gần gũi minh sư, thiện hữu.
6. *Sappāyakathā*: Đề tài nói chuyện thích hợp với pháp mình đang hành trì, tức có nội dung dẫn đến sự xác tín, minh định.

V. ĐIỀU KIỆN HỖ TRỢ 7 GIÁC CHI

(Theo Sớ giải Tương Ứng Bộ, Phẩm Giác Chi)

A. 4 ĐIỀU KIỆN HỖ TRỢ NIỆM GIÁC CHI

(Satisambojjhaṅga)

1. *Satisampajañña*: nếp sống có chánh niệm tỉnh giác trong từng tư thể sinh hoạt.
2. *Muṭṭhasatipuggalaparivajjanatā*: Lánh xa người thất niệm.
3. *Upaṭṭhitassatipuggalasevanatā*: Gần gũi người chánh niệm.
4. *Tadadhimuttatā*: Thường nghĩ nhiều về chánh niệm.

B. 7 ĐIỀU KIỆN HỖ TRỢ TRẠCH PHÁP GIÁC CHI

(Dhammavicayasambojjhaṅga)

1. *Paripucchakatā*: Siêng năng vấn đạo để phá nghi.
2. *Vatthuisadakiriyā*: nếp sống vệ sinh ngăn nắp.
3. *Indriyasamattapaṭipādanā*: Chú ý quân bình 5 Quyền.

4. *Duppaññāpuggalaparivajjanā*: Xa người thiếu trí.
5. *Paññāvantapuggalasevanā*: Gần người trí tuệ.
6. *Gambhīraññācariyapaccavekkhaṇā*: Thường sống suy tư, thâm trầm.
7. *Tadadhimuttatā*: Tâm nghĩ nhiều về việc trau dồi Trạch Pháp Giác Chi.

C. 11 ĐIỀU KIỆN HỖ TRỢ CẦN GIÁC CHI **(*Viriyasambojjhaṅga*)**

1. *Apāyabhayapaccavekkhaṇatā*: Thường suy xét về nỗi khổ của bốn đọa xứ.
2. *Ānisaṃsadassāvitā*: Thường nghĩ đến những thành quả lớn vốn chỉ dành cho người tinh tấn, như thánh trí hay những ngôi vị hàng đầu trong tam giới.
3. *Gamanavīthipaccavekkhaṇatā*: Thường suy xét đến hành trình hiền thánh đã đi qua, như xét về hành trình Phật đạo của Thế Tôn.
4. *Pinḍapātāpacāyanatā*: Nghĩ đến tấm lòng của người hộ trì mình.

5. *Dāyajjamahattapaccavekkhaṇatā*: Suy xét đến giá trị khôn cùng của di sản mà Đức Phật để lại, hàng tỷ đại kiếp mới có một lần.

6. *Satthumahattapaccavekkhaṇatā*: Suy tư về sự vĩ đại của chư Phật (như biết mọi chuyện, thương mọi loài và có đủ mọi đức lành).

7. *Jātimahattapaccavekkhaṇatā*: Suy nghĩ đến huyết thống tâm linh, tức mối quan hệ gián tiếp của mình với Đức Phật. Về giới phẩm thì nếu truy tận gốc chắc chắn các thế hệ truyền thừa xưa nay đều có liên quan Đức Phật, về giá trị tu tập thì ai tu đúng cũng đều là con của Phật.

8. *Sabrahmacāri mahattapaccavekkhaṇatā*: Xét đến sự vĩ đại của các thế hệ thầy bạn, xa nhất là ngài Xá Lợi Phất và gần nhất là những thầy bạn mà mình đang gặp gỡ.

9. *Kusītapuggalaparivajjanatā*: Xa người lười biếng.

10. *Āraddhaviriyapuggalasevanatā*: Gần người tinh tấn.

11. *Tadadhimuttatā*: Tâm nghĩ nhiều về việc trau dồi Cần Giác Chi.

D. 11 ĐIỀU KIỆN HỖ TRỢ HỖ GIÁC CHI

(*Pīṭisambojjhaṅga*)

1. *Buddhānussati*: Thường niệm tưởng ân đức Phật bảo theo nội dung bài *Itipiso*.
2. *Dhammānussati*: Thường niệm tưởng ân đức Pháp bảo theo nội dung bài *Svākkhāto*.
3. *Saṅghānussati*: Thường niệm tưởng ân đức Tăng bảo theo nội dung bài *Suppaṭipanno*.
4. *Sīlānussati*: Thường tự xét giới hạnh của mình để xem nếu lấm nhơ thì sám hối còn nếu thanh tịnh thì hoan hỷ.
5. *Cāgānussati*: Thường tự xét mình có phải là người sẵn lòng hỗ trợ vật chất cho người khác theo khả năng hay không rồi vui với lòng hào sảng của bản thân.
6. *Devatānussati*: Thường tự xét để thấy mình có đủ điều kiện thiện pháp để cộng trú với chư thiên.
7. *Upasamānussati*: Thường quán xét để thấy rằng tất cả mọi khổ lụy thân tâm mình đang chịu đựng từng phút

đều không có trong cứu cánh Niết Bàn, cứ thấy khổ thì nghĩ đến trạng thái tịch tịnh của Niết Bàn.

8. *Lūkhapuggalaparivajjanatā*: Xa người thô lậu thiếu tế nhị.

9. *Siniddhapuggalasevanatā*: Gần người tinh ý tế nhị.

10. *Pasādanīyasuttantapaccavekkhanatā*: Thường tìm đọc hay lắng nghe, suy gẫm những bài kinh để làm phát khởi niềm tin, tùy người mà tâm đắc kinh nào.

11. *Tadadhimuttatā*: Tâm nghĩ nhiều về việc trau dồi Hỷ Giác Chi.

E. 7 ĐIỀU KIỆN HỖ TRỢ TỈNH GIÁC CHI

(Passaddhisambojjhaṅga)

1. *Paṇītabhojanasevanatā*: Ăn món vừa miệng dễ tiêu hóa.

2. *Utusukhasevanatā*: Sống chỗ có điều kiện nhiệt độ, khí hậu thích hợp.

3. *Iriyāpathasukhasevanatā* : Tư thế sinh hoạt thích hợp

4. *Majjhappayogatā*: Thường giữ tâm bình đạm bằng suy tư về nghiệp riêng của mình và người.
5. *Sāradhakāyapuggalaparivajjanatā*: Lánh xa người bê bối, bề bộn, bừa bãi.
6. *Passaddhakāyapuggalasevanatā*: Gần gũi người ngăn nắp gọn gàng, chĩnh chu, tươm tất.
7. *Tadadhimuttatā*: Tâm nghĩ nhiều về việc trau dồi Tỉnh Giác Chi.

F. 10 ĐIỀU KIỆN HỖ TRỢ ĐỊNH GIÁC CHI (*Samāddhisambojjaṅga*)

1. *Vatthuisadakiriyatā*: nếp sống vệ sinh, ngăn nắp.
2. *Indriyasamattaṭṭipādanatā*: Thường chú ý quân bình 5 Quyền.
3. *Nimittakusalatā*: Học kỹ về 40 đề mục, đề mục nào tu kiểu nào.
4. *Samayecittassapaggaṇhanatā*: Biết tùy lúc mà an trú trong Trạch, Cần, Hỷ Giác Chi để vực dậy một nội tâm lui sụt.

5. *Samayecittassaniggaṇhanatā*: Biết tùy lúc mà sống trong Tĩnh, Định, Xả Giác Chi để ổn định một nội tâm lắng xẵng, năng động.

6. *Samayasampahaṃsanatā*: Biết tùy lúc kích thích nội tâm biếng tu bằng suy tư về 8 đề tài kinh động nội tâm (sinh, già, đau, chết và 4 đọa xứ hoặc sinh già đau chết, khổ sa đọa, nỗi khổ luân hồi quá khứ, hiện tại, vị lai). Điều số 6 này cũng còn được giải thích là sự niệm tưởng ân đức Tam Bảo để tâm có được sự kích thích, thôi thúc cần thiết.

7. *Samaye-ajjupekkhanatā*: Đúng thời giữ tâm bình đạm, không thiên lệch theo các cảm xúc hay những xung động tâm lý, không để cái gì quá nhiều hay quá ít.

8. *Asamāhitapuggalaparivajjanatā*: Lìa xa người thiếu định tĩnh.

9. *Samāhitapuggalasevanatā*: Sống gần người định tĩnh, tức giới định tâm.

10. *Tadadhimuttatā*: Tâm nghĩ nhiều về việc trau dồi Định Giác Chi.

G. 5 ĐIỀU KIỆN HỖ TRỢ XẢ GIÁC CHI

(Upekkhāsambojjhaṅga)

1. *Sattamajjhataṭā*: Giữ lòng bình thản trong tình cảm với mọi người thân sơ, bằng cách nghĩ về nghiệp riêng của mỗi cá nhân.

2. *Saṅkhāramajjhataṭā*: Giữ lòng bình thản khi nhìn về các pháp hữu vi nói chung, xét theo Chân Đế thì không có bạn hay thù, quen hay lạ, không cả những chủ quyền sở hữu.

3. *Sattasaṅkhāraṅkelāyanapuggalaparivajjanatā*: Sống xa người chấp nhặt, thích ôm giữ.

4. *Sattasaṅkhāramajjhataṭapuggalasevanatā*: Sống gần người có thói quen buông bỏ.

5. *Tadadhimuttatā*: Tâm nghĩ nhiều về việc trau dồi Xả Giác Chi.

VI. 40 ĐỀ MỤC THIỀN CHỈ

Đề mục	Tổng cộng	Có thể dẫn đến
10	10	Chỉ dẫn đến Cận Định
10 Hoàn Tĩnh (<i>Kasīṇa</i>), Hơi thở	11	Sơ đến Ngũ thiền
10 Bất tịnh, Thân hành niệm	11	Sơ thiền
Từ, Bi, Hỷ	3	Sơ đến Tứ thiền
Xả	1	Ngũ thiền
4 Vô sắc	4	4 thiền Vô sắc

VII. HÀNH TRÌNH ĐỜI ĐẠO

Hạng người	Khuynh Hướng	Cách sống	Chỗ dẫn đến	Phân Theo Tứ Đế
Không biết đạo	Quan tâm thích ghét, buồn vui. Theo thập ác	Tích lũy Phi Phúc Hành, Nhân ác dẫn sa đọa	4 cảnh giới đọa xứ	Khổ Đế, Tập Đế
Biết đạo	Quan tâm thiện ác. Tu thập thiện	Tích lũy Phúc Hành, Bất Động Hành. Nhân thiện dẫn sanh nhân thiên	Xem 22 cõi lành là chỗ hưởng phúc gồm nhân loại, Dục Thiên, Phạm Thiên	Khổ Đế, Tập Đế
Hành đạo	Quan tâm tánh sanh diệt của Danh Sắc	Vẫn hành thiện, lánh ác nhưng nhàm chán 3 Hành	Xem 22 cõi lành là nơi tu hành	Nỗ lực quan sát Khổ Đế, để trừ Tập Đế
Chứng đạo	Chứng ngộ 4 thánh đế	Cắt đứt 3 Hành (Tùy tăng thánh)	Còn luân hồi tối đa 7 kiếp sống	Đạo Đế, Diệt Đế

VIII. TÌM HIỂU PHÁP CHẾ ĐỊNH

Theo Phật Pháp, có hai cách quan sát thế giới này. Cách một là quan sát thế giới qua bản chất rốt ráo của Tâm pháp (gồm tâm thức và tâm sở) và Sắc pháp (gồm tất cả vật chất trong chúng sanh – *Indriyabaddharūpa*, và ngoài chúng sinh – *Anindriyabaddharūpa*). Cách hai là quan sát thế giới qua các hiện tượng dựa trên kinh nghiệm hời hợt của kiến thức hay hời ức trong đời sống thường nhật.

Khi ta nói tâm tham hay tâm sân là đang nói về khía cạnh bản chất, khi ta gọi ai đó là tên trộm hay kẻ sát nhân thì ta đang nói về hiện tượng. Khi ta gọi món đồ nào đó là cái chén thì ta đang nói về khía cạnh hiện tượng, và khi ta nhắc đến những thành phần hoá chất cấu tạo nên cái chén ấy là ta đang nói về khía cạnh bản chất. Khía cạnh Hiện Tượng của thế giới được gọi bằng thuật ngữ Phật pháp là Chế Định (*Paññatti*) hay Tục Đế (*Sammutisacca*).

Tất cả hiện tượng tâm vật lý trong đời này gom chung lại trong 15 khái niệm Chế Định. Trong đó có 13 khái niệm được xếp vào Vật Chế Định (*Atthapaññatti*), từ đó có thêm 2 khái niệm Danh Chế Định (*Nāmapaññatti*), tức khái niệm và ngôn từ được dùng để gọi tên hay ám chỉ 13 khái niệm kia. Trong đó, Danh Chơn Chế Định (*Vijjamānapaññatti*) là

những từ ngữ và khái niệm ám chỉ những gì có bản chất Chân Đế, như nói Thiền Não, Thiền Định, Sắc Pháp, Niết Bàn... Và **Phi Danh Chơn Chế Định** (*Avijjamānapaññatti*) là những từ ngữ và khái niệm ám chỉ những gì không thuộc pháp Chân Đế, chỉ thuần túy là Tục Đế hay Chế Định như nói Nghệ Thuật, Khoa Học, Núi đồi, Nhà cửa, Con này, Cái kia...

CÁC KHÁI NIỆM VẬT CHẾ ĐỊNH

1. **Khái Niệm Tổ Hợp** (*Santānapaññatti, Santatipaññatti*): Tâm lý và vật chất luôn thay đổi sinh diệt liên tục trong từng giây đồng hồ, thậm chí còn nhanh hơn thế nhiều lần, nhưng do không có khả năng quan sát sự kiện này nên tất cả chúng ta chỉ dựa vào sự liên tục của chuỗi sanh diệt tưởng chừng không có kẻ hở ấy rồi mặc sức tưởng lầm có món này vật nọ để ta gọi tên và tin tưởng là chúng có thật một cách quy mô hoành tráng như ta thấy bằng mắt hay nghe bằng tai. Chẳng hạn như núi non, nhà cửa, sông suối, một tràng cười, một nhạc khúc, một tia sáng...
2. **Khái Niệm Quần Tụ** (*Samūhapaññatti*): Không có gì trên đời này là một thứ duy nhất độc lập, mà phải luôn được cấu thành bằng vô số những thành tố. Gọi

là một chiếc đồng hồ hay một chiếc dép thảy đều là nói đến một khối tổng hợp của nhiều thứ đã làm nên chúng.

3. **Khái Niệm Động Vật (*Sattapaññatti*):** Do duyên nghiệp thiện ác của mỗi cá nhân mà chúng sanh trong đời được sanh ra ở các cảnh giới khác nhau, với những đặc điểm dị biệt về sinh học, tâm lý và hoạt động không giống nhau. Dầu loài nào đi nữa thì đời sống của chúng sanh chỉ là sự ghép nối liên tục của Danh và Sắc với những đặc điểm tâm vật lý như vừa nói trên. Người không hiểu đạo chỉ biết dùng 5 giác quan vật chất để quan sát và phân định muôn loài rồi theo đó mà gọi tên rồi sắp xếp vạn vật theo cách nhìn cận cợt của mình. Tất cả những tên gọi ám chỉ chúng sanh đều thuộc trường hợp Chế Định thứ ba này. Đó là người, tiên, thánh, phàm, chim muông, gia súc...
4. **Khái Niệm Phương Hướng (*Disapaññatti*):** Do dựa vào mối tương quan giữa các vị trí vạn vật mà ta mới có khái niệm về phương hướng. Như nói cái này trước, cái kia sau, cái này trên, cái kia dưới, bên phải, bên trái. Buổi sáng đứng nhìn mặt trời thì phía trước ta là hướng đông, sau lưng là tây, bên phải là

nam, bên trái là bắc...Không lưu ý đến mối tương quan giữa các vị trí của vạn vật thì ta không thể có khái niệm về cái gọi là phương hướng.

5. **Khái Niệm Về Thời Gian** (*Kālapaññatti*): Do dựa vào sự mất còn của vạn vật gồm chúng sanh và các thứ vô tri, mà ta có khái niệm về bốn mùa, đêm ngày, năm tháng... Rồi từ đó là các vật dụng như cuốn lịch hay đồng hồ của người đời nay, hoặc nút thắt hay dấu khắc của người xưa.
6. **Khái Niệm Về Thời Tiết** (*Utupaññatti*): Do dựa vào nhiệt độ trong thiên nhiên cộng với sự sinh trưởng và tàn úa của vạn vật mà ta có khái niệm về bốn mùa xuân hạ thu đông, nắng mưa, nóng lạnh, mùa tuyết, mùa gió... Từ khái niệm về thời tiết khí hậu nói chung mới nảy sinh các ngành khoa học liên quan như khí tượng thủy văn của ngày nay hoặc chiêm tinh thiên văn của ngày xưa. Cũng từ các khái niệm về thời gian và thời tiết mà ta có thêm các khái niệm về lịch pháp như tháng trong năm (*Māsapaññatti*), các con giáp (*Samvaccharapaññatti*), tuần trong tháng (*Vārapaññatti*).

7. **Khái Niệm Tác Vật (*Ākāśapaññatti*):** Hầu hết vạn vật trong đời đều được hình thành và phát huy tác dụng từ những khoảng trống (*Ākāśa*). Hang hốc, hầm hố, nhà cửa, chum lọ, tô chén...đều cần đến những khoảng trống mà có được. Khái niệm này được hình thành từ việc ta không thấy được 8 sắc Bất Ly (Chân Đế). Không thấy được khoảng cách giữa 8 sắc này nên ta mới chú ý đến khoảng cách bên ngoài của vạn vật.
8. **Khái Niệm Đề Mục (*Kasiṇapaññatti*):** Khi ta không tu thiền thì thế giới vật chất gồm có vô số thứ loại, lớn như mặt trời, trái đất và nhỏ như hạt bụi, tia nước...Đó là chưa nói về hình dáng và màu sắc của vạn vật là thiên hình vạn trạng. Nhưng đối với người ly dục đang nhiếp tâm thiền định thì toàn bộ thế giới vật chất chỉ gom gọn trong 10 thứ được xem là căn bản của vũ trụ. Họ chú tâm vào đó để lìa bỏ 5 thứ phiền não đặc hữu của cõi dục (tức 5 triền cái) và nhờ vậy chứng được các tầng thiền định. 10 thứ vật chất căn bản ấy là đất, nước, lửa, gió, xanh, vàng, đỏ, trắng, hư không, ánh sáng. 10 thứ này thật ra là hình thức biểu hiện của 8 sắc bất ly. Tu *Vipassanā* là để hiểu thấu bản chất của 8 sắc bất ly, còn tu

Samatha là chú tâm vào vẻ ngoài của chúng. Vẻ ngoài ấy chính là 10 đề mục *Kasīṇa*.

9. **Khái Niệm Biểu Tượng (*Nimittapaññatti*):** Dấu hiệu hay điềm báo của bất cứ sự vật nào cũng đều gọi chung là khái niệm biểu tượng. Các cảnh Sơ Tướng, Nhiếp Tướng, Quang Tướng trong lúc tu *Samatha* cũng đều là những biểu tượng. Màu cờ, sắc áo, bảng hiệu, đèn đường... cũng đều thuộc khái niệm biểu tượng.
10. **Khái Niệm Tồn Vong (*Natthibhāvapaññatti*):** Do không thấy bản chất Chân Đế của vạn vật mà chỉ có thể dùng 5 căn vật chất cùng trí tưởng tượng của ý thức mà người ta nhận biết cái này còn hay cái kia mất. Sự còn mất này không đúng với bản chất sinh diệt Chân Đế, mà chỉ là hiện tượng bên ngoài mà thôi. Như nói nhà cháy, đá lở, xác chết sinh thúi, đồ đạc hư hao, hoa héo, da nhăn...
11. **Khái Niệm Chỉ Quán (*Bhāvanāpaññatti*):** Người không tu tập chỉ biết quan sát vạn vật để thương thích, ghét sợ. Riêng đối với người tu tập Chỉ Quán thì toàn bộ cảnh đời hay thân tâm phải được thu gọn lại thành những đối tượng đặc biệt để lúc đầu

dùng Tưởng (*Saññā*) mà quan sát khía cạnh Tục Đế, Chế Định của chúng rồi sanh tâm nhàm chán (*Asubhapaññatti* - đề mục Thể Trước, Tử Thi, Vật Thực đáng gớm, 4 Đại) hoặc phát triển định tâm (*Ānāpānapaññatti* - như đề mục Hơi Thở hay các tư thế - *Iriyāpathapaññatti*) để cuối cùng là dùng trí tuệ (*Paññā*) để thấy ra bản chất Chân Đế của chúng. Hành trình này bao gồm ba giai đoạn Sơ Chứng (*ñatapariññā*), Xác Chứng (*tīraṇapariññā*) và Liễu Chứng (*pahānapariññā*).

- a. Giai đoạn Sơ Chứng là còn dùng cả Tưởng (*Saññā*) và Trí (*Paññā*) để thấy cả Tục Đế và Chân Đế.
 - b. Giai đoạn Xác Chứng là đã bắt đầu chỉ dùng Trí (*Paññā*) để thấy cảnh Chân Đế nhưng chưa rõ ráo.
 - c. Mãi đến giai đoạn Liễu Chứng thì cái thấy lúc này mới đủ rõ ráo tinh tường để hành giả chấm dứt phiền não.
12. **Khái Niệm Hình Thành (*Uppādapaññatti*):** Trên bản chất Chân Đế thì Danh Sắc luôn sanh diệt qua từng sát-na, nhưng nếu không dựa trên khái niệm

hình thành với những dấu mốc như tâm tái tục hay tâm đạo, tâm thiền thì ta làm sao có thể phân định kẻ lành, người ác, bậc thánh, người phàm. Những khái niệm này được gọi chung là khái niệm hình thành.

13. **Khái Niệm Tỷ Giáo** (*Upanidhāpaññatti*): Là do dựa các hiện tượng Chế Định của vạn vật mà ta mới có khái niệm so sánh lớn, nhỏ, ít, nhiều, dài, ngắn, cao, thấp, gần, xa.

Từ 13 khái niệm Vật Chế Định (*Atthapaññatti*) trên đây, ta mới có thêm 2 khái niệm Danh Chế Định (*Nāmapaññatti*) để định danh hay gọi tên vạn vật:

1. Cách gọi tên như thật (*Vijjamānapaññatti*) là những từ ngữ gọi tên các vấn đề Danh Sắc Chân Đế như tâm thức, tâm sở, tâm thiền, thánh trí...
2. Cách gọi tên giả lập (*Avijjamānapaññatti*) là những ngôn từ được dùng để gọi tên vạn vật thuần túy Chế Định như nhà cửa, súc vật, núi non, sông biển...

IX. NĂM ĐIỀU KIỆN ĐỂ SANH THÀNH NGƯỜI TÀ KIẾN

1. Khuynh hướng tà kiến nhiều đời (*Sassata-ucchedadiṭṭhi-ajjhāsaya*)
2. Hiện tại đang sống gần người tà kiến (*Diṭṭhivippannapuggalasevanā*)
3. Không thích nghe chánh pháp (*Saddhammavimukhatā*)
4. Sống nhiều với những suy tư sai lệch (*Micchāvitakkabahulatā*)
5. Thiếu những suy tư chính chắn hợp lý (*Ayoniso-ummajjana*)

Ngược lại 5 điều này là nguyên nhân sanh chánh kiến.

X. BỐN ĐIỀU KIỆN TẠO TÂM THẠM THỌ HỖ

1. Thường hướng tìm cái đẹp, cái ngon để thường thức (*Sabhāvaparikkappa-iṭṭhārammaṇasamāyogo*)
2. Tái sinh bằng tâm thọ hỷ (*Somanasapaṭisandhikatā*)
3. Không có thói quen suy tư sâu sắc, sống nhiều về hình thức (*Agambhīrapakatitā*)

4. Đời sống may mắn không gặp nhiều khổ nạn, hoạn nạn (*Byāsanamutti*)

Khổ nạn ở đây gồm 5 điều là sự mất mát về tình thân (sinh ly tử biệt), mất mát tài sản (làm ăn thua lỗ hay mất của), có vấn đề về sức khỏe (bệnh hoạn, tai nạn), có vấn đề về nhân cách (trác táng, bài bạc, nghiện ngập) và có vấn đề về quan điểm nhận thức như do thân cận tà sư, ác hữu thì sớm muộn lòng cũng không yên.

XI. SƠ DẪN VỀ PHÁP THỰC TÍNH

(*Sabhāvadhamma*)

Trong vô số kiếp luân hồi, tất cả phàm phu chỉ biết đến 6 trần qua khía cạnh Tục Đế (*Sammūṭṭisacca*), tức phương diện Chế Định (*Paññatti*) nên có sự thương thích ghét sợ trong các đối tượng. Chư Phật ra đời dạy ta quan sát 6 trần qua khía cạnh thực tính rốt ráo (*Sabhāvadhamma*), tức trên phương diện Chân Đế (*Paramatthadhamma*). Nói đến phương diện thực tính của 6 trần (tức của tâm, tâm sở và sắc pháp) thì ta phải nhắm đến phía cạnh hay phương diện: Bản tướng (*Lakkhaṇa*), nhiệm vụ (*Rasa*), đặc điểm hay nét biểu trưng (*Paccupaṭṭhāna*) và điều kiện để có mặt (*Paḍaṭṭhāna*)

1. **Bản Tướng** (*Lakkhaṇa*) có hai:
 - a. **Bản tướng phổ biến** (*Sāmāññalakkhaṇa*) gồm Tam tướng của Danh Sắc, sự hướng cảnh (*namana*) của tâm và sự mong manh (*ruppana*) của sắc pháp.
 - b. **Bản tướng thực tính** hay bản tướng đặc hữu (*sabhāvalakkhaṇa*) chỉ cho đặc tướng riêng biệt của từng thứ Danh Sắc như đặc tướng của Xúc là sự tương tiếp (*phusana*), của Thọ là sự cảm nhận (*anubhavana*)...
2. Chữ *Rasa* trong bốn khía cạnh thực tính thường được dịch là Nhiệm Vụ nhưng thật ra trong trường hợp này chữ *Rasa* có hai nghĩa:
 - a. **Nhiệm Vụ** hay chức năng (*Kiccarasa*).
 - b. **Tính Năng** (*Sampattirasa*) như tính năng của Niết Bàn là sự không thay đổi.
3. **Đặc Điểm** hay nét **Biểu Trưng** (*Paccupaṭṭhāna*) cũng có hai:
 - a. Sự thừa tiếp hay kết quả (*Phalapaccupaṭṭhāna*) có được từ *Kiccarasa* trên đây. Như kết quả của lửa là làm cho Sắc pháp chín muồi, nhuần nhuyễn (khía

cạnh này là *Kiccarasa* của lửa) và kết quả của chức năng ấy là khiến cho Sắc pháp trở nên tinh thuần.

b. Sự tạo tác (*Upaṭṭhānakārapaccupaṭṭhāna*) như sự tiếp nối liên tục không gián đoạn giữa các sát-na tâm hay sự tiêu thụ năng lượng liên tục của ngọn lửa để nó có thể tiếp tục tồn tại. Đây chính là đặc điểm tạo tác của Danh Sắc.

4. **Điều Kiện** hay **Yếu Tố** để có mặt (*Paḍaṭṭhāna*) chỉ có một trường hợp duy nhất như các điều kiện Chân Đế để Danh Sắc có mặt chẳng hạn.

BỐN KHÍA CẠNH THỰC TÍNH (*SABHĀVADHAMMA*)
CỦA CÁC PHÁP CHÂN ĐẾ (*PARAMATTHA*)
(Theo Milindapañhā, Visuddhimagga và Atthasālinī)

Pháp Chân Đế <i>(Paramattha)</i>	Bản Tướng <i>(Lakkhana)</i>	Chức Năng <i>(Rasa)</i>	Đặc Điểm <i>(Paccupaṭṭhāna)</i>	Yếu Tố Cần Thiết <i>(Paḍaṭṭhāna)</i>
Tâm <i>(Citta)</i>	Sự nhận biết đối tượng (<i>Āramma-vijānana</i>)	Dẫn đầu tâm pháp, làm điểm tựa cho tâm sở (<i>Pubbaṅama</i>)	Sự nối kết với tâm sở, với cảnh sở tri (<i>Sandahana</i>)	Sự có mặt của Danh Sắc (<i>Nāmarūpa</i>)
Sắc Uẩn <i>(Rūpa-khandha)</i>	Sự tan rã do điều kiện bên ngoài (<i>Ruppana</i>)	Sự phân tán, đổ nát (<i>Vikirāṇa</i>)	Không thiện, không ác (<i>Abyākata</i>)	4 điều kiện (Nghiệp, Tâm, Nhiệt Lượng, Dưỡng Tố)

Pháp Chân Đế	Bản Tướng	Chức Năng	Đặc Điểm	Yếu Tố Cần Thiết
Thọ Uẩn (<i>Vedanā-khandha</i>)	Sự cảm nhận (<i>Vedayita</i>)	Thường thức hay chịu đựng trần cảnh (<i>Anubhavanā,</i> <i>iṭṭhākārasambhogā</i>)	Sự nếm trải của Danh pháp (<i>Cetasika-</i> <i>assāda</i>)	Sự lắng đọng cảm xúc (<i>Passaddhi</i>)
Tưởng Uẩn (<i>Saññā-khandha</i>)	Sự nhận diện cảnh cũ (<i>Sañjānana</i>)	Biết thêm lần nữa một cảnh đã biết (<i>Punasañjānana-</i> <i>paccanimittakaranā,</i> <i>paccābhiññānā</i>)	Cái biết thiên về kinh nghiệm (<i>Yathāgayhani-</i> <i>mittabhinivesa</i>)	Cảnh cũ từng biết qua (<i>Yathā-</i> <i>upatthitavisaya</i>)
Hành Uẩn (<i>Saṅkhā-rakkhandha</i>)	Sự cấu tạo, xây dựng (<i>Abhisāṅ-</i> <i>kharāṇa</i>)	Tích lũy, huân tập (<i>Āyūhana</i>)	Sự dần trải (<i>Vipphāra</i>)	Ba Danh uẩn còn lại (<i>Sesakhan-</i> <i>dhattaya</i>)

Thức Uẩn <i>(Viññāṇa-khandha)</i>	Sự nhận biết đối tượng (<i>Āramma-ṇavijānana</i>)	Dẫn đầu tâm pháp, làm điểm tựa cho tâm sở <i>(Pubbaṅgama)</i>	Sự nối kết với tâm sở, với cảnh sở tri <i>(Sandahana)</i>	4 điều kiện (Nghiệp, Tâm, Nhiệt Lượng, Dưỡng Tố)
Nhãn Thức <i>(Cakkhu-viññāṇa)</i>	Cái biết dựa vào thị giác (<i>Cakkhu-sannissitarūpa-vijānana</i>)	Hình ảnh <i>(Rūpamattā-rammaṇa)</i>	Sự hưởng về hình ảnh <i>(Rūpābhimukhabhāva)</i>	Khai ngũ môn <i>(Rūpārammaṇāya kiriyamanodhātuyā apagama)</i>
Nhĩ Thức <i>(Sotaviññāṇa)</i>	Cái biết dựa vào thính giác <i>(Sotādisannissitasa-ddādivijānana)</i>	Âm thanh <i>(Saddamattā-rammaṇa)</i>	Sự hưởng về âm thanh <i>(Saddābhimukhabhāva)</i>	Khai ngũ môn <i>(Sotārammaṇāya kiriyamanodhātuyā apagama)</i>

Pháp Chân Đế	Bản Tướng	Chức Năng	Đặc Điểm	Yếu Tố Cần Thiết
Tỷ Thức (<i>Ghānaviññāṇa</i>)	Cái biết dựa vào khứu giác (<i>Ghānadisannissita-</i> <i>addādivijānana</i>)	Các mùi (<i>Gandhamattā-</i> <i>rammaṇa</i>)	Sự hưởng về các mùi (<i>Gandhābhi-</i> <i>mukhabhāva</i>)	Khai ngũ môn (<i>Gandhāram-</i> <i>maṇāya</i> <i>kiriyamanodhātu-</i> <i>yā apagama</i>)
Thiệt Thức (<i>Jivhāviññāṇa</i>)	Cái biết dựa vào vị giác (<i>Jivhādisannissita-</i> <i>saddādivijānana</i>)	Các vị (<i>Rasamattā-</i> <i>rammaṇa</i>)	Sự hưởng về các vị (<i>Rasābhimu-</i> <i>khabhāva</i>)	Khai ngũ môn (<i>Rasārammaṇāya</i> <i>kiriyamanodhātu-</i> <i>yā apagama</i>)
Thân Thức (<i>Kāyaviññāṇa</i>)	Cái biết dựa vào xúc giác (<i>Kāyadisannissita-</i> <i>saddādivijānana</i>)	Các đối tượng xúc giác (<i>Phoṭṭhabbamattā-</i> <i>rammaṇa</i>)	Sự hưởng về các đối tượng xúc giác (<i>Phoṭṭhabbābhi-</i> <i>mukhabhāva</i>)	Khai ngũ môn (<i>Phoṭṭhabbāram-</i> <i>maṇāya</i> <i>kiriyamanodhātu-</i> <i>yā apagama</i>)

Ý Giới <i>(Manodhātu)</i>	Cái biết tiếp nối Ngũ Song Thức <i>(Cakkhuvīññānādī- naṃ anantaraṃ rūpādivijānana)</i>	Sự đón nhận các đối tượng vật chất <i>(Rūpādisampanichana)</i>	Cảnh sao biết vậy <i>(Tathābhāva)</i>	Sự có mặt của Ngũ Song Thức <i>(Cakkhuvīññānādi- apagama)</i>
Ý Thức Giới <i>(Mano- vīññādhātu)</i>	Cái biết lục trần <i>(Ahetukavipākā saḷārammaṇa- vijānana)</i>	Cái biết thừa tiếp Từ Tâm Quán Sát trở đi <i>(Santīraṇādi)</i>	Cảnh sao biết vậy <i>(Tathābhāva)</i>	Ý Vật <i>(Hadayavatthu)</i>
Tâm Tố Xả thọ vô nhân <i>(Upekkhāsa- hagatāhetuka- kiryā)</i>	Cái biết 6 trần <i>(Saḷārammaṇa- vijānana)</i>	Mở đường cho tâm Đoán Định <i>(Voṭṭhabbanāvajjana)</i>	Cảnh sao biết vậy <i>(Tathābhāva)</i>	Sát-na tâm đến sau <i>(Aññatarā- pagama)</i>

Pháp Chân Đế	Bản Tướng	Chức Năng	Đặc Điểm	Yếu Tố Cần Thiết
Tâm Tố Hỷ thọ vô nhân (<i>Somanassa- sahagatā- hetukakiriyā</i>)	Cái biết 6 trần (<i>Salārammaṇa- vijānana</i>)	Sự tạo ra nụ cười La Hán (<i>Hasituppādana</i>)	Cảnh sao biết vậy (<i>Tathābhāva</i>)	Sắc Ý Vật (<i>Hadayavatthu</i>)
Tâm sở (Ts) (<i>Cetasika</i>)	Điểm tựa của tâm (<i>Cittanissita</i>)	Sự gắn chặt không rời tâm thức (<i>Aviyoguppāda</i>)	Cùng biết một cảnh với tâm (<i>Ekārammaṇa</i>)	6 thức, tức tâm nào chúng đi cùng (<i>Cittuppāda</i>)
Ts Xúc (<i>Phasso</i>)	Sự cọ xát (<i>Phusano</i>)	Sự miệt mài (<i>Saṅghaṭṭano</i>)	Điểm hội tụ của tâm và tâm sở (<i>Sannipāto</i>)	Có cảnh sở tri xuất hiện (<i>Āpāthagata- visayo</i>)

<p>Ts Thọ (<i>Vedanā</i>)</p>	<p>Sự cảm nhận (<i>Vedayita</i>)</p>	<p>Thường thức hay chịu đựng trần cảnh (<i>Anubhavanā,</i> <i>iṭṭhākārasambhogā</i>)</p>	<p>Sự nếm trải của Danh pháp (<i>Cetasika-</i> <i>assāda</i>)</p>	<p>Sự lắng đọng cảm xúc (<i>Passaddhi</i>)</p>
<p>Khổ Thọ (<i>Dukkha-</i> <i>vedanā</i>)</p>	<p>Sự chịu đựng cảnh xúc bất toại (<i>Aniṭṭhaphoṭṭhabbā-</i> <i>nubhavanā</i>)</p>	<p>Làm héo úa Danh Sắc đồng sanh (<i>Sampayuttānaṃ</i> <i>milāpana</i>)</p>	<p>Một kiểu thân bệnh (<i>Kāyikābādha</i>)</p>	<p>Phải có thân xác vật chất (<i>Kāya</i>)</p>
<p>Lạc Thọ (<i>Sukha-</i> <i>vedanā</i>)</p>	<p>Sự thường thức cảnh như ý (<i>Itṭha-</i> <i>phoṭṭhabbānubha-</i> <i>vana, Sātalakkhaṇa</i>)</p>	<p>Thúc đẩy sức sống pháp đồng sanh (<i>Sampayutānaṃ</i> <i>upabrūhana</i>)</p>	<p>Sự êm ái của thân xác (<i>Kāyika-assāda,</i> <i>anuggahana</i>)</p>	<p>Phải có thân xác vật chất (<i>Kāya</i>)</p>

Pháp Chân Đế	Bản Tướng	Chức Năng	Đặc Điểm	Yếu Tố Cần Thiết
Ưu Thọ (<i>Domanassa-vedanā</i>)	Sự chịu đựng cảnh pháp bất toại (<i>Aniṭṭhārammaṇā-nubhavana</i>)	Gánh chịu cảnh bất toại (<i>Āniṭṭhākāra-sambhoga</i>)	Một kiểu tâm bệnh (<i>Cetasikabādhā</i>)	Sắc Ý vật (<i>Hadayavatthu</i>)
Hỷ Thọ (<i>Somanassa-vedanā</i>)	Sự cảm nhận cảnh pháp như ý (<i>Itṭhārammaṇānubhavana</i>)	Thường thức cảnh pháp như ý (<i>Itṭhākārasambhoga</i>)	Sự ngọt ngào của tâm (<i>Cetasika-assāda</i>)	Sự lắng đọng cảm xúc (<i>Passaddhi</i>)
Xả Thọ (<i>Upekkhā-vedanā</i>)	Cảm giác trung hòa (<i>Majjhattavedayita</i>)	Giữ cho pháp đồng sanh không thái quá bất cập (<i>Sampayuttānaṃnāti-uparūhanamilāpana</i>)	Trạng thái yên tĩnh (<i>Santabbhāva</i>)	Sự vắng mặt của Hỷ thọ (<i>Nippitika</i>)

Pháp Chân Đế	Bản Tướng	Chức Năng	Đặc Điểm	Yếu Tố Cần Thiết
Ts Tưởng (<i>Saññā</i>)	Sự nhận diện cảnh cũ (<i>Sañjānana</i>)	Biết thêm lần nữa một cảnh đã biết (<i>Punasañjānana-paccanimittakaranā, paccābhiññānā</i>)	Cái biết thiên về kinh nghiệm (<i>Yathāgayha-nimittabhinivesa</i>)	Cảnh cũ từng biết qua (<i>Yathāupatthita-visaya</i>)
Ts Tư (<i>Cetanā</i>)	Chủ ý (<i>Cetayitā</i>)	Sự đầu tư ý thức (<i>Āyūhanā</i>)	Sự sách hoạch, xếp đặt (<i>Samvidahana</i>)	Ba Danh Uẩn còn lại (<i>Sesakhandhattaya</i>)
Ts Định (<i>Ekaggatā</i>)	Sự bất loạn của tâm (<i>Avikkhepa, Avisāra</i>)	Sự ổn định các pháp đồng sanh (<i>Sahajātānaṃ-sampiṇḍa</i>)	Sự yên tĩnh của tâm (<i>Upasama</i>)	Sự thoải mái và sáng suốt của tâm lý (<i>ñāṇa, Sukha</i>)

Ts Mạng Quyền <i>(Jivitindriya)</i>	Sự bảo trì Danh Sắc <i>(Anupālana)</i>	Sự có mặt của Danh Sắc <i>(Pavattana)</i>	Sự ổn định của Danh Sắc <i>(Thapana)</i>	Danh Sắc, tức những gì cần được nuôi dưỡng mới sống được <i>(Yāpayitabba-dhamma)</i>
Ts Tác Ý <i>(Manasikāra)</i>	Sự tạo ra ấn tượng <i>(Sāraṇa)</i>	Kết nối cảnh và tâm <i>(Sampayojana, Saṃyojana)</i>	Sự hướng đến cảnh <i>(Ārammaṇā-bhimukhabhāva)</i>	Cảnh sở tri <i>(Ārammāṇa)</i>
Ts Tầm <i>(Vitakka)</i>	Sự hướng tâm đến cảnh <i>(Ārammaṇā-bhiniropana)</i>	Đánh thức tâm trước cảnh <i>(Āhananappariyāhanana)</i>	Kéo tâm về với cảnh <i>(Ānayana)</i>	Phải có cảnh sở tri và sự hợp tác của 3 Danh Uẩn còn lại <i>(Ārammaṇa, Sesakkhandhattaya)</i>

Pháp Chân Đế	Bản Tướng	Chức Năng	Đặc Điểm	Yếu Tố Cần Thiết
Ts Tứ (<i>Vicara</i>)	Sự chà xát vào cảnh sở tri (<i>Anumajjana</i>)	Thúc đẩy Danh pháp đồng sanh (<i>Sahajātānuyojana</i>)	Gắn kết tâm vào cảnh (<i>Anupabandha</i>)	Phải có cảnh sở tri và sự hợp tác của 3 Danh Uẩn còn lại (<i>Ārammaṇa, Sesakkhandhattaya</i>)
Ts Thắng Giải (<i>Adhimokkha</i>)	Sự khẳng định (<i>Sanniṭṭhāna</i>)	Không nghi ngờ lưỡng lự (<i>Asamsaya</i>)	Sự dứt khoát (<i>Nicchaya</i>)	Điều đáng tin (<i>Sanniṭṭheyadhamma</i>)
Ts Cần (<i>Viriya</i>)	Sự nỗ lực (<i>Ussāha, Ussahana</i>)	Sự hỗ trợ Danh pháp đồng sanh (<i>Sahajātānaṃ upatthambhana</i>)	Sự bất thoái (<i>Asamsīdana-bhāva</i>)	Đề tài kích động tư tưởng (<i>Samvega, Vīriyārambhavatthu</i>)

Pháp Chân Đế	Bản Tướng	Chức Năng	Đặc Điểm	Yếu Tố Cần Thiết
Ts Hỷ (<i>Pīti</i>)	Trạng thái hân hoan (<i>Sapiyāyana</i>)	Làm sung mãn thân tâm (<i>Kāyacittapinana</i> , <i>Pharana</i>)	Nâng cao cảm xúc (<i>Odagya</i>)	Ba Danh Uẩn còn lại (<i>Sesakkhandhattaya</i>)
Ts Dục (<i>Chanda</i>)	Ước muốn hành động (<i>Kattukamyatā</i>)	Sự hướng tìm đối tượng (<i>Ārammaṇa pariyesana</i>)	Sự hứng thú trong cảnh sở tri (<i>Ārammaṇa atthikatā</i>)	6 cảnh nói chung (<i>Ārammaṇa</i>)
Ts Si (<i>Moha</i>)	Sự bất tri (<i>Aññāṇa</i> , <i>Andhabhāva</i>)	Sự không thấu đáo, sự che khuất bản chất các pháp (<i>Ālambasabhāvacchādana</i> , <i>Asampañivedha</i>)	Sự mê mờ bất cập của tâm lý (<i>Āsammāpañipatti</i> , <i>Andhakāra</i>)	Sự vụng nghĩ (<i>Ayonisomanasikāra</i>)

Ts Vô Tàm (<i>Ahiri</i>)	Sự không thẹn với điều xấu (<i>Kāyaduccatitādihi ajjucchana, Alajjā</i>)	Thực hiện ác nghiệp (<i>Duccaritakarana</i>)	Sự thiếu dè chùng (<i>Asankocana</i>)	Sự thiếu tự trọng (<i>Attāgāra</i>)
Ts Vô Úy (<i>Anottappa</i>)	Sự không kiêng sợ (<i>Anuttāsana, Asāraja</i>)	Thực hiện ác nghiệp (<i>Duccarita karana</i>)	Sự thiếu dè chùng (<i>Asankocana</i>)	Xem thường người khác (<i>Paraguṇāgāra</i>)
Ts Phóng Dật (<i>Uddhacca</i>)	Sự không lắng đọng (<i>Avūpasama</i>)	Thiếu ổn định (<i>Anavaṭṭhāna</i>)	Sự phân tán tâm thức (<i>Bhantabbhāva</i>)	Sự vụng nghĩ (<i>Ayonisomana- sikāra</i>)
Ts Tham (<i>Lobha</i>)	Sự ghì chặt, ôm giữ (<i>Alambaggaha, Ārammaṇaggahaṇa</i>)	Sự trói buộc tâm vào cảnh (<i>Abhisanga</i>)	Không thể buông bỏ (<i>Appariccāga</i>)	Tập chú khía cạnh hấp dẫn của 6 trần (<i>Samyojani- yadhammesu assādadassana</i>)

Pháp Chân Đế	Bản Tướng	Chức Năng	Đặc Điểm	Yếu Tố Cần Thiết
Ts Tà Kiến (<i>Micchādīṭṭhi</i>)	Khuyh hướng vô lý (<i>Ayoniso abhinivesa</i>)	Sự ngoan cố trong nhận thức (<i>Parāmāsa</i>)	Ý hướng sai lầm (<i>Micchābhinivesa, Dalhaggāha</i>)	Xa người trí, vụng nghĩ, không thích nhìn đúng (<i>Sappurisavimukhata, Ayonisoma nasikārata, Adassanākāmatādi</i>)
Ts Ngã Mạn (<i>Māna</i>)	Thấy mình quan trọng (<i>Uṇṇati</i>)	Câu chấp bản thân (<i>Sampaggāha</i>)	Quan tâm sự nổi bật (<i>Ketukamyatā</i>)	Tâm tham ly tà (<i>Diṭṭhivippayuttalobha</i>)
Ts Sân (<i>Dosa</i>)	Thiếu ôn hòa (<i>Caṇḍikka</i>)	Sự đốt nóng (<i>Visappana, Nissayadaha</i>)	Sự nhiễu hại (<i>Dūsana</i>)	Có chuyện làm bực mình (<i>Āghātavatthu</i>)

Ts Tật Đố (<i>Issā</i>)	Sự ghen ghét (<i>Usūyana</i>)	Sự bất mãn (<i>Anabhirati</i>)	Sự đối đầu (<i>Vimukkhabhāva</i>)	Cái đợc của người khác (<i>Parasampatti</i>)
Ts Lận (<i>Macchariya</i>)	Sự giấu kín của riêng (<i>Sakasampatti nigūhana</i>)	Không thích san sẻ (<i>Sādhāraṇabhāva- akkhamana</i>)	Sự tích góp (<i>Kaṭukañcukatā</i>)	Của riêng, tinh thần hay vật chất (<i>Attasampatti</i>)
Ts Hối (<i>Kukkucca</i>)	Nóng lòng vì chuyện đã qua (<i>Paccchānutāpa</i>)	Khổ tâm vì điều đã làm, chưa làm (<i>Katākatānusocana</i>)	Sự hối hận (<i>Vippaṭisāra</i>)	Chuyện đã làm, chưa làm (<i>Katākata</i>)
Ts Hôn Trầm (<i>Thīna</i>)	Thiếu tinh tấn (<i>Anussāha</i>)	Sự tiêu tán sức nỗ lực (<i>Viriyavinodana</i>)	Ý hướng bỏ cuộc (<i>Saṃsīdana</i>)	Sự vụng nghĩ (<i>Ayonisomana- sikāra</i>)
Ts Thụy Miên (<i>Middha</i>)	Sự thiếu sức sống, thiếu năng động (<i>Akammaññatā</i>)	Sự biếng lười (<i>Onahana</i>)	Sự buông xuôi (<i>Līnatā</i>)	Cảm giác buồn ngủ (<i>Pacalayikaniddā</i>)

Pháp Chân Đế	Bản Tướng	Chức Năng	Đặc Điểm	Yếu Tố Cần Thiết
Ts Hoài Nghi (<i>Vicikicchā</i>)	Sự nghi ngờ (<i>Sam̐saya</i>)	Sự dao động (<i>Kampana</i>)	Sự thiếu dứt khoát (<i>Anicchaya,</i> <i>Anekam̐sagāha</i>)	Sự vụng nghĩ (<i>Ayonisomana-</i> <i>sikāra</i>)
Ts Tín (<i>Sadda</i>)	Sự tin cậy, tín nhiệm (<i>Saddahana,</i> <i>Okappana</i>)	Sự ngưỡng mộ (<i>Pasādana,</i> <i>Pakkhandana</i>)	Không bắt tín (<i>Akālussiya</i>)	Có đối tượng để tin (<i>Adhimutti,</i> <i>Saddheyyavatthu</i>)
Ts Niệm (Sati)	Sự ghi nhớ (<i>Apilāpana,</i> <i>Anussaraṇa</i>)	Sự không mê lầm (<i>Asammosana</i>)	Sự giữ yên tâm thức trong cảnh sở tri (<i>Ārakkha,</i> <i>Visayābhimukkhī-</i> <i>bhāva</i>)	Ấn tượng sâu đậm hoặc sự tu tập Tứ Niệm Xứ (<i>Thirassaññā,</i> <i>Kāyādisati-</i> <i>paṭṭhāna</i>)

Ts Tàm (<i>Hiri</i>)	Sự nhòm gớm điều xấu (<i>Jigucchana</i>)	Do thẹn mà không làm ác (<i>Lajjākārena pāpākaraṇa</i>)	Sự dè chừng (<i>Saṅkocana</i>)	Sự tôn trọng đối với mình và đời (<i>Attagāravapa-ragāra</i>)
Ts Úy (<i>Ottapa</i>)	Sự kiêng sợ (<i>Uttāsana</i>)	Do kiêng sợ mà không làm ác (<i>Uttāsākārena pāpākaraṇa</i>)	Sự dè chừng (<i>Saṅkocana</i>)	Sự tôn trọng đối với mình và đời (<i>Attagāravapa-ragāra</i>)
Ts Vô Tham (<i>Alobha</i>)	Không dính mắc hay ghim chặt (<i>Agedha, Alaggabhāva</i>)	Buông bỏ (<i>Apariggahaṇa</i>)	Không đam mê (<i>Anallīnabhāva</i>)	Suy tư hợp lý (<i>Yonisomana-sikāra</i>)
Ts Vô Sân (<i>Adosa</i>)	Không bạo tánh, không đối lập (<i>Acaṇḍikkala, Avirodha</i>)	Sự kiểm soát để không phiền người và tự phiền (<i>Āghātavinaya, Pariḷāhavinaya</i>)	Sự mát mẻ của nội tâm (<i>Sommabhāva</i>)	Suy tư hợp lý (<i>Yonisomana-sikāra</i>)

Pháp Chân Đế	Bản Tướng	Chức Năng	Đặc Điểm	Yếu Tố Cần Thiết
Ts Hành Xả <i>(Tatramajjhata- tatā)</i>	Trạng thái quân bình cảm xúc <i>(Samavāhita)</i>	Ngăn chặn sự thái quá, bất cập <i>(Ūnādhikanivāraṇa, Pakkhapātupacche- dana)</i>	Trạng thái trung dung <i>(Majjhatabhāva)</i>	Các pháp tương ưng <i>(Sampayutta- dhamma)</i>
Ts Tĩnh Tấnh, Tĩnh Tâm <i>(Kāyapassad- dhi, Cittapassadhi)</i>	Sự giàn xếp ổn định của tâm pháp <i>(Kāyacittadaratha- vūpasama)</i>	Sự trấn an tâm pháp <i>(Kāyacittadaratha- nimmaddana)</i>	Trạng thái lắng đọng của tâm pháp <i>(Kāyacittāpa- ripphandasīti- bhāva)</i>	Bốn Danh Uẩn tức Thọ, Tưởng, Hành uẩn ở đây được gọi là thân, Thức uẩn được gọi là tâm <i>(Kāyacitta).</i>

<p>Ts Khinh Tánh, Khinh Tâm (<i>Kāyalahutā, Cittalahutā</i>)</p>	<p>Sự giàn xếp cho Danh uẩn được nhẹ nhàng (<i>Kāyacittagarubhāvavūpasama</i>)</p>	<p>Sự làm giảm áp lực Danh uẩn (<i>Kāyacittagarubhāvavūpasama</i>)</p>	<p>Sự lìa bỏ trạng thái cứng nhắc, ngoan cố (<i>Kāyacittānaṃ adandhatā</i>)</p>	<p>Bốn Danh Uẩn tức Thọ, Tưởng, Hành uẩn ở đây được gọi là thân, Thức uẩn được gọi là tâm (<i>Kāyacitta</i>)</p>
<p>Ts Nhu Tánh, Nhu Tâm (<i>Kāyamudutā, Cittamudutā</i>)</p>	<p>Sự giàn xếp cho Danh uẩn không bị đóng khung (<i>Kāyacittathaddhathambhabhāvavūpasama</i>)</p>	<p>Sự giảm tính lì lợm của Danh uẩn (<i>Kāyacittathaddhabhāvavūpasama</i>)</p>	<p>Trạng thái không xung đột (<i>Appaṭighāta</i>)</p>	<p>Bốn Danh Uẩn tức Thọ, Tưởng, Hành ở đây được gọi là thân, Thức uẩn được gọi là tâm (<i>Kāyacitta</i>)</p>

Pháp Chân Đế	Bản Tướng	Chức Năng	Đặc Điểm	Yếu Tố Cần Thiết
Ts Thích Tánh, Thích Tâm <i>(Kāyakammaññatā,</i> <i>Cittakammaññatā)</i>	Sự gài xếp giúp Danh uẩn không bị xơ cứng <i>(Kāyacittakammaññā-</i> <i>a-bhāvavūpasama)</i>	Sự giảm tính chai sạn của Danh uẩn <i>(Kāyacittā-</i> <i>naṃakammaññā-</i> <i>bhvanimmaddana)</i>	Tính linh hoạt của Danh uẩn <i>(Kāyacittāmaṃ-</i> <i>maṇakaraṇasamp-</i> <i>atti)</i>	Bốn Danh Uẩn tức Thọ, Tưởng, Hành ở đây được gọi là thân, Thức uẩn được gọi là tâm <i>(Kāyacitta)</i>
Ts Thuần Tánh, Thuần Tâm <i>(Kāyapā-</i> <i>guññatā,</i> <i>Cittapā-</i> <i>guññatā)</i>	Sự lành mạnh của Danh uẩn <i>(Kāyacittānaṃ-</i> <i>agelaññabhāva)</i>	Giúp Danh uẩn không bị bệnh hoạn <i>(Kāyacittagelaññā-</i> <i>nimmaddana)</i>	Tính tích cực, năng động của Danh uẩn <i>(Nirādīnava)</i>	Bốn Danh Uẩn tức Thọ, Tưởng, Hành ở đây được gọi là thân, Thức uẩn được gọi là tâm <i>(Kāyacitta)</i>

<p>Ts Chánh Tánh, Chánh Tâm (<i>Kāyajukatā, Cittujukatā</i>)</p>	<p>Trạng thái cương trực (<i>Kāyacittānaṃ ajjava</i>)</p>	<p>Sự vắng mặt của trạng thái quanh co (<i>Kāyacittakuṭila-bhāva nimmaddana</i>)</p>	<p>Sự thẳng thắn (<i>Ajimhatā</i>)</p>	<p>Bốn Danh Uẩn tức Thọ, Tưởng, Hành ở đây được gọi là thân, Thức uẩn được gọi là tâm (<i>Kāyacitta</i>).</p>
<p>Ts Giới Phần (<i>Virati</i>)</p>	<p>Sự khép mình không để vi phạm (<i>Avītikama, Amaddana</i>)</p>	<p>Sự đào thải hay bài trừ ác nghiệp (<i>Kāyaduccaritādi-vatthuto sankocana</i>)</p>	<p>Sự vắng mặt của ác nghiệp (<i>Akiriya</i>)</p>	<p>Các thiện pháp như Chánh Tín, Tàm, Úy, thiếu dục (<i>Saddhā-hirottapa appicchatā-diguṇa</i>)</p>

Pháp Chân Đế	Bản Tướng	Chức Năng	Đặc Điểm	Yếu Tố Cần Thiết
Ts Bi (<i>Karunā</i>)	Mong chuyển hoá nỗi đau của người (<i>Dukkhāpanayanākārapavatti</i>)	Sự bất nhẫn trước nỗi đau của người (<i>Paradukkhāsahana</i>)	Vô hại (<i>Avihimsā</i>)	Đối tượng đáng thương (<i>Anāthabhāva-dassana</i>)
Ts Hỷ (<i>Mudita</i>)	Sự vui theo (<i>Pamodana</i>)	Sự vắng mặt của lòng ganh tỵ (<i>Anissāyana</i>)	Không có tâm bất mãn (<i>Arativighāta</i>)	Thấy người được gì (<i>Sampattidassana</i>)
Ts Trí Tuệ (<i>Paññā, Amoha</i>)	Sự hiểu đúng bản chất sự vật, sự kiện (<i>Yathāsabhāva- paṭivedha, Akkhali- tapaṭivedha</i>)	Sự soi rọi cảnh sở tri (<i>Visayobhāsana</i>)	Sự không mê lầm (<i>Asammoha</i>)	Sự suy tư hợp lý (<i>Yonisomanā-sikāra</i>)

Đất (<i>Pathavī</i>)	Tánh thô ngại (<i>Kakkhalatta</i>)	Làm điểm tựa cho các vật chất khác (<i>Patitthāna</i>)	Sự tiếp nhận muôn vật (<i>Sampaticchana</i>)	Ba Đại còn lại (<i>Sesattaya</i>) là Nước, Lửa, Gió
Nước (<i>Āpo</i>)	Sự tan chảy (<i>Paggharaṇa</i>)	Sự phát triển (<i>Brūhana</i>)	Sự kết hợp, gắn kết (<i>Saṅgaha</i>)	Ba Đại còn lại (<i>Sesattaya</i>) là Nước, Lửa, Gió
Lửa (<i>Tejo</i>)	Nhiệt độ nói chung (<i>Uṇhatta</i>)	Sự làm chín muồi vật chất (<i>Paripācana</i>)	Trạng thái thuần thục, như nhuyễn của vật chất (<i>Maddavā- nuppadāna</i>)	Ba Đại còn lại (<i>Sesattaya</i>) là Nước, Lửa, Gió
Gió (<i>Vāyo</i>)	Sự giãn nở, trương phồng (<i>Vitthambhana</i>)	Xê dịch di động (<i>Samudīraṇa</i>)	Áp suất, sự tổng đẩy (<i>Abhinīhāra</i>)	Ba Đại còn lại (<i>Sesattaya</i>) là Nước, Lửa, Gió

Pháp Chân Đế	Bản Tướng	Chức Năng	Đặc Điểm	Yếu Tố Cần Thiết
Thần kinh Thị Giác (<i>Cakkhu-pasāda</i>)	Thần kinh thị giác (<i>Rūpābhighātāra-habhūtappasāda, Daṭṭhukāmatānidānakammasamuṭṭhā-nabhūtappasāda</i>)	Sự nhạy cảm trước hình ảnh (<i>Rūpesu āviñchana</i>)	Điểm tựa cho Nhãn thức (<i>Cakkhuvīññāṇassa ādhārabhāva</i>)	Sắc nghiệp có từ Sắc Ái (<i>Daṭṭhukāmatānidānakamma-jabhūta</i>)
Thần kinh Thính Giác (<i>Sotapasāda</i>)	Thần kinh thính giác (<i>Saddābhighātāra-habhūtappasāda, Sotukāmatānidānakamma samuṭṭhā-nabhūtappasāda</i>)	Sự nhạy cảm trước âm thanh (<i>Saddesu āviñchana</i>)	Điểm tựa cho Nhĩ thức (<i>Sotaviññāṇassa ādhārabhāva</i>)	Sắc nghiệp có từ Thính Ái (<i>Sotukāmatānidānakammajabhūta</i>)

<p>Thần kinh Khứu Giác (<i>Ghāna-pasāda</i>)</p>	<p>Thần kinh Khứu Giác (<i>Gandhābhighātā-rahabhūtappasāda, Ghāyitukāmatānidānakamma samuṭṭhānabhūtappasāda</i>)</p>	<p>Sự nhạy cảm trước các mùi (<i>Gandhesu āviñchana</i>)</p>	<p>Điểm tựa cho Tỷ Thức (<i>Ghānaviññānassa ādhārabhāva</i>)</p>	<p>Sắc nghiệp có từ Khí Ái (<i>Ghāyitukāmatānidānakamma-jabhūta</i>)</p>
<p>Thần kinh Vị Giác (<i>Jivhāpasāda</i>)</p>	<p>Thần kinh vị giác (<i>Rasābhighātārahabhūtappasāda, Sāyitukāmatānidānakamma samuṭṭhānabhūtappasāda</i>)</p>	<p>Sự nhạy cảm trước các vị (<i>Rasesu āviñchana</i>)</p>	<p>Điểm tựa cho Thiệt thức (<i>Jivhāviññānassa ādhārabhāva</i>)</p>	<p>Sắc nghiệp có từ Vị Ái (<i>Sāyitukāmatānidānakamma-jabhūta</i>)</p>

Pháp Chân Đế	Bản Tướng	Chức Năng	Đặc Điểm	Yếu Tố Cần Thiết
Thần kinh Xúc Giác (<i>Kayāpasāda</i>)	Thần kinh xúc giác (<i>Phoṭṭhabbābhigātārahabhūtappasāda</i> , <i>Phusitukāmatāni-dānakammasamuṭṭhānabhūtappasāda</i>)	Sự nhạy cảm trước các đối tượng xúc giác (<i>Phoṭṭhabhesu āviñchana</i>)	Điểm tựa cho Thân thức (<i>Kāyaviññāṇassa-ādhārahāva</i>)	Sắc nghiệp có từ Xúc Ái (<i>Phusitukāmatāni-dānakamma-jabhūta</i>)
Cảnh Sắc (<i>Rūpāyatana</i>)	Hình ảnh và màu sắc nói chung (<i>Cakkhupaṭihanana</i>)	Đối tượng của Nhãn thức (<i>Cakkhaviññāṇassa-visayabhāva</i>)	Chỗ hoạt động của Nhãn thức (<i>Tasseva gocara</i>)	Bốn Đại (<i>Catumahābhūta</i>)
Cảnh Thính (<i>Saddāyatana</i>)	Các thứ âm thanh, tiếng động (<i>Sotapaṭihanana</i>)	Đối tượng của Nhĩ thức (<i>Sotaviññāṇassa visayabhāva</i>)	Chỗ hoạt động của Nhĩ thức (<i>Tasseva gocara</i>)	Âm thanh, tiếng động (<i>Sadda</i>)

Cảnh Khí <i>(Gandhāyatana)</i>	Các mùi nói chung <i>(Ghānapaṭihanana)</i>	Đối tượng của Tỷ Thức <i>(Ghānaviññāṇassa-visayabhāva)</i>	Chỗ hoạt động của Tỷ Thức <i>(Tasseva gocara)</i>	Các mùi nói chung <i>(Gandha)</i>
Cảnh Vị <i>(Rasāyatana)</i>	Các vị nói chung <i>(Jivhāpaṭihanana)</i>	Đối tượng của Thiết thức <i>(Jivhāviññāṇassa visayabhāva)</i>	Chỗ hoạt động của Thiết thức <i>(Tasseva gocara)</i>	Các vị nói chung <i>(Rasa)</i>
Cảnh Xúc <i>(Phoṭṭhabba)</i>	Gồm Đất, Lửa, Gió			
Sắc Tố Nữ <i>(Itthibhāva)</i>	Nữ tính hay giống cái <i>(Itthibhāva)</i>	Sự biểu hiện của nữ tính hay giống cái <i>(Itthītipakāsana)</i>	Dáng nét riêng nữ tính của giống cái <i>(Itthilinganimittakuttākappāṇam kāraṇabhāva)</i>	Tứ Đại <i>(Catumahābhūta)</i>

Pháp Chân Đế	Bản Tướng	Chức Năng	Đặc Điểm	Yếu Tố Cần Thiết
Sắc Tố Nam (<i>Purisabhāva</i>)	Nam tính hay giống đực (<i>Purisabhāva</i>)	Sự biểu hiện của nam tính hay giống đực (<i>Purisotipakāsana</i>)	Dáng nét riêng của nam tính hay giống đực (<i>Purisa-liṅganimittakuttā-kappānaṃ kāraṇabhāva</i>)	Tứ Đại (<i>Catumahābhūta</i>)
Sắc Ý Vật (<i>Hadaya-vatthu</i>)	Điểm tựa của Ý Giới và Ý Thức Giới (<i>Manodhātumano-viññāṇadhātūnaṃ-nissaya</i>)	Hỗ trợ tâm thức (<i>Tesaññeva dhātūnaṃ ādhāraṇa</i>)	Sự cứu mang tâm thức (<i>Ubbahana</i>)	Tứ Đại (<i>Catumahābhūta</i>)
Sắc Mạng Quyền (<i>Jīvitindriya</i>)	Sự bảo trì sắc pháp đồng sanh (<i>Sahajarūpānupālana</i>)	Giúp sắc pháp vận hành, hoạt động (<i>Tesaṃ pavattana</i>)	Điểm tựa cho Sắc pháp (<i>Tesaññeva thapana</i>)	Sắc pháp nói chung (<i>Yāpayitabbabhūta</i>)

Sắc Vật Thực <i>(Āhararūpaṃ)</i>	Các chất dinh dưỡng (<i>Ojā</i>)	Sự tạo ra sắc pháp gián hay trực tiếp <i>(Rūpāharaṇa)</i>	Sự hỗ trợ sắc pháp nói chung <i>(Upatthambhana)</i>	Thực phẩm hay dưỡng tố <i>(Kabaḷaṃ katvā āharitabbavatthu)</i>
Sắc Hư Không <i>(Ākāsarūpa)</i>	Ranh giới giữa các sắc pháp <i>(Rūpapariccheda)</i>	Phân biệt vị trí các sắc pháp <i>(Rūpapariyantappakāsana)</i>	Sự độc lập của các sắc <i>(Rūpamariyāda)</i>	Khoảng cách giữa các sắc pháp <i>(Asamphuṭṭhabhāvacchiddavivarabhāva, Paricchinnarūpa)</i>
Thân Biểu Tri <i>(Kāyaviññatti)</i>	Các hoạt động lớn nhỏ của thân xác <i>(Sahajarūpakāyathambhanasandhāraṇacalana)</i>	Sự biểu ý qua thân xác <i>(Adhippāyapakāsana)</i>	Sự khác biệt giữa người sống và xác chết <i>(Kāyaviphandanahetubhāva)</i>	Phong Đại do tâm sanh <i>(Cittasamuṭṭhānavāyodhātu)</i>

Pháp Chân Đế	Bản Tướng	Chức Năng	Đặc Điểm	Yếu Tố Cần Thiết
Khẩu Biểu Tri (<i>Vācīviññatti</i>)	Bất cứ sự phát biểu nào của miệng (<i>Vacīghaṭṭana</i>)	Sự biểu ý qua ngôn từ (<i>Adhippāyappakā-sana</i>)	Tiếng hay giọng nói (<i>Vacīghosa-hetubhāva</i>)	Địa Đại do tâm sanh (<i>Cittasamuṭṭhāna-pathavīdhātu</i>)
Sắc Khinh tánh (<i>Rūpalahutā</i>)	Sự không nặng nề (<i>Adandhatā</i>)	Giúp sắc pháp được linh hoạt (<i>Rūpānaṃ garubbhāvavinodana</i>)	Giúp sắc pháp hoạt động nhẹ nhàng (<i>Lahuparivattitā</i>)	Các sắc cần sự nhẹ nhàng (<i>Lahurūpa</i>)
Sắc Nhu tánh (<i>Mudutārūpa</i>)	Sự không thô cứng (<i>Athaddhatā</i>)	Giúp sắc pháp không trợ lì (<i>Rūpānaṃ thaddhabhāvavinodana</i>)	Giúp sắc pháp hoạt động mềm mại (<i>Sabbakiriyāsu avirodhitā</i>)	Các sắc cần sự mềm mại (<i>Mudurūpa</i>)

Pháp Chân Đế	Bản Tướng	Chức Năng	Đặc Điểm	Yếu Tố Cần Thiết
Sắc Thích tánh <i>(Rūpa-kammañña)</i>	Khả năng thích ứng của sắc pháp <i>(Saṅkariyānukūla-kammaññabhāva)</i>	Giúp sắc tránh tình trạng thiếu linh hoạt <i>(Akammaññatāvinodana)</i>	Sự mạnh mẽ, cứng vững của sắc pháp <i>(Adubbalabhāva)</i>	Các sắc cần sự thích ứng <i>(Kammaññarūpa)</i>
Sắc Sinh <i>(Upacaya)</i>	Sự khơi mào <i>(Ācaya)</i>	Sự sơ hiện của Sắc pháp <i>(Pubbantato rūpānaṃummujjāpana)</i>	Sự khai sinh Sắc pháp <i>(Niyātana)</i>	Giai đoạn hoàn chỉnh của Sắc pháp <i>(Paripunṇabhāva)</i>
Sắc Tiến <i>(Santati)</i>	Sự vận hành <i>(Pavatti)</i>	Sự tiếp nối <i>(Anuppabandhana)</i>	Sự liên tục <i>(Anupaccheda)</i>	Các sắc sanh sau <i>(Anuppabandhakarūpa)</i>

Pháp Chân Đế	Bản Tướng	Chức Năng	Đặc Điểm	Yếu Tố Cần Thiết
Sắc Dị (<i>Jarātārūpa</i>)	Sự chín mùi của Sắc pháp (<i>Rūpaparipākala</i>)	Sự thoái hoá của Sắc pháp (<i>Upanayana</i>)	Sự đổi mới liên tục của Sắc pháp (<i>Sabhāvānapagamepi navabhāvāpagama</i>)	Các sắc đang tàn lụi (<i>Paripaccamānarūpa</i>)
Sắc Diệt (<i>Āniccātārūpa</i>)	Sự tan rã bằng hoại (<i>Paribheda</i>)	Sự co rút của Sắc pháp (<i>Samsīdana</i>)	Sự hoại diệt (<i>Khayavaya</i>)	Các sắc đang mất đi (<i>Paribhijjāmarūpa</i>)
Vô Minh (<i>Avijjā</i>)	Sự bất tri trong Tứ Đế (<i>Aññāṇa</i>)	Sự tăm tối mù mịt trong tâm thức (<i>Sammohana</i>)	Sự che khuất án ngũ (<i>Chādana</i>)	Tứ Lậu (<i>Āsava</i>)
Hành (<i>Sankhāra</i>)	Sự cấu tạo, kiến thiết (<i>Abhisankharaṇa</i>)	Sự tích lũy, đầu tư (<i>Āyūhana</i>)	Chủ ý (<i>Cetanā</i>)	Vô minh trong Tứ Đế (<i>Avijjā</i>)

Thức (<i>Viññāṇa</i>)	Sự nhận biết đối tượng (<i>Vijānana</i>)	Sự dẫn đầu, tiên phong (<i>Pubbaṅgama</i>)	Sự kết nối đời này với kiếp khác (<i>Paṭisandhi</i>)	Ba Hành hoặc 6 trần (<i>Saṅkhāra, Vatthārammaṇa</i>)
Danh Pháp (<i>Nāma</i>)	Sự hướng đến (<i>Namana</i>)	Sự kết hợp (<i>Sampayoga</i>)	Sự không tách rời (<i>Avinibbhoga</i>)	Thức tái sinh (<i>Viññāṇa</i>)
Sắc Pháp (<i>Rūpa</i>)	Sự tan rã do điều kiện bên ngoài (<i>Ruppana</i>)	Sự phân tán, đổ nát (<i>Vikirāṇa</i>)	Không thiện, không ác (<i>Abyākata</i>)	Thức tái sinh (<i>Viññāṇa</i>)
Lục Nhập (<i>Saḷāyatana</i>)	Sự dẫn đưa, tiến cử (<i>Āyatana</i>)	Hoạt động của sáu căn (<i>Dassanādi</i>)	Cửa vào của 6 Thức (<i>Vatthudvā-rabhāva</i>)	Danh Sắc đầu đời (<i>Nāmarūpa</i>)
Xúc (<i>Phassa</i>)	Sự tiếp xúc (<i>Phusana</i>)	Sự va chạm (<i>Saṅghaṭṭana</i>)	Sự kết hợp (<i>Saṅgati</i>)	Lục Nhập (<i>Saḷāyatana</i>)

Pháp Chân Đế	Bản Tướng	Chức Năng	Đặc Điểm	Yếu Tố Cần Thiết
Thọ (<i>Vedanā</i>)	Sự hưởng chịu (<i>Anubhavana</i>)	Sự hưởng chịu trần cảnh (<i>Visayarasa-</i> <i>sambhoga</i>)	Lạc thọ và khổ thọ (<i>Sukhadukkha</i>)	6 Xúc (<i>Phassa</i>)
Ái (<i>Taṇhā</i>)	Nguồn gốc của mọi hiện hữu (<i>Hetu</i>)	Sự vui thích (<i>Abhinandana</i>)	Sự khao khát, không thỏa mãn (<i>Atitibhāva</i>)	6 Thọ (<i>Vedanā</i>)
Thủ (<i>Upādāna</i>)	Sự ôm giữ, ghì chặt (<i>Gahaṇa</i>)	Sự ràng buộc, giam nhốt (<i>Amuñcana</i>)	Tham ái và Tà kiến sâu đậm (<i>Taṇhā,</i> <i>daḷhattadiṭṭhi</i>)	Lục Ái (<i>Taṇhā</i>)
Hữu (<i>Bhava</i>)	Nhân quả thiện ác nói chung (<i>Kammakamma-</i> <i>phala</i>)	Sự có mặt (<i>Bhavana</i>)	Thiện ác và Vô ký (<i>Kusalākusalā-</i> <i>byākata</i>)	Tứ Thủ (<i>Upādāna</i>)

Sanh (<i>Jāti</i>)	Sự có mặt lúc đầu đời (<i>Paṭhamābhini-natti</i>)	Sự đưa đẩy vào đời sống (<i>Nīyyātana</i>)	Sự xuất hiện (<i>Ummujjana</i>)	Khởi điểm của các khổ (<i>Dukkhavacittatā</i>)
Lão (<i>Jarā</i>)	Sự chín muồi của các Uẩn (<i>Khandhaparipāka</i>)	Ngõ dẫn vào cái chết (<i>Maraṇūpanayana</i>)	Sự tiêu mất tuổi trẻ (<i>Yobbanavināsa</i>)	Sắc pháp sắp mãn (<i>Paribhij-jamānarūpa</i>)
Tử (<i>Marāṇa</i>)	Cái chết (<i>Cuti</i>)	Sự lìa bỏ (<i>Viyoga</i>)	Sự rời khỏi một cảnh giới (<i>Gativippavāsa</i>)	Sắc pháp đang mãn (<i>Paribhij-jamānarūpa</i>)
Sầu (<i>Sokā</i>)	Sự nóng bức của nội tâm (<i>Antonijjhāna</i>)	Sự thiêu cháy, đốt nóng (<i>Parijjhāpana</i>)	Sự muộn phiền (<i>Anusocana</i>)	Sự tái sinh (<i>Jāti</i>)
Bi Lụy (<i>Parideva</i>)	Sự bi lụy (<i>Lālappana</i>)	Sự bận lòng với điều lỗi phải (<i>Guṇadosakittana</i>)	Sự than khóc (<i>Sambhama</i>)	Sự tái sinh (<i>Jāti</i>)

Pháp Chân Đế	Bản Tướng	Chức Năng	Đặc Điểm	Yếu Tố Cần Thiết
Khổ (<i>Dukkha</i>)	Sự bức bách của thân xác (<i>Kāyapīlāna</i>)	Gốc của ưu thọ (<i>Domanassakaraṇa</i>)	Sự trực trặc thân xác (<i>Kāyikābādha</i>)	Sự tái sinh (<i>Jāti</i>)
Ưu (<i>Domanassa</i>)	Sự bức bách của nội tâm (<i>Cittapīlāna</i>)	Sự đổ nát của ý thức (<i>Manovighāta</i>)	Đáng gọi là tâm bệnh (<i>Mānasabyādhi</i>)	Sự tái sinh (<i>Jāti</i>)
Não, Ai (<i>Upāyāsa</i>)	Sự nóng nải của tâm (<i>Cittapariḍahana</i>)	Sự héo úa của tâm lý (<i>Nitthunana</i>)	Sự suy sụp tinh thần (<i>Visāda</i>)	Sự tái sinh (<i>Jāti</i>)
Oán Tăng Hội Khổ (<i>Appiyasam- payoga</i>)	Sự hợp mặt với điều bất toại (<i>Aniṭṭhasamodhāna</i>)	Gốc của sự bất mãn (<i>Cittavighātakaraṇa</i>)	Ngoài ý muốn (<i>Anatthabbhāva</i>)	Điều nghịch ý (<i>Dukkhavatthu</i>)

Ái Biệt Ly Khổ (<i>Piyavippa- yoga</i>)	Sự chia xa với thứ vừa ý (<i>Itthavatthuviyoga</i>)	Sự tạo ra nỗi buồn (<i>Sokuppādana</i>)	Sự mất mát (<i>Byāsana</i>)	Chuyện nghịch ý (<i>Sokadukkha- vatthu</i>)
Cầu Bất Đắc Khổ (<i>Ichchitālābha</i>)	Ước muốn điều không có được (<i>Alabbhaneyya- vatthu icchana</i>)	Sự kiếm tìm mong đợi (<i>Tappariyesana</i>)	Tình trạng ngoài tầm tay (<i>Appatti</i>)	Chuyện nghịch ý (<i>Dukkhavatthu</i>)
Khổ Đế (<i>Dukkha- sacca</i>)	Sự ám ảnh (<i>Bādhana</i>)	Sự đốt nóng (<i>Santāpa</i>)	Sự vận hành (<i>Pavatti</i>)	Tập Đế (<i>Samudaya</i>)
Tập Đế (<i>Samudaya</i>)	Nguồn cội (<i>Pabhava</i>)	Sự triền miên không dứt (<i>Anupaccheda- karaṇa</i>)	Sự trói buộc (<i>Palibodha</i>)	Tứ Lưu (<i>Āsava</i>)

Pháp Chân Đế	Bản Tướng	Chức Năng	Đặc Điểm	Yếu Tố Cần Thiết
Diệt Đế (<i>Nirodha-sacca</i>)	Sự tịch tịnh (<i>Santi</i>)	Sự bất tử (<i>Accuti</i>)	Không dấu vết (<i>Animitta</i>)	/
Đạo Đế (<i>Maggasacca</i>)	Sự dẫn đưa (<i>Niyyāna</i>)	Sự đoạn trừ phiền não (<i>Kilesappahāna</i>)	Sự xuất ly, ra khỏi (<i>Vuṭṭhāna</i>)	/
Từ (<i>Metta</i>)	Tấm lòng lợi tha (<i>Hitākārappavatti</i>)	Hành động hữu ích (<i>Hitūpasamhāra</i>)	Kềm chế lòng oán ghét (<i>Āghātaṅginaya</i>)	Gặp được đối tượng vừa ý (<i>Manāpabhāva- dassana</i>)
Bi (<i>Karuṇā</i>)	Mong chuyển hoá nỗi đau của người (<i>Dukkhāpanayanā- kārapavatti</i>)	Sự bất nhẫn trước nỗi đau của người (<i>Paradukkhāsahana</i>)	Vô hại (<i>Avihimsā</i>)	Đối tượng đáng thương (<i>Anāthabhāva- dassana</i>)

Hỷ (<i>Muditā</i>)	Sự vui theo (<i>Pamodana</i>)	Sự vắng mặt của lòng ganh tỵ (<i>Anissāyana</i>)	Không có tâm bất mãn (<i>Arativighāta</i>)	Thấy người được gì (<i>Sampattidas- sana</i>)
Xả (<i>Upekkhā</i>)	Tâm trạng ung dung (<i>Majjhattākārap- pavatti</i>)	Cái nhìn công bằng (<i>Samabhāvasas- sana</i>)	Sự vắng mặt của tâm xung đột (<i>Paṭighānunaya- vūpasama</i>)	Suy tư về nghiệp lý (<i>Pavattakamma- sakatādassana</i>)
Bố Thí (<i>Dāna</i>)	Sự buông bỏ (<i>Pariccāga</i>)	Lìa bỏ lòng tham chấp trong tài vật (<i>Deyyadhamma Lobhavidhamsana</i>)	Sự không dính mắc (<i>Anāsatta</i>)	Có món tài vật để cho (<i>Pariccajitabba- vatthu</i>)
Giới Hạnh (<i>Sīla</i>)	Sự chùng mực (<i>Sīlana</i>)	Sự lìa bỏ kiểu sống ác giới (<i>Dussīlya viddhamšana</i>)	Sự thanh tịnh của thân và khẩu nghiệp (<i>Soceyya</i>)	Tàm-Úy (<i>Hirī-ottappa</i>)

Pháp Chân Đế	Bản Tướng	Chức Năng	Đặc Điểm	Yếu Tố Cần Thiết
Ly Dục (<i>Nekkhamma</i>)	Lý tưởng lìa bỏ Dục Ái và Hữu Ái (chán hưởng, chán sống) (<i>Kāmato bhavatoca nikkhamana</i>)	Sự nhận thức mặt trái của ngũ dục và mọi hiện hữu (<i>Kāmabhavādīnava-vibhāvana</i>)	Sự lìa khỏi Dục và Hữu Ái (<i>Tasseva vimukhabhāva</i>)	Những ấn tượng kinh động (<i>Samvega</i>) nội tâm như chuyện sanh tử và sa đọa
Trí Tuệ (<i>Paññā</i>)	Sự thấy đúng bản chất vạn vật (<i>Yathāsabhāvapaṭivedha</i>)	Sự rọi sáng trần cảnh (<i>Visayobhāsana</i>)	Sự không mê lầm ngộ nhận (<i>Asammoha</i>)	Các tầng thiền định (<i>Samādhi</i>)
Tinh Tấn (<i>Viriya</i>)	Sự cố gắng (<i>Ussāha</i>)	Sự trợ lực (<i>Upatthambhana</i>)	Sự không buông xuôi (<i>Asamsīdana</i>)	Những ấn tượng kinh động nội tâm (sanh tử và sa đọa) (<i>Samvega</i>)

Nhẫn nại (<i>Khanti</i>)	Sự chịu đựng (<i>Khamana</i>)	Sự vững lòng trước các cảnh như ý và bất toại (<i>Itthāniṭṭhasahana</i>)	Sự kham nhậm (<i>Adhivāsana</i>)	Cái nhìn đúng đắn (<i>Yathābhūta-</i> <i>dassana</i>)
Chân Thật (<i>Sacca</i>)	Sự trung thực (<i>Avisaṃvādana</i>)	Sự phơi bày sự thật (<i>Yathāvavibhāvana</i>)	Sự chính chắn trong ngôn từ (<i>Sādhutā</i>)	Lòng vị tha (<i>Soracca</i>)
Quyết Định (<i>Adhiṭṭhāna</i>)	Sự kiên định trong lý tưởng giải thoát (<i>Bodhisambhāresu</i> <i>avaṭṭhāna</i>)	Sự vượt qua các trở lực (<i>Tesaṃ</i> <i>paṭipakkhābhi-</i> <i>bhavana</i>)	Sự không lung lay lý tưởng (<i>Tattha acalatā</i>)	Lý tưởng giải thoát (<i>Bodhisambhāra</i>)
Từ Tâm (<i>Mettā</i>)	Tấm lòng lợi tha (<i>Hitākārapavatti</i>)	Hành động hữu ích (<i>Hitūpasamhāra</i>)	Cách sống và nghĩ vị tha (<i>Sommābhāva</i>)	Khía cạnh tốt ở người khác (<i>Sattā-</i> <i>naṃ manāpabhā-</i> <i>vadassana</i>)

Pháp Chân Đế	Bản Tướng	Chức Năng	Đặc Điểm	Yếu Tố Cần Thiết
Hành Xả (<i>Upekkhā</i>)	Tâm trạng ung dung (<i>Majjhattākārappavatti</i>)	Cái nhìn công bằng (<i>Samabhāvadasana</i>)	Sự vắng mặt của tâm xung đột (<i>Paṭighānunayavūpasama</i>)	Suy tư về nghiệp lý (<i>Kammassakatāpaccavekkhaṇā</i>)
Pháp Vô Vi, Niết Bàn (<i>Asankhata, Nibbāna</i>)	Sự vắng lặng tuyệt đối (<i>Santi</i>)	Bất động, bất tử (<i>Acalaṃ, Accuta</i>)	Sự lia khỏi hoàn toàn mọi hiện hữu (<i>Nissarana</i>)	

Phần giải thích về Thập Độ trên đây được trích dẫn từ *Sīlakkhandhaṭīkā* và *Cariyapīṭaka-Atthakathā*. Toàn bộ phần còn lại trích từ Chú giải *Atthasālinī*, *Milindapañhā* và *Visuddhimagga*.

PHƯƠNG DANH THÍ CHỦ HỘ PHÁP

Tỳ Kheo Giác Tuệ (Paris)

Tỳ Kheo Đức Minh (Paris)

Cô Trang (Canada)

Cô Kim Cương & các bạn (VN)

Trần Thị Mỹ Nga (Đức)

Lý Thị Thanh Vân (Đức)

Gia đình Cô Thanh Đăng (VN)

ĐH Tài Nguyễn (Oklahoma)

Cô Bạch Nhựt & các bạn (Mỹ)

Cô Giọt Mưa Cuối Mùa (Paris)

Nhóm Đào, Hương, Tú, Tí (Đức)

Nguyễn Chí Phương (Thụy Sĩ)

Võ Thị Kiều Oanh (Thụy Sĩ)

Võ Tuấn Kiệt (Thụy Sĩ)

Võ Tuấn Tài (Thụy Sĩ)

Võ Tuấn Hùng (Thụy Sĩ)

Lê Hữu Lộc & Nga (Thụy Sĩ)

Bs Đặng Hữu Hiếu (Geneva)

Hạnh Lê (Neuchâtel)

Huỳnh Minh Khoa (Thụy Sĩ)

Cô Nguyễn Thị Ngọc Hai (Cần Đước)

Cô Thuý Võ (VN)

GĐ NayXuân Heng (Paris)

Cô Phương Anh (Beijing)

ĐH Nguyên Giang (VN)

Cô Châu (VN)

ĐH Lý Tùng Phương (Đức)

Cô Hạnh (Lào Cai)

Cô Bùi Bích Thảo & các bạn (Saigon)

Cô Diệu Trí

GĐ Thầy Cô Lâm Kim Đất (Canada)

Lê Thị Huệ (Thụy Sĩ)

ĐH Huyền Trân

GĐ Bùi Văn Lu

Hồng&Thảo (Paris)

ĐH Sương Lê (Úc)

ĐH Ngô Thanh Nhàn (Vĩnh Long)

Nguyễn Ngọc Tuấn (VN)

ĐH Giác Liêm (VN)

Cô Trinh (VN)

Cô Thảo (VN)

Nguyễn Thị Ho (VN)

ĐH Giác Hải (VN)

ĐH Jenny Đỗ (Úc)

ĐH Lâm Kim Loan (VN)

ĐH Phương Trần (VN)

ĐH Harry Nguyễn (VN)

Cô Lâm Kim Loan (VN)

ĐH Bùi Phong Châu (VN)

Cô Nguyễn Thị Hiền (VN)

GĐ Lương Thái Bá (Cali)

ĐH Diễm Tuyết (VN)

Nguyễn Thương Thanh (Cali)

Nguyễn Thùy (Orlando)

Nguyễn Thị Bình (Đức)

Và các vị ẩn danh

www.vietheravada.net

www.vietheravada.net

HỒI HƯƠNG CÔNG ĐỨC

Nguyễn Văn Khéo và Nguyễn Thị Linh

Lại Kim Chung

Võ Văn Ký và Nguyễn Thị Huệ

Tín nữ Trà Thị Ân

www.vietheravada.net